

СОНЯ РУДЕНКО

# Мицеллы. Барка

100

ЗДОРОВЫХ

ЗАВТРАКОВ  
И УЖИНОВ

СОНЯ РУДЕНКО

**МУЛЬТИВАРКА:**  
**100** ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ  
И УЖИНОВ





## ЭТУ КНИГУ ХОРОШО ДОПОЛНЯЮТ:

### **МУЛЬТИВАРКА:**

*готовим два блюда сразу*

Марина Ярославцева и Анна Гидаспова

### **СЕМЕЙНЫЙ УЖИН**

Ферран Адрия

### **ЕШЬТЕ ЭТО, А НЕ ТО:**

*как выбрать правильные продукты  
в супермаркете*

Олеся Гиевская

### **ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ**

*Диета доктора Ионовой*

Лидия Ионова

### **ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПРАВИЛЬНОЙ ЕДЫ**

*Что, как и когда есть, чтобы чувствовать себя  
и выглядеть на все сто*

Даллас и Мелисса Хартвиг



СОНЯ РУДЕНКО

# МУЛЬТИВАРКА:

## 100 ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ И УЖИНОВ



ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Манн, Иванов и Фербер»

МОСКВА

2014

УДК 641.53  
ББК 36.991  
Р83

**Руденко С. А.**

Р83 Мультиварка: 100 здоровых завтраков и ужинов / Соня Руденко. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 248 с.: ил.

ISBN 978-500057-037-1

Эта книга – практическое руководство от известного блогера Сони Руденко, которое поможет вам питаться правильно и вкусно, без больших затрат времени. Автору удалось, основываясь на знаниях основ здорового питания, сбросить 20 кг и, главное, сохранить достигнутый результат.

Основа хорошего самочувствия – это правильные завтрак и ужин. Мы привыкли есть на бегу, часто пропускаем завтрак и злоупотребляем вредной пищей во время ужина. Следствием такого отношения к себе становятся постоянная усталость, нехватка сил, чувство голода, лишний вес.

На страницах книги вы найдете более 100 здоровых рецептов завтраков и ужинов, которые помогут получить необходимую энергию на целый день, улучшить обмен веществ и укрепить здоровье. Приятный побочный эффект – стройная фигура!

Книга адресована тем, кто стремится обеспечить здоровое питание своей семье, но не хочет тратить на это много времени; тем, кто желает готовить разнообразные и вкусные блюда, независимо от уровня кулинарных навыков.

УДК 641.53  
ББК 36.991

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

ISBN 978-500057-037-1

© Соня Руденко, текст, фото, 2014

© Оформление, ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

# Содержание

От автора \_\_\_\_\_ 10

## НЕМНОГО ТЕОРИИ

### ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Почему мы питаемся неправильно? \_\_\_\_\_ 14

Из чего состоят продукты? \_\_\_\_\_ 16

Основные принципы правильного питания \_\_\_\_\_ 22

Влияние термообработки на продукты \_\_\_\_\_ 25

### ЧТО ТАКОЕ МУЛЬТИВАРКА

Преимущества и особенности \_\_\_\_\_ 29

Режимы приготовления \_\_\_\_\_ 30

Уход за мультиваркой \_\_\_\_\_ 33

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАВТРАКИ

#### Омлеты

Простой омлет \_\_\_\_\_ 42

Омлет с креветками и зеленым горошком \_\_\_\_\_ 42

Омлет с зернистым творогом,  
помидорами и базиликом \_\_\_\_\_ 46

Фриттата с кабачками \_\_\_\_\_ 46

Омлет с цветной капустой \_\_\_\_\_ 49

Белковый омлет с творогом и укропом \_\_\_\_\_ 50

Омлет с лавашом \_\_\_\_\_ 50

Омлет с капустой на пару \_\_\_\_\_ 54

#### Яичницы

Глазунья с помидорами \_\_\_\_\_ 58

Цветная капуста с грибами, жаренная в яйце \_\_\_\_\_ 61

Глазунья со шпинатом \_\_\_\_\_ 62

Яичница с луком, помидорами и перцем \_\_\_\_\_ 64



### Молочные продукты по-домашнему

Йогурт \_\_\_\_\_ 68

Топленое молоко и ряженка \_\_\_\_\_ 70

Домашний творог \_\_\_\_\_ 73

### Блюда с творогом

Творожная запеканка традиционная \_\_\_\_\_ 76

Творожная запеканка с овсяными хлопьями  
(диетическая) \_\_\_\_\_ 79

Львовский сырник \_\_\_\_\_ 80

Двойная творожная запеканка \_\_\_\_\_ 83

Паровое шоколадно-лимонное суфле \_\_\_\_\_ 84

Паровое творожное суфле \_\_\_\_\_ 87

Паровой творожный пудинг с яблочным пюре \_\_\_\_\_ 88

Творожный пудинг с помидорами \_\_\_\_\_ 89

Сырники \_\_\_\_\_ 89



Ленивые вареники _____	92	Пряная гречневая каша на топленом молоке _____	120
Паровые ленивые вареники с нутом _____	93	Рисовая каша с кешью на кокосовом молоке _____	120
<b>Выпечка с овощами</b>		Кукурузная каша с ананасом _____	123
Кабачковые оладьи _____	96	Пшеничная каша с тыквой и курагой _____	124
Запеканка из кабачков _____	96	Шоколадный мусс с киноа _____	127
Капустный пирог _____	99		
<b>Каша без молока</b>		<b>Запеканки с крупами</b>	
Гречневая каша с помидорами и луком _____	103	Рисовая запеканка с яблоками _____	130
Гречневая каша со свеклой и морковью _____	103	Гречневые оладьи с ржаной мукой _____	130
Рисовая каша с морковью и семенами льна _____	106	Шоколадно-гречневая запеканка _____	133
Плов с сухофруктами _____	106	Паровой пшеничный пудинг с бананами _____	133
Рисовая каша с чечевицей, овощами и оливками _____	109		
Перловая каша с зелеными овощами _____	110	<b>УЖИНЫ</b>	
Овсяная каша с сыром _____	112	<b>Основные блюда с овощами</b>	
Монастырская каша _____	112	<b>Из рыбы</b>	
Овсянка из обжаренных хлопьев _____	114	Рыба под овощами с яблоком _____	137
Овсяная каша с ягодами, маком и кунжутом _____	115	Дорада на овощной подушке _____	138
Пшеничный пудинг с карамелизованными фруктами _____	116	Рыбные рулетики в помидорах _____	138
Рисовая каша с сухофруктами и апельсиновой цедрой _____	119	Скумбрия с овощами на пару _____	141
		Семга, запеченная с креветками и овощами _____	142
		Пряный паровой лосось с пюре из брокколи _____	144

Мойва со стручковой фасолью _____	146
Килька в томатном соусе _____	149
Рыба в собственном соку _____	150

### **Из птицы**

Рулет из индейки с гуляшом из шампиньонов _____	152
Индейка с кабачками и грибами _____	155
Курица с оливками и фетой в томатном соусе _____	156
Маринованное куриное филе с тушеной капустой _____	158
Сациви _____	161
Куриное суфле и стручковая фасоль на пару _____	162
Куриные фрикадельки с творогом и овощи на пару _____	165

### **Из мяса**

Бефстроганов с сельдереем _____	167
Говядина, тушенная с баклажанами _____	169
Говядина с овощным рагу _____	170
Ароматные котлеты на травах с рататюем _____	173
Мясные фрикадельки в томатном соусе _____	174
Фаршированный перец _____	175
Ленивые голубцы _____	176
Фаршированные кабачки _____	177

### **Основные блюда с гарниром из круп**

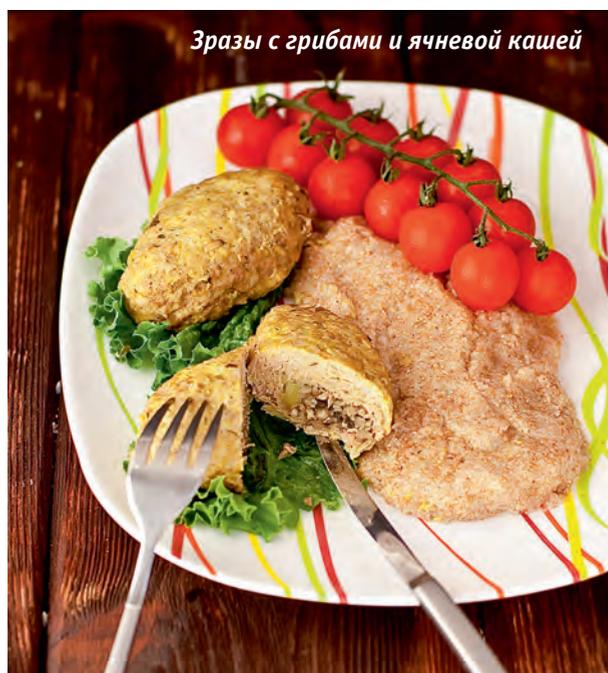
Мясо с грибами и гречневой кашей _____	180
Куриная печенка с гречневой кашей _____	181
Плов _____	183
Паэлья с рыбой и морепродуктами _____	184
Паровой рыбный стейк с лимонным рисом _____	187
Курица с рисом карри _____	188
Рис с черной чечевицей и морепродуктами _____	190
Куриные бедрышки с вялеными помидорами и перловой кашей _____	193
Тушеное мясо с квашеной капустой и перловой кашей _____	194
Паровые котлеты из говядины с ячневой кашей _____	196

Зразы с грибами и ячневой кашей _____	199
Курица с кедровыми орехами и булгуром _____	200
Куриная грудка, фаршированная фетой, с булгуром _____	200
Рыбные котлеты с кускусом _____	204
Пряная баранина в томатном соусе с кускусом _____	207
Банош с грибами _____	207
Плов из нута _____	209
Печеночное суфле с нутом _____	211

### **Постные бобовые блюда**

Чечевица с овощами _____	213
Чечевица с авокадо и огурцом _____	214
Чечевичные кебабы _____	217
Кичри _____	218
Пюре из нута _____	221
Нут в томатном соусе _____	223
Фасоль с тушеной капустой _____	224
Вегетарианский плов с киноа _____	227
Табуле _____	228

Алфавитный указатель _____	230
Таблица объема и массы продуктов _____	232



*Зразы с грибами и ячневой кашей*

# От автора

**Н**аверное, каждый человек переживает однажды момент, когда необходимость принципиально изменить жизнь становится очевидной. Меня такой момент настиг в связи с лишним весом, который непрерывно рос. Совершенно не разбираясь в проблеме, я наугад пробовала различные популярные диеты и методы похудения, меньше всего задаваясь вопросом последствий для организма. Одна из диет действительно сработала, мне удалось похудеть на 20 кг. Но оказалось, что поддержание нехарактерного веса, тем более достигнутого не сбалансированным способом, гораздо более сложная задача. Всю жизнь есть мало, однообразно и не очень вкусно не получится, кроме того, это чревато серьезными последствиями для здоровья. Поэтому я стала изучать о питании все, что только могла найти.

Интернет предоставляет огромное количество информации на любой вкус, но лишь небольшая ее часть достоверна. Так что пришлось изучать проблему как можно глубже, вникать в самую суть. Не обошлось и без метода проб и ошибок.

Изначально моей целью было подобрать рацион с максимальным объемом пищи, но позволяющий сохранять новый вес. Но абстрагироваться от аспекта здоровья во время подобного анализа невозможно, как и невозможно игнорировать полученную информацию.

Таким образом, не за год, и даже не за два, сформировалась система моего питания, которая направлена одновременно и на поддержание веса, и на оздоровление.

В ее основе овощи, жирная морская рыба, яйца, ограниченное количество фруктов, цельных злаков и бобовых, немного нежирных молочных продуктов и постного мяса. Я избегаю продуктов с высоким гликемическим индексом. Отдаю предпочтение растительным жирам, богатым кислотами омега-3, например нерафинированному льняному маслу, тщательно слежу за общим количеством жиров – и избыток, и дефицит крайне опасны. Стараюсь следить за своим самочувствием и анализировать его изменение в связи с рационом.

Я не диетолог и не врач, я человек, умеющий познавать и имеющий огромное желание разобраться во всех нюансах питания.

**Книга, которую вы держите в руках, принципиально отличается от других кулинарных изданий. Ее цель не только в том, чтобы дать вам «рыбу» – готовый, детально расписанный рецепт. Главным образом я хотела поделиться с вами «удочкой», то есть знанием и пониманием того, что именно мы делаем с продуктами, а они делают с нами.**

С помощью этой информации каждый сможет найти собственный ответ на вопрос: как же привести к общему знаменателю полезность и вкус еды и учесть при этом не только личные вкусы и предпочтения, но и состояние и запросы организма.

Например, в книге вы найдете очень мало рецептов с использованием картофеля и тушеной моркови, так как я предпочитаю готовить без них. Картофель в моей семье не употребляют из-за большого содержания крахмала в нем, а морковь после термообработки имеет высокий гликемический индекс. Но ничто не мешает вам включать их или другие ингредиенты в блюда из книги. Или на основе предложенных рецептов создать свои.

Первая часть книги теоретическая. В ней представлена информация о том, что именно мы едим, о качественных и количественных особенностях продуктов. Я старалась подать ее максимально кратко и ближе к сути, так как очень хотела бы, чтобы ее освоил и использовал каждый из вас.

Здесь же детальное описание того, как работает мультиварка и как с ней обращаться. Но стоит учитывать, что «мультиварка» – понятие доволь-

но обобщенное. Хотя общие принципы приготовления в разных моделях совпадают, на практике многие нюансы могут существенно различаться (даже если мы не говорим о мультиварках-скороварках). Любой рецепт можно адаптировать под любую модель, но это потребует внимания. Хорошо то, что выводы из одного рецепта можно и нужно адаптировать к остальным. Если оказалось, что сырники поджарились в вашей мультиварке гораздо быстрее, чем указано в рецепте то во всех следующих смело сокращайте время работы режима *вытечка/ жарка/быстрое приготовление* – значит, он в вашей кастрюле работает интенсивнее. Точно так же с соотношением крупы и воды в кашах – некоторые модели испаряют воду сильнее, некоторые слабее, и, соответственно, консистенция готовых блюд будет разной.

Вторая часть книги – рецепты, которые я предлагаю для завтраков и ужинов. Обратите внимание, к каждому рецепту сделаны примечания и уточнения, с их помощью я стремилась объяснить вам важные моменты, дающие возможность экспериментировать с блюдом согласно собственным желаниям.

Все рецепты в книге готовятся легко. Контролировать процесс приготовления не требуется – мультиварка все делает сама, а активное время на подготовку продуктов минимально (но для некоторых рецептов продукты нужно подготовить заранее).

Если у вас возникнут вопросы, замечания или пожелания, вы в любой момент можете обратиться ко мне на страничке моего личного блога [tastydiet.livejournal.com](http://tastydiet.livejournal.com). Здесь же можно больше узнать и обо мне.

Хочу искренне поблагодарить всех сотрудников издательства, которые работали над книгой вместе со мной и сделали ее именно такой. Благодарю и своих читателей, которые давно ждали эту книгу, поддерживали и вдохновляли меня во время работы.

**Желаю вам приятного прочтения,  
вкусных блюд, занимательных  
кулинарных экспериментов  
с пользой для себя и своей семьи!**



---

Я стремлюсь разделить  
с читателями свою увлеченность  
идеями здорового питания и желание  
готовить разнообразные, вкусные  
и полезные блюда!

Искренне ваша, Соня Руденко

---



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

# НЕМНОГО ТЕОРИИ



1 | **Что такое здоровое питание**

2 | **Что такое мультиварка**

# Что такое здоровое питание

## ПОЧЕМУ МЫ ПИТАЕМСЯ НЕПРАВИЛЬНО?

**З**доровье человека, его внешний вид, энергичность и даже настроение — зависят от питания. Средняя продолжительность жизни увеличивается благодаря развитию медицины, но, к сожалению, мы становимся зависимыми от нее, а уровень здоровья населения стремительно снижается.

**Сегодня большая часть продуктов из ассортимента супермаркетов имеет ПРЕВЫШАЮЩЕЕ НОРМУ содержание:**

- > жиров;
- > сахара и его заменителей;
- > консервантов;
- > стабилизаторов;
- > красителей;
- > искусственных ароматизаторов.

К тому же значительная часть жиров в продуктах гидрогенизирована – жидкие растительные жиры превращены в твердые. Делается это для удобства в промышленном применении, но жиры при этом становятся **трансжирами**, потребление которых негативно влияет на организм человека, в числе прочего повышая и риск развития онкологических заболеваний.

---

Трансжиры опасны практически в любых количествах, в то время как естественные, безусловно, нужны. Но только в меру.

---

Чрезмерное потребление **жиров** чревато не только лишним весом, но и другими проблемами со здоровьем – в частности, повышением уровня «плохого» холестерина, который является причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы.

А увеличение ежедневной нормы потребления простых углеводов провоцирует развитие сахарного диабета II типа.



Продукты подвергаются все более тщательной **рафинации**, которая, во-первых, проводится с использованием вредных веществ; во-вторых, уничтожает полезные витамины и минералы. Для усвоения избавленных от микроэлементов продуктов организму приходится тратить собственные железо, магний и т. д. Но, с другой стороны, в процессе рафинации происходит и очистка продуктов от опасных веществ, поэтому, например, нагретое рафинированное масло более безопасно для организма.

До сих пор под вопросом остается безопасность **генномодифицированных продуктов** (ГМО), которые используются в производстве продуктов питания.

**Методы приготовления пищи** серьезно сказываются на ее качестве. Его ухудшают, к примеру, высокие температуры – они не только разрушают витамины, клетчатку и прочие полезные элементы, но и стимулируют образование токсичных и канцерогенных веществ.

**Важный аспект хорошего питания – качество посуды. Свою лепту в разрушение здоровья вносят:**

- > поврежденное или нагретое выше 220 °С антипригарное покрытие;
- > некачественный пластик;
- > опасные красители в дешевых силиконовых формах;
- > ионы металлов, в частности, никеля и хрома, выделяемые металлической посудой, особенно алюминиевой, преимущественно во время приготовления и хранения соленой и кислой пищи.



## ИЗ ЧЕГО СОСТОЯТ ПРОДУКТЫ?



**Все, что поступает в наш организм с пищей, можно разделить на следующие группы:**

**1. МАКРОНУТРИЕНТЫ:**

белки • жиры • углеводы;

**2. КЛЕТЧАТКА, ВОДА**

**3. МИКРОНУТРИЕНТЫ:**

витамины • минералы;

**4. АНТИНУТРИЕНТЫ:**

агглютинины • струмогены  
ингибиторы • антивитамины.

**Р**ассмотрим их детальнее.

### 1. МАКРОНУТРИЕНТЫ

**Белки**, состоящие из аминокислот, – это основной строительный материал для нашего организма. Часть аминокислот является незаменимой (организм не может их генерировать самостоятельно, а получает только из пищи), остальные могут быть преобразованы из первых.

Белки бывают *растительного* и *животного* происхождения. В последних состав аминокислот более сбалансирован для нужд организма человека (рыба, мясо, яйца, молочные продукты). Но и растительные белки с учетом их разнообразия тоже способны обеспечить организм необходимыми аминокислотами, хотя веганская диета требует более тщательного подхода к питанию и больше времени на составление меню. Богаты белками бобовые, орехи, семена некоторых растений. Особенно следует выделить семена киноа (квиноа, кинва, рисовая лебеда) – растения, являющегося промежуточным звеном между злаками и бобовыми. Эта крупа в последнее время становится очень популярной из-за своих полезных качеств – состав аминокислот в ней приближен к составу материнского молока. При этом в ней нет глютена (специфический белок, содержащийся во многих злаках, особенно в пшенице), особая

-----  
«Мы есть то, что мы едим»  
(буквальный перевод: «Ты есть то,  
что ты ешь») – это известное  
высказывание Гиппократа актуально  
и в наше время.  
-----

чувствительность к которому у некоторых людей становится все более распространенной проблемой.

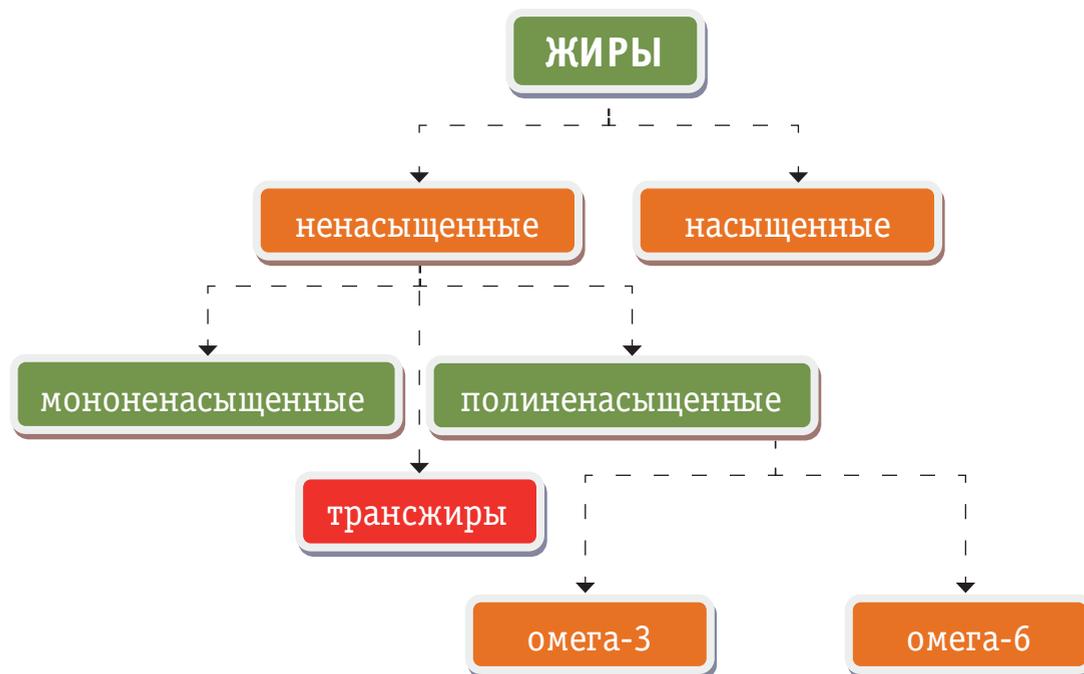
**Жиры**, или жирные кислоты, бывают двух основных видов: *насыщенные* и *ненасыщенные*. Последние, в свою очередь, подразделяются на несколько подвидов.

Такая классификация несколько обобщена, но помогает понять основные различия между продуктами. Подавляющее их большинство содержит несколько видов жирных кислот, и определяющим пользы для организма человека является их соотношение.

*Насыщенные жиры* – это жиры, молекулы которых перенасыщены водородом. Больше всего их в мясных и молочных продуктах, а из растительных – в кокосовом и пальмовом масле.

Они нужны организму в ограниченном количестве, потому что избыток сразу преобразуется в жировые отложения, что негативно отражается на состоянии сосудов.

Но и полностью от них отказываться нельзя, ведь они принимают участие в построении клеточных мембран, синтезе гормонов, переносе в организме и усвоении им витаминов и микроэлементов.



### **НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ** незаменимы и должны быть получены организмом человека из пищи, чтобы обеспечить:

- > **энергетические потребности организма** (в первую очередь для этого нужны мононенасыщенные жиры, содержание которых высоко в оливках и оливковом масле);
- > **строение и обновление клеток** волос и кожи;

- > **правильное функционирование мозга**, в частности, запоминание и поведенческие реакции;
- > **множество других важных функций организма** на уровне как клеток, так и органов (особенно важны для этого полиненасыщенные жирные кислоты).



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

**Наиболее опасными для организма являются уже упомянутые ТРАНСЖИРЫ, жиры неперодного происхождения.**

Для их получения растительное масло (обычно самое дешевое) смешивают с катализатором (чаще всего для этого используют окись никеля). Смесь заливают в реактор, накачивают водород и нагревают ее под давлением до высокой температуры, затем добавляют эмульгаторы и крахмал. Обработывают паром для удаления неприятного запаха, отбеливают,

добавляют красители и ароматизаторы. Полученные жиры – это трансизомеры жирных кислот. Организм не может распознать их и встраивает в клеточные мембраны вместо нормальных жиров, что может привести к разным заболеваниям. Поэтому остерегайтесь продуктов, в составе которых есть гидрогенизированные растительные масла – маргарин и спред, майонез, большая часть кондитерских изделий, мороженое и многое другое. Иногда даже в молочные продукты к обезжиренному молоку добавляют именно их.

*Мононенасыщенные жиры* полезны, потому что не засоряют просветы артерий так, как насыщенные. Они стабильны при кулинарной обработке, поэтому для жарки лучше использовать оливковое, рапсовое, арахисовое, фундучное или другие растительные масла, богатые мононенасыщенными жирами.

*Полиненасыщенные жирные кислоты* к тому же участвуют в регулировке веса, совершенно необходимы в процессе похудения (особенно омега-3).

Что касается разновидностей жирных кислот омега-6 и омега-3, обе они нужны организму. Но из-за их «конкуренции» в биохимических процессах организма для правильного его функционирования необходимо, чтобы их соотношение было не более 4:1, а можно и 3:2, и 1:1. То есть кислот омега-6 должно быть больше, но не настолько, как в некоторых традиционных продуктах (например, в подсолнечном масле это соотношение 68:1!). Поэтому очень важно потреблять продукты с высоким содержанием кислот омега-3 – это жирная морская рыба, грецкие орехи, семена льна.



*Углеводы* – основной источник энергии. Они подразделяются на простые (быстрые), сложные (медленные), крахмалистые и фиброуглеводы (углеводы в комплексе с большим количеством клетчатки). Последние содержатся в овощах и зелени и практически не нагружают поджелудочную железу.

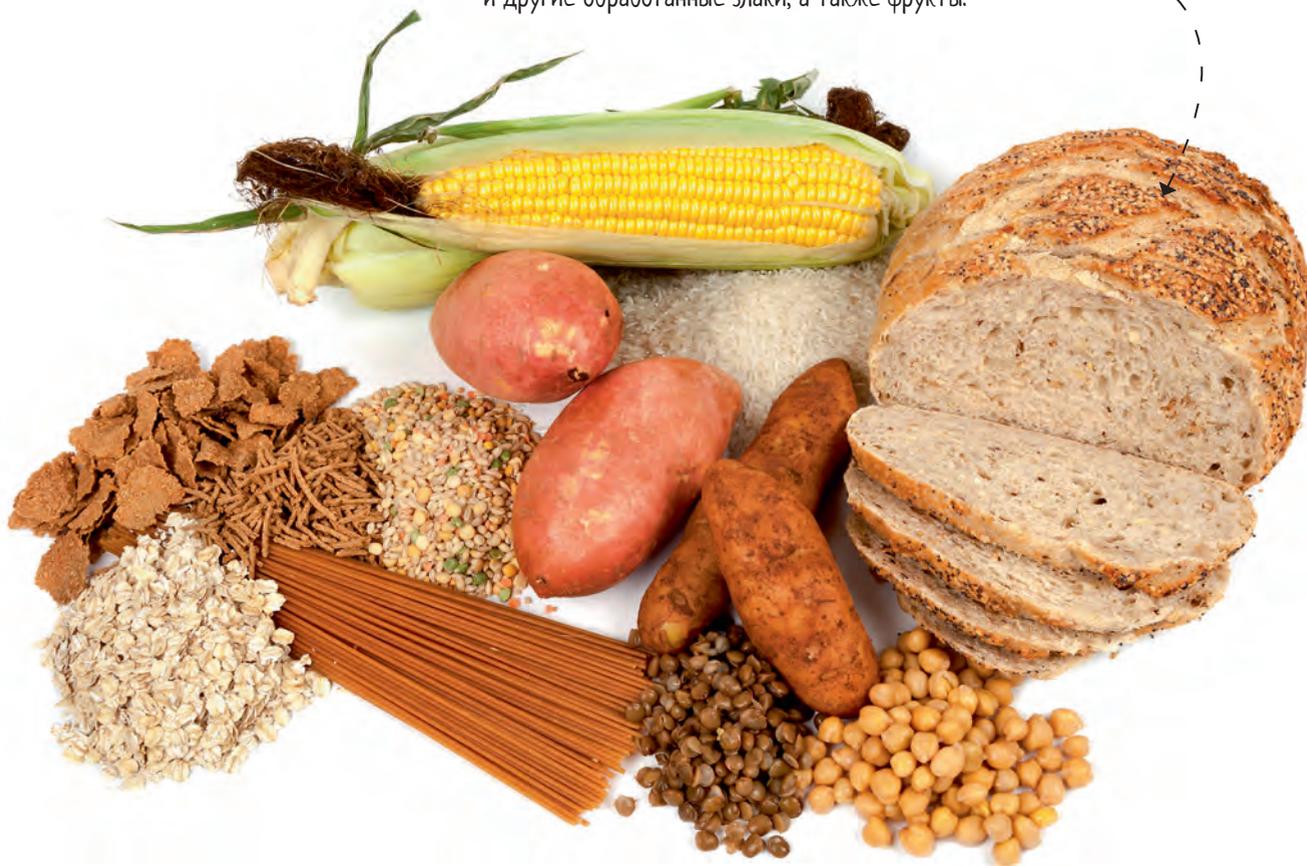
Менее желательны для организма *простые*, или быстрые, углеводы. Уже из названия понятно, что энергия содержится в них в наиболее доступном виде, быстро и резко дает прилив сил. На первый взгляд это хорошо. Организм тоже склонен считать так и воспринимает их как наиболее вкусные, стимулируя нас к их потреблению. Но платить за такую доступную энергию приходится резким повышением в крови уровня сахара, который в таких количествах даже ядовит. Поэтому организм вынужден усиливать выработку гормона инсулина, заставляющего клетки срочно утилизировать этот сахар из крови. Из-за этого часто вслед за резким подъемом энергии наступает не менее резкий спад и сильное чувство голода, что может спровоцировать переедание.

А если такие скачки происходят часто, система регуляции может начать давать сбои, вырабатывая инсулина больше, чем нужно. Избыток инсулина приводит к увеличению запасов жира в организме.

Длительное повышение уровня инсулина приводит к снижению чувствительности к нему клеток организма. А эта так называемая инсулинорезистентность – причина развития диабета II типа и ожирения.

Если вы следите за своим здоровьем, отдавайте предпочтение *сложным*, или медленным, углеводам.

Простые углеводы содержат многие продукты – сахар, белая мука, кукуруза, овсяные хлопья быстрого приготовления и другие обработанные злаки, а также фрукты.



Строение их молекулы не так просто, и организму требуется время, в течение которого он постепенно высвобождает из них энергию. Поэтому повышение уровня сахара в крови происходит медленно и не достигает слишком высоких значений.

**К источникам сложных углеводов относятся бобовые, неочищенный рис, цельная пшеница, рожь, овес, перловая крупа и многие другие продукты.**

На уровень сахара в крови также влияет гликемический индекс продуктов: показатель отражает, с какой скоростью тот или иной продукт расщепляется в организме и преобразуется в глюкозу. Чем быстрее расщепляется продукт, тем выше его гликемический индекс.

## 2. КЛЕТЧАТКА, ВОДА

Кроме питательных веществ большинство продуктов содержит так называемые **балластные вещества**. Они не перевариваются и не усваиваются, не дают организму калорий, но их значение для правильного его функционирования трудно переоценить.

Основное из таких веществ – **клетчатка** (пищевые волокна, содержащиеся в растительных продуктах). Она не усваивается человеком, зато служит питательным веществом для микрофлоры кишечника, способствует пищеварению и перистальтике кишечника. Клетчатка в организме действует и как мочалка, «отдраивая» его от шлаков.

Очень ценна для организма и чистая питьевая **вода**. Ее нужно выпивать не менее одного, а желательно – двух литров в день, при этом не учитываются соки, чай, кофе и т. д. Оптимально пить воду через

1,5–2,5 часа после еды и за полчаса до нее. Запивать пищу большим количеством воды не стоит, в этом случае вода не выполнит все свои функции. В клетках организма она играет роль растворителя и терморегулятора. Она поддерживает структуру клеток, участвует в транспортировке веществ, кроме того, вода и в прямом смысле моет организм изнутри.

**Клетчатка и вода – лучшее чистящее средство для организма.**

### 3. МИКРОНУТРИЕНТЫ

Витамины и минералы необходимы организму для полноценного функционирования, но они не синтезируются им самостоятельно.

**Витамины** повышают активность ферментов, участвующих в химических процессах.

**Минералы** принимают участие в работе всех органов, в строительстве клеток, формировании костей и соединительной ткани, регулируют кислотно-щелочной баланс и многие функции организма.

### 4. АНТИНУТРИЕНТЫ

Это компоненты пищи, наносящие вред организму даже в небольших дозах. Они блокируют усвоение полезных веществ, в первую очередь витаминов и минералов, провоцируют метаболические расстройства, способствуют токсикации организма и повышают риск развития различных заболеваний.

-----

Только полноценное  
и разнообразное питание  
качественными продуктами  
с надлежащей их обработкой  
позволит обеспечить организм  
нужными витаминами  
и минералами.

-----

#### **АНТИНУТРИЕНТЫ СОДЕРЖАТСЯ:**

- > **в готовых продуктах питания** – консерванты, стабилизаторы и другие искусственные добавки;
- > **в свежих овощах и фруктах** – пестициды, гербициды, нитраты и нитриты;
- > **в продуктах животноводства** (мясо, молочные продукты) – гормоны, антибиотики;
- > **в воде** – избыток кальция, тяжелые металлы, пестициды, хлорорганические соединения.

Много токсичных и канцерогенных веществ образуется во время термообработки продуктов, особенно при обжаривании в масле, запекании на гриле или углях, копчении мяса и рыбы. Коричневая, а тем более черная корочка на любых зажаренных продуктах – это опасный антинутриент.

Некоторые лекарства, в том числе и такие распространенные, как аспирин и парацетамол, также относятся к антинутриентам.



## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

*Дать окончательный ответ на вопрос, как именно питаться «правильно», можете только вы сами, ведь организм каждого человека уникален по совокупности всех аспектов – гормонального фона, ферментной системы, восприятия разных продуктов, общего метаболизма и т. д.*

### Только собственный опыт и внимание к нюансам самочувствия подскажут вам:

> **ЧТО** (какие именно продукты и с какой обработкой),

> **СКОЛЬКО** (размер порции и общее количество в день),

> **КАК** (распределение в течение дня – соотношение калорий и макроэлементов в разное время суток, количество приемов пищи, сочетание продуктов) – следует вам есть для достижения оптимального для здоровья результата. Существование множества противоречивых теорий, каждая из которых находит своих приверженцев, – «пирамида питания», «тарелка», раздельное питание, вегетарианство, сыроедение, палеодиета – только подтверждает этот факт. Действительно, разным людям подходит разное питание.

Классическая схема соотношения белков, жиров и углеводов – основных макроэлементов в питании, которую рекомендуют большинство диетологов, это 30:30:40. Цифры берутся как процент каждого элемента в общей калорийности. При этом стоит помнить, что белки и углеводы имеют калорийность около 4 на каждый грамм, а жиры – 9.

**Итак, если взять для примера объем пищи с калорийностью 2100 ккал, согласно этой схеме в день полагается съесть:**

> **белков:**  $2100 \times 30 / 100\%$  (то есть 30% указанной калорийности) = 630 ккал, а  $630 / 4 = 157,5$  г;

> такое же количество калорий **жиров** делим на количество калорий в грамме и получаем:  $630 / 9 = 70$  г;

>  $2100 \times 40 / 100\% = 840$  ккал из **углеводов**, соответственно  $840 / 4 = 210$  г.

Иногда встречается соотношение 20:30:50, то есть больший уклон в пользу углеводов. Другие системы питания утверждают, что более 70 г углеводов в день потреблять не обязательно, а основную часть энергии стоит получать из белков или жиров.

Несколько иной подход к питанию определяет необходимые количества белков и жиров исходя из массы тела – по 1–2 г белков на каждый килограмм веса в день и 0,7–1 г жиров. То есть для человека с весом 70 кг в день желательно съесть не менее 70 г белков (но до 140 г при занятиях спортом) и примерно 50–70 г жиров. Остальные необходимые для нормального функционирования организма калории предлагается набирать из углеводов. Так или иначе, все эти схемы предполагают сбалансированное питание, хотя баланс видят по-разному.

Не менее важно, что именно это будут за калории, белки, жиры и углеводы. Как мы выяснили в предыдущей главе, все макроэлементы имеют подвиды, каждый из которых имеет свое значение для организма человека.

Чтобы определиться с собственным идеальным балансом и прочими характеристиками питания, нужно знать, какие «маркеры» вашего тела подсказывают, пользу или вред приносит организму применяемая система. Не забывайте, что по факту на здоровье влияет не только она, но и весь образ жизни.

Сложность выбора подходящей лично вам системы питания в том, что не всегда можно достоверно определить влияние конкретного фактора.

**СЛЕДИТЕ:**

- > **за перепадами чувства голода** – если после приема пищи уже через час хочется его повторения, он не был для вас подходящим (хотя существует и такое понятие, как «эмоциональная еда», когда мы просто заедаем стресс, но это не имеет отношения к реальному чувству голода);
- > **за уровнем энергии** – связанное с голодом понятие, но не тождественное – еда должна обеспечивать вашу возможность и желание активно двигаться;
- > **за стулом** – он должен быть регулярным (лучше по утрам), без дополнительных усилий, не жидким и не в виде мелких частиц;
- > **за отеками** (особенно по утрам), которые видны по опухшим глазам, раздутым пальцам рук,

лодыжкам и ступням. Они определяются работой почек, но и отчасти зависят от питания;

- > **за динамикой веса** (необязательно взвешиваться каждый день, ведь критичные изменения вы почувствуете даже по джинсам, но вот тогда игнорировать их не надо);
- > **за распределением жировой ткани** на теле, определяющим тип фигуры («яблоко» или «груша»), – но при любом раскладе наиболее опасно для здоровья отложение жира на животе, которое влияет на работу внутренних органов;
- > **за состоянием волос и кожи;**
- > **за частотой простудных заболеваний** и различных воспалений;
- > **за гормональным циклом у женщин.**

### Тем не менее постарайтесь проанализировать вышеперечисленные показатели как реакцию на изменение следующих параметров питания:

- > количество и соотношение белков, жиров, углеводов за день;
- > сочетание белков и углеводов в одном приеме пищи;
- > распределение их между завтраком, обедом и ужином (это сложная задача, но многие люди уже научились решать ее с помощью разных программ для смартфонов и на сайтах);
- > наличие/отсутствие перекусов;
- > наличие и количество молочных продуктов;
- > наличие и количество мясных продуктов;
- > наличие и количество злаков;
- > наличие продуктов с высоким гликемическим индексом.

При таком анализе обязательно учитывайте, что некоторые резкие изменения в питании могут дать вялость и/или другие негативные реакции на период адаптации, но если его пережить, результат может оказаться положительным.

Не вызывает сомнения **польза овощей** и зелени, особенно свежих, абсолютно для всех. Конечно, и здесь не обойтись без исключений – у кого-то проблемы с пасленовыми (помидоры, баклажаны) или цитрусовыми, у других белокочанная капуста вызывает чрезмерное газообразование.

Белки для большинства людей предпочтительнее получать из свежей морской рыбы, домашних яиц, белого мяса птицы.

Для нормальной работы поджелудочной железы и пищеварительного тракта важно, чтобы приемы пищи были регулярными, без длительного голода и последующего приема большого объема пищи.

Многие диетологи сходятся во мнении, что идеально пятиразовое питание. К сожалению, на практике это не всегда реально, но три традиционных приема пищи – завтрак, обед и ужин – вы не должны пропускать.

**ЗАВТРАК** обеспечивает эффективное начало дня. Не стоит есть сразу же после пробуждения. Выпейте стакан чистой воды, лучше теплой, которая запустит работу ЖКТ, а через 30–40 минут можно завтракать.

Кому-то больше подходит углеводный завтрак (крупы), кому-то – преимущественно белковый (творог, яйца). В первом случае нежелательны простые углеводы, особенно в сочетании с жирами (например, белый хлеб с маслом, выпечка с сахаром и т. д.). И жиры, и белки могут присутствовать (они повысят насыщаемость), но в небольших количествах, а углеводы предпочтительнее сложные – каши или хлеб из цельной муки с отрубями.

Чистые белки (только яйцо или творог) в сочетании с разумным количеством углеводов в виде овощей, фруктов или той же овсянки обеспечивают стабильный уровень энергии и длительную сытость, что и требуется от идеального завтрака.

— — — — —

Определить, какой вид больше подходит вам, достаточно просто — выбрать тот, после которого вы минимум три часа не будете думать о еде (при равной калорийности вариантов).

— — — — —

Хотя эта книга дает рецепты только завтраков или ужинов, нельзя умолчать и об основном дневном приеме пищи – это **ОБЕД**. Как бы плотно вы ни позавтракали, обедать надо обязательно. Во-первых, потому что вы уже проголодались. Во-вторых, чтобы в ужин не наброситься на еду и не съесть больше, чем надо.

Традиционные супы играют важную роль. Они горячие, а это ускоряет переваривание пищи. К тому же первое блюдо быстро наполняет желудок, создавая ощущение сытости, и при этом оно не слишком калорийно. Исследования американских ученых

подтвердили: кто ест первые блюда, часто употребляет калорий и еды на треть меньше, чем тот, кто питается всухомятку.

Второе блюдо – мясное, рыбное или из птицы, с гарниром или без него – выбирайте сами. Можно съесть просто салатик или овощное блюдо. Только не передайте, иначе после обеда вас начнет клонить в сон.

Запивать горячий (особенно жирный) обед холодными напитками не рекомендуется. Это может замедлить пищеварение.

Что касается десертов и сладких блюд, здесь решайте сами: нужны ли вам дополнительные калории, или можно обойтись без них. Ведь сахар – это простые углеводы, которые быстро усваиваются, а через полчаса так же быстро понижают уровень сахара в крови, что вызывает приступ голода.

**УЖИН** должен обеспечить чувство насыщения до утра. Правило «не есть после шести» оспаривается многими диетологами. Но очевидно, что это может быть эффективным средством для уменьшения общей дневной калорийности, ведь многие переедают именно вечером, позволяя себе есть перед телевизором и теряя при этом контроль над количеством потребляемой пищи. К тому же ночью желудку надо отдыхать, а не переваривать еду. Определенно стоит ужинать хотя бы за пару часов до сна. Совсем «отдавать врагу» ужин неразумно, так как воздержание от пищи более 12 часов (если это не голодание) чревато проблемами.

Лучше не употреблять на ужин жирные и жареные блюда. Людям, склонным к лишнему весу и отекам, стоит избегать и большого количества углеводов (они, как и соль, задерживают жидкость в организме), отдавая предпочтение рыбе или нежирному мясу с овощами. Не знакомым с вышеназванными проблемами людям подойдут углеводы при сочетании их с крупами, что может быть здоровым выбором.

**И все-таки думайте обо всем этом в меру и не превращайте свою жизнь в постоянные размышления о том, как же питаться правильно. Мы едим, чтобы жить, а не наоборот!**

## ВЛИЯНИЕ ТЕРМООБРАБОТКИ НА ПРОДУКТЫ

**Под воздействием температуры все продукты значительно изменяют свой состав и свойства. В частности, при достижении определенных ее значений:**

- > разрушаются некоторые витамины;
- > разрушается часть нитратов;
- > образуются некоторые антинутриенты;
- > уничтожаются бактерии;
- > окисляются жиры;
- > повышается гликемический индекс продуктов;
- > повышается усвояемость некоторых белков;
- > при жарке углеводосодержащих продуктов образуется акриламид (химическое соединение, которое в последнее время вызывает беспокойство ученых, изучающих его как канцероген и мутаген);
- > изменяется вкус продуктов.

**К**ак видите, последствия термической обработки продуктов чаще всего негативны, что и привело к обоснованию теории сыроедения. Но есть и положительное влияние, к тому же многие полезные продукты просто несъедобны в сыром виде.

Некоторые взрослые и особенно дети испытывают дискомфорт от потребления даже небольшого количества необработанных продуктов (овощей, например). При тепловой обработке растительных продуктов протопектин из их клеток переходит в растворимый в горячей воде пектин, в результате чего продукты размягчаются. То есть термическая обработка некоторых продуктов необходима, но желательно делать ее при как можно более невысокой температуре.

«Невысокая» температура – относительное понятие: для меда это 40, для топленого масла

190 °С. Рассмотрим конкретнее, какая температура определяет необратимые изменения в некоторых продуктах.

**Окисление и плавка жиров.** При нагревании жиров образуются свободные жирные кислоты и смолообразные продукты. Увеличение токсичных веществ в продуктах, содержащих жирные кислоты, зависит от их состава.

Наименее стойки к нагреванию жирные кислоты омега-3, причем часто они окисляются даже не при термообработке, а еще в процессе хранения, поэтому особенно важно хранить масла, орехи, семена в темном и прохладном месте. Нагревать льняное масло, лидера по содержанию омега-3 среди растительных масел, выше 45 °С категорически нельзя, то есть заправлять им даже готовую кашу лучше уже остывшей.





**Критичные температуры для некоторых других видов масел (и лучше при нагревании оставлять «запас» в 5–10 °С):**

- > **110–120 °С** для подсолнечного нерафинированного,
- > **230–240 °С** для подсолнечного рафинированного,
- > **200–210 °С** для рапсового рафинированного,
- > **230–240 °С** для соевого рафинированного,
- > **230 °С** для кукурузного рафинированного,
- > **190 °С** для оливкового extra virgin,
- > **230 °С** для оливкового рафинированного,
- > **230 °С** для пальмового,
- > **150 °С** для сливочного,
- > **190–210 °С** для топленого (в том числе и масла ги).

Животные жиры более устойчивы к температурам, но и **их не стоит нагревать выше 190–230 °С.**

**Разрушение витаминов и минералов.** Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) нормально переносят тепловую обработку. Гораздо хуже ситуация с витаминами группы В, особенно при нагревании в щелочной среде (сода), а самая критичная – с витамином С.

**Поэтому продукты, которые его содержат в большом количестве (фрукты и овощи), следует:**

- > обрабатывать при минимальной температуре, не допуская кипячения;
- > готовить в посуде с закрытой крышкой, что уменьшит попадание света, разрушающего этот витамин;
- > закладывать при варке уже в горячую воду;
- > не нагревать слишком долго;
- > по возможности как можно быстрее нарезать (измельчать), чтобы минимизировать их соприкосновение с кислородом.

Минералы в основном не разрушаются при повышении температуры, но переходят в воду при варке продуктов.

**Уничтожение микробов.** Большинство микробов погибает при температуре выше 60 °С при длительном нагревании (более 20–30 минут) или при температуре более 90 °С – практически сразу.

Стоит учитывать, что рыба и мясо плохо проводят тепло, и даже при жарке внутри них температура может не достигать критического значения. Гораздо эффективнее в этом плане запекание.

**Чтобы пользоваться этими знаниями на практике, знайте, какая примерно температура бывает при разных способах приготовления продуктов:**

- > варка на пару – 70 °С,
- > тушение – 80–100 °С,
- > варка в воде – 100–110 °С,
- > пассерование – 110–130 °С,
- > жарка – 135–190 °С,
- > выпекание и запекание – 160–250 °С.

Варка на пару минимально разрушает витамины, но не дезинфицирует продукты, если длится менее 20 минут. Наибольшая часть нитратов и пестицидов, которыми обрабатывают овощи, переходит в воду при варке в воде, но и минералы отправляются туда же. Жарить на сливочном масле, если сковорода не на самом минимальном нагреве, крайне опасно – если оно стало коричневым, это уже точно яд. Так же опасно нагревать нерафинированное растительное масло – это можно делать только с оливковым высокого качества.

-----

Подобрать идеальный вариант тепловой обработки вряд ли удастся, так что речь может идти только о наиболее оптимальном, когда мы жертвуем менее значимым для нас в конкретной ситуации и спасаем самое важное.

-----

Как всегда на самом интересном месте 😊

[Подробнее о книге читайте на нашем сайте](#)

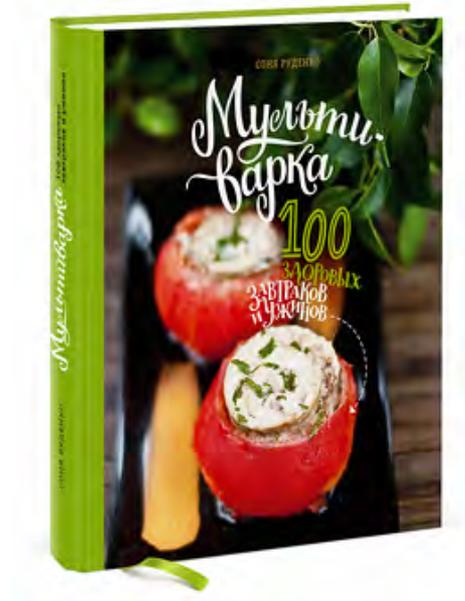
**Купить бумажную книгу**



[Ozon.ru](https://www.ozon.ru)



[Купить в украинских магазинах knigabiz.ua](http://knigabiz.ua)



© При использовании любых материалов, ссылка на источник обязательна.

[facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)

[twitter.com/mifbooks](https://twitter.com/mifbooks)

[vkontakte.ru/mifbooks](https://vkontakte.ru/mifbooks)

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

