

Евгений Сутягин

БИБЛИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ВАМ ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ И ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И СТРОЙНЫМИ



Проект «Еда и Здоровье» www.EdaiZdorovie.ru

Евгений Анатольевич Сутягин
Библия здорового питания.
Простые правила, которые
позволят вам правильно
питаться и оставаться
здоровыми и стройными

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24311184

Библия здорового питания. Простые правила, которые позволят вам правильно питаться и оставаться здоровыми и стройными. / Сутягин

Евгений: Спорт и Культура; Москва; 2017

ISBN 978-5-91775-337-9

Аннотация

В этой книге рассказывается, как правильно выбирать, готовить, сочетать и употреблять различные продукты, раскрываются секреты работы аминокислот, витаминов, гормонов, микро- и макроэлементов. Книга является попыткой обобщить опыт автора по выстраиванию системы правильного питания – системы, которая позволяет улучшать самочувствие, сохранять здоровье и продлевать жизнь.

Содержание

Предисловие	4
Часть I	7
Глава 1	7
Принцип 1	8
Принцип 2	13
Принцип 3	16
Принцип 4	16
Принцип 5	21
Принцип 6	22
Принцип 7	23
Принцип 8	24
Принцип 9	26
Принцип 10	27
Глава 2	28
Глава 3	33
Общие рекомендации по меню	33
«Второстепенные» элементы меню	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Евгений Сутягин

Библия здорового питания. Простые правила, которые позволят вам правильно питаться и оставаться здоровыми и стройными

Предисловие

Уважаемый читатель!

Прежде чем вы начнете знакомство с книгой, позвольте немного рассказать о том, как она появилась.

Эта книга – не медицинское пособие, но в ней собрано множество данных о том, как аминокислоты, витамины, гормоны, микро- и макроэлементы, пищевые волокна участвуют в сложнейших взаимосвязанных процессах, протекающих в нашем организме. Это и не сборник рецептов, но здесь рассказывается, как правильно выбирать, готовить, сочетать и употреблять различные продукты.

Это попытка обобщить опыт автора по выстраиванию системы правильного питания – системы, которая позволяет улучшать самочувствие, сохранять здоровье и продлевать жизнь.

В течение многих лет я занимался вопросами правильного питания, опираясь на современные научные данные и собирая обширный эмпирический материал. Результатом стала теория функционального питания – сбалансированного, отвечающего всем потребностям здорового организма и гармонизированного с естественными процессами, происходящими в нем.

Моя книга познакомит вас с основными принципами функционального питания. Следовать им несложно, а результат – улучшение самочувствия и повышение тонуса организма – вас впечатлит. Вы узнаете, как привести в норму обмен веществ и уровень глюкозы в крови, как укрепить иммунитет и сделать прочными кости, как вернуть естественную красоту и предотвратить развитие множества заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических, ведь профилактика зачастую гораздо эффективнее и проще, чем лечение. Я подробно разъясняю, какова биохимическая роль незаменимых аминокислот, витаминов, антиоксидантов, микро- и макроэлементов, и рассказываю, с какими продуктами можно получить необходимое количество всех жизненно важных веществ. В рамках теории функционального питания показываю, каким образом готовить продукты

и сочетать их друг с другом так, чтобы полезный потенциал реализовывался максимально полно, то есть, чтобы каждый из продуктов, которые мы включаем в рацион, не терял своей природной ценности. Не оставлено без внимания множество деталей, касающихся кулинарной практики и употребления продуктов. И отдельные полезные советы, и фундаментальные принципы функционального питания образуют единую стройную систему, представить которую – главная задача этой книги.

Я уверен, что знания, полученные из этой книги, не только помогут вам добиться улучшения самочувствия, но и позволят разделить мой взгляд на мир, мои ценностные установки.

Что полезно, то вкусно – к такому выводу я пришел за годы погружения в тему здорового питания. Предлагаю вам, уважаемый читатель, его разделить.

Часть I

Теория и практика функционального питания

Глава 1

Питаемся правильно. Принципы функционального питания

Функциональное питание – это не идеология и не диета. Это физиологически полноценное, сбалансированное по всем компонентам разнообразное питание, нацеленное на нормализацию обмена веществ, профилактику заболеваний, связанных с нарушением обменных процессов, и, в конечном итоге, на поддержание высокого тонуса организма.

Эта глава рассказывает о ключевых принципах системы функционального питания.

Принцип 1. Правильно выбираем, готовим, сочетаем и употребляем продукты.

Принцип 2. Едим 4–6 раз в день, или Принцип дробного питания.

Принцип 3. Соблюдаем питьевой режим.

Принцип 4. Соблюдаем баланс белков, жиров и углеводов.

Принцип 5. Следим за уровнем глюкозы.

Принцип 6. Соблюдаем кислотно-щелочное равновесие.

Принцип 7. Избегаем закисления слюны.

Принцип 8. Три ложки здоровья на закуску: ощелачивающие продукты.

Принцип 9. Принимать пищу за 2 часа до сна.

Принцип 10. Не голодать.

Рассмотрим каждый принцип по отдельности.

Принцип 1

Правильно выбираем, готовим, сочетаем и употребляем продукты

В данном контексте слово «правильно» имеет вполне конкретное значение: мы выбираем те продукты, которые наиболее полезны для организма, готовим их таким образом, чтобы сохранить как можно больше полезных свойств, сочетаем продукты друг с другом в рамках одного приема пищи так, чтобы они работали гармонично, дополняя друг друга, а не взаимно сводя на нет ценные свойства. Реализация данного принципа позволит нам грамотно выстроить свой рацион, что приведет к нормализации обмена веществ и стабильной работе всех внутренних систем организма.

✓ Например, зная, что однотипная еда (сладкие

фруктовоовощные салаты или белковая пища с медленными углеводами) переваривается медленнее или быстрее, мы можем снизить общую нагрузку на организм и предотвратить брожение продуктов в желудочно-кишечном тракте.

Выбирая тот или иной продукт, мы ориентируемся в первую очередь на содержание в нем жизненно необходимых витаминов и микроэлементов.

К примеру, из белковых продуктов можно выбрать говяжью печень – превосходный источник **железа** и витамина B_{12} ; из продуктов, содержащих углеводы, – гречку, картофель и шлифованный рис; из неочищенных злаков – бурый рис, овсяные хлопья, отруби; из бобовых – горох, фасоль, проростки чечевицы; также важны в рационе овощи, фрукты, ягоды и зелень. Все перечисленные продукты являются источниками не менее 20 необходимых организму витаминов и микроэлементов.

Подробнее о свойствах различных продуктов можно узнать из части VIII этой книги.

Правильно готовим продукты

Мировая кухня за несколько тысячелетий накопила массу кулинарных технологий, однако так ли полезны способы приготовления продуктов, к которым мы привыкли (например, жарка)? Теория функционального питания предполагает, что кулинарная обработка продуктов должна максималь-

но сохранить в них витамины и микроэлементы, многие из которых разрушаются под воздействием высоких температур, открытого воздуха и света.

Белковые продукты, в частности, говяжья печень, моллюски, морские гребешки, мидии, кальмары, не содержат жира, в отличие от говядины и свинины. Приготовить эти продукты можно, быстро помешивая на сковороде, на среднем огне в течение 2–4 минут. Такой способ приготовления обуславливает температуру внутри продукта не выше 50 градусов, тем самым сохраняются витамины и микроэлементы на 60–80 %.

Для овощей (тыква, кабачки, картофель) одним из лучших вариантов обработки является запекание. Все виды капусты, морковь, свеклу можно приготовить в виде супов.

Правильно готовим говядину и свинину. Нарезаем на кусочки, замачиваем в молоке на 6 часов, затем проворачиваем через мясорубку, формируем котлеты и готовим на пару 15 минут. Молоко нейтрализует в процессе химической реакции ядовитое вещество билирубин. Говяжью печень также нужно замочить на 6 часов в молоке.

Правильно употребляем продукты

Из огромного множества составленных за историю кулинарии рецептов далеко не все учитывают, какие продукты лучше сочетаются друг с другом в смысле функциональной полезности, а какие являются антагонистами, взаимно сни-

жая полезность и усвояемость друг друга.

Некоторые продукты требуют чередования при непосредственном употреблении. Морепродукты, рыбу предпочтительнее употреблять в малосоленном или сыром виде.

Рассмотрим, как работает первый принцип функционального питания, на примере одного приема пищи.

Итак, в нашем меню:

- 200 мл байхового чая,
- 100 г салата из моркови, томата, огурца, апельсина и яблока,
- 70 г говяжьей печени,
- 70 г гречневой каши,
- 25 г проростков чечевицы,
- 10 г любых отрубей,
- 10 г зелени,
- 1 сырой желток перепелиного яйца,
- 3 сухих бутона гвоздики,
- специи и приправы (корица, красный перец, черный перец и др. по вкусу).

Приготовление. Говяжью печень нарезать на куски, замочить в молоке на 3 часа (это, как уже говорилось, поможет избавиться от токсичного и потенциально опасного для нервной системы билирубина). Готовить, быстро помешивая на разогретой сковороде, 8-10 минут. Таким способом можно

приготовить и другие белковые продукты (говядина, кролик, свинина, куриная грудка).

Разберем нашу трапезу поэтапно.

За 10–20 минут до еды выпиваем стакан воды, через 10 минут можно выпить стакан байхового чая, пищу принимать можно еще через 10 минут.

Начинаем трапезу с фруктово-овощного салата, который заправляется сырым желтком перепелиного яйца, добавляем проростки чечевицы, отруби, молотую гвоздику и другие специи. При этом быстрые углеводы из нашего салата не задерживаются в желудке надолго. Кстати, не следует опасаться цитрусовых (в нашем случае это апельсин) в случае повышенной кислотности желудочного сока: они содержат множество щелочных оснований и при попадании в организм не вызывают кислой реакции.

Через 10–15 минут после салата и злаков можно приступить к белковому продукту – печени, которую едим с гречневой кашей, чередуя с зеленью. Такой способ помогает не закислить крахмал в гречневой каше, печень можно есть в один прием с ней, так как печень не содержит жира – супер продукт. Из свежих овощей можно немного добавить белокочанной капусты (20 г), которая практически не имеет сахара и содержит небольшое количество воды. Остальные ингредиенты из фруктово-овощного салата не следует добавлять к говяжьей печени с гречневой кашей, так как они со-

держат большое количество воды и сахара. Через 30–60 минут после белковой трапезы можно выпить 100–200 мл отвара из лаврового листа с корицей и гвоздикой, а еще через 1,5–2 часа – стакан воды. Принимать отвар через 60 минут после еды; это повышает активность инсулина к клеткам организма вставляя глюкозу, снижает уровень «плохого» холестерина (подробнее об этих и других пряностях см. гл. 5 ч. VIII).

Принцип 2

Едим 4–6 раз в день, или принцип дробного питания

Суть данного принципа функционального питания заключается в том, чтобы делить дневной рацион на 4–6 приемов пищи. Дробное питание позволит обеспечить равномерную работу организма без перегрузок в течение всего дня.

«Дробление» рациона хорошо, во-первых, тем, что ускоряет обмен веществ и приучает желудок не растягиваться до 2 литров. Во-вторых, таким образом, мы избегаем ударного поступления в кровь глюкозы. В-третьих, мы всегда сыты, и у нас хорошее настроение.

В целом, 5-6-разовое питание предполагает, что трижды в день мы принимаем белковую пищу, а еще 2–3 раза – «щелочные» фруктовоовощные салаты, к которым добавляются продукты, содержащие биологически активные вещества и

микрорезультаты (проростки чечевицы, сырые злаки, отруби).

Рассмотрим дневную норму белков, жиров и углеводов

Белковые продукты, дневная норма – 300 г.

Говяжья печень — 100 г содержит 20 г протеина, *морепродукты* — 15 г, *творог* — 20 г. Согласно научным исследованиям, нетренированный организм может усвоить за один раз 10 г протеина. Человеку, имеющему физические нагрузки, белка нужно в 2 раза больше. Дробное питание обуславливает эти 300 г, которые можно разделить на 4 раза.

Жиры, дневная норма – 30 г.

Льняное масло – 3 чайные ложки в день (1 ч. ложка равна 5 г).

Такого количества жиров достаточно для ежедневного употребления.

Углеводы

Любой хлеб в объеме 30 г, что равно одному кусочку, к примеру, организм преобразует в 10 г глюкозы. Яблоко, 100 г – в 10 г, сахарный песок, 10 г – в 10 г.

Углеводы (например, хлебобулочные изделия), 100 г, делим на 3 части по 30 г. Итог: организм преобразует наших 100 г хлеба в 30 г глюкозы, что соответствует дневной норме (визуально 6 чайных ложек сахарного песка).

Поскольку организм должен получать глюкозу не только из углеводов, поступающих с хлебом, но и из фруктов и ягод, два условных кусочка хлеба (по 30 г) из пяти заменяем, например, фруктово-овощным салатом (два раза по 100 г).

Интересно. Все углеводы из нашего фруктово-овощного салата (15 г) усвоятся медленно в течение одного часа. Овсяная каша, бурый рис, морковь, апельсин содержат медленные углеводы, и ударной дозы глюкозы на поджелудочную железу не произойдет. Например, апельсин (70 г) или кусочек хлеба весом 30 г содержат по 10 г углеводов – одночасовая доза усвоения организмом.

Мы рекомендуем употреблять за один раз не более 200–250 г пищи

Биохимия. Известно, что ферменты (3-клеток (бета-клеток) поджелудочной железы, ответственные за расщепление глюкозы (сахара), не могут «обработать» за один прием более 10 г глюкозы, и следующий прием углеводной пищи должен быть не раньше чем через 4 часа. «Лишний» сахар откладывается в виде жира, и каждый обильный прием пищи – маленький шаг по направлению к ожирению, диабету и другим заболеваниям (см. гл. I ч. II).

✓ Примерно 15 г глюкозы организм получает с трапезой, состоящий из 100 г салата (50 г свежей моркови и 50 г яблок, 50 г овсяной каши, 25 г

проростков чечевицы, 15 г зелени и 2 ст. л. отрубей).

Принцип 3

Соблюдаем питьевой режим

Питьевой режим не менее важен, чем пищевой. Именно вода является транспортным средством, приносящим в клетку организма питательные вещества. При дефиците воды питание клеток не может быть полноценным. Общая суточная потребность в воде рассчитывается исходя из нормы 35 мл на 1 кг веса (разумеется, эта норма может корректироваться в зависимости от климатических и погодных условий, объема физических нагрузок и других факторов). При этом нужно учитывать, что суп, чай, кофе, соки – это еда, а не вода. Организму необходима именно чистая вода, поскольку его резервные запасы могут обеспечить не более 35–40 % его потребностей.

✓ Мы рекомендуем выпивать по 100–200 мл воды перед едой и столько же – через 1–2 часа после еды.

Принцип 4

Соблюдаем баланс белков, жиров и углеводов

Питание должно быть сбалансированным – это не аб-

страктное утверждение, а биологическая необходимость. Нарушение баланса белков, жиров и углеводов означает, что одни вещества не будут усваиваться и перерабатываться, а других веществ будет не хватать, и все это приведет к нарушению обмена веществ, которое непременно обернется развитием различных заболеваний.

Существует беспроцентная формула белков, жиров и углеводов продуктов питания (в г) дневного рациона. Работа продуктовой формулы искомого дневного баланса «в тарелке» выглядит так: 300 г – **белковая пища** (говядина, говяжья печень, морепродукты, творог), 30 г – **жиры** (льняное масло, сметана), 100 г – **углеводная пища** (хлебобулочные изделия, каши, картофельное пюре) или морковно-фруктовый салат (300 г).

Белки

Наше тело на 15–20 % состоит из белка, это второй после воды составной компонент организма. Белок выполняет пять основных функциональных ролей: транспортную (перенос кислорода и питательных веществ к тканям организма), защитную (участие в работе иммунной системы), метаболическую (выработка ферментов поджелудочной железы, запускающих процессы метаболизма и отвечающих за усвоение питательных веществ), коагуляционную (свертываемость крови), а также строительную.

Именно белок – основной строительный материал для

мышц, и употребление качественного белка в достаточных количествах обеспечивает здоровое мышечное развитие, что является важнейшим условием сжигания жира. Следует отметить, что идеальным материалом для строительства мышечной ткани является животный белок, так как только в нем содержатся все 8 незаменимых аминокислот, тогда как растительный белок в данном контексте является «неполным» в силу отсутствия одной или более незаменимых аминокислот.

Организм не способен запастись белком, поэтому его регулярное потребление жизненно необходимо (особенно для тех, кто целенаправленно занимается увеличением мышечной массы).

✓ Животный белок содержится в таких продуктах, как говядина и говяжья печень, постная свинина, творог, морепродукты.

✓ Источниками растительного белка являются злаки (в том числе в виде каш), бобовые, орехи.

Жиры

Жиры необходимы организму для обеспечения длительного притока энергии, усвоения жирорастворимых витаминов, поддержания здоровья суставов, улучшения состояния кожи и т. д. При этом нужно помнить, что жиры, в отличие от белков и углеводов, высококалорийны (9 ккал на 1 г жира) и требуют особенно внимательного отношения к ним при

ведении «калорийной бухгалтерии».

Подсчитано, что 15–20 % общей калорийности рациона должно быть обеспечено жирами. Разумеется, лучше употреблять ненасыщенные и полиненасыщенные жиры, в частности, омега-3, источником которых являются морская рыба, льняное масло и другие продукты (см. гл. 1 ч. IV). Гормоны состоят из жиров, главный гормон – лептин, который передает информацию мозгу, что клетка уже полна жира. Гормон прогестерон, без которого не обойтись женскому организму (участвует в менструальном цикле), также состоит из жиров. Клеточная мембрана состоит из холестерина и жиров, без чего не растет детский организм. Чтобы не нарушить жировой обмен, в организме должны присутствовать жиры.

Существует три типа жиров:

- 1) насыщенные жиры – в основном, все животные тугоплавкие жиры (бараний жир, говяжий жир, свиное сало), которые остаются твердыми при комнатной температуре;
- 2) ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, в частности, омега-3;
- 3) трансжиры – разновидность ненасыщенных жиров, получаемых из растительных масел; такие жиры не могут считаться полезными (см. гл. 11 ч. VIII).

✓ Если калорийность вашего рациона составляет 1200 ккал/день, то около 260 ккал/день должны поступать с жиром – например, это могут быть 3 ч. л. льняного масла (по 1 ч. л. за один раз) или 210 г кижуча,

сельди, скумбрии, трески или другой морской рыбы (по 70 г трижды в день).

О пользе свиного сала, содержащего насыщенные жиры

Кстати, насыщенные жиры в свином сале не так вредны, как о них иногда говорят. Кроме того, гормон лептин, содержащийся в сыром свином сале, влияет на восполнение в организме жирных кислот, обеспечивающих работу эндокринной системы. Нарушаются обменные процессы в организме – повышается уровень жирорастворимых гормонов, к примеру, инсулина. В свином сале присутствуют также такие ценные для клеток и органов витамины, как ретинол, токоферол.

А еще сало, как и чеснок, содержит столь ценный для организма природный антиоксидант селен, причем присутствует он в максимально приемлемой для усвоения форме. По статистике, до 80 % населения испытывает дефицит этого химического элемента, который необходим для нормального функционирования всех органов и систем. Особенно негативно дефицит селена сказывается на спортсменах. Но нужно помнить, что, как и любой сильнодействующий продукт, сало имеет свои ограничения. Его не рекомендуется потреблять более чем 30 г в сутки.

Углеводы

Углеводы в большой степени отвечают за регулирование энергетического баланса в организме: они запасаются в виде гликоге-

на, который служит «топливом» для наших мышц. Поступив в организм, углеводы преобразуются в глюкозу (сахар). Это может происходить с разной скоростью: углеводы делятся на «быстрые» и «медленные» (см. гл. 1 ч. II). Единовременно организм может усвоить не более 10 г глюкозы – такова «мощность» поджелудочной железы.

Кроме того, выделяют такие типы углеводов, как:

- 1) крахмалистые: каши, картофельное пюре, хлеб (см. *Принцип 7*);
- 2) не крахмалистые: свежие и вареные овощи, фрукты, ягоды.

✓ В пределах одного приема пищи нужно выбрать либо 70 г каши или картофельного пюре, либо 30 г хлеба, либо 250 г овощей или 100 г фруктов.

✓ Цельнозерновые – проростки чечевицы, овсяные хлопья, отруби – присутствуют в нашем рационе главным образом ради микроэлементов (магния, марганца и др.) и должны употребляться в строго ограниченных количествах – не более 1 ст. л. одновременно.

Принцип 5

Следим за уровнем глюкозы

Контроль содержания глюкозы в крови – весьма важный принцип функционального питания. Мы рекомендуем иметь

дома глюкометр (см. Приложение 7). Опасным последствиям повышения уровня глюкозы в крови и способам его нормализации посвящена отдельная глава этой книги (см. гл. I ч. II).

Принцип 6

Соблюдаем кислотно-щелочное равновесие

Один из факторов правильного обмена веществ и поддержания здоровья организма – соблюдение кислотно-щелочного баланса, главным инструментом которого является грамотное составление рациона.

Когда желудок наполняется преимущественно кислыми продуктами (например, во время завтрака, состоящего из белого хлеба с сыром и кофе, сока или йогурта), организм, чтобы восстановить кислотно-щелочной баланс, вынужден использовать собственные минеральные ресурсы, в первую очередь калий, кальций и магний. Это негативно сказывается на состоянии мышц, суставов и костей.

Кроме боли в костях, суставах и мышцах, признаками постоянного закисления организма могут быть частые воспалительные реакции, склонность к аллергиям, а также тяжелое протекание ряда хронических заболеваний (от коронарной болезни сердца и сахарного диабета до онкологических).

Достичь кислотно-щелочного баланса несложно.

Например, если вы решили приготовить 300 г мяса, то дополните его 500 г свежих овощей, фруктов и зелени.

Вариант сбалансированного завтрака: стакан воды, байховый чай, морковно-фруктовый салат с зеленью и проростками чечевицы, ржаной хлеб, белки двух яиц (см. гл. 4 ч. I).

Не обязательно стараться сочетать кислые и щелочные продукты в одной трапезе – достаточно сбалансировать дневной рацион.

Списки продуктов, образующих в организме кислую и щелочную среды, даны в Приложении 2.

Принцип 7

Избегаем закисления слюны

При употреблении крахмалистых углеводных продуктов (хлебобулочные изделия, каши и т. д.) необходимо избегать закисления слюны. Такие продукты начинают перевариваться уже во рту: фермент птиалин, содержащийся в слюне, расщепляет крахмал до комплексного сахара мальтозы. Чтобы этот процесс протекал эффективно, хлеб и каши следует разжевывать тщательно, причем отдельно от жирных, кислых и сладких ингредиентов. В таком случае крахмал быстрее преобразуется в глюкозу, которая поступит в кровь и «накормит» клетки головного мозга, – быстрее появится чувство сытости, и человек не станет переедать.

При употреблении крахмалистых углеводов в одно время с жирами, кислыми и сладкими продуктами происходит закисление слюны и прекращается выделение птиалина. В этом случае крахмал будет перевариваться в двенадцатиперстной кишке, и глюкоза поступит в клетки часом позднее, чем в первом случае.

✓ Следует обращать пристальное внимание на количество и качество пищи и порядок употребления различных продуктов, особенно если речь идет о совместном употреблении квашеной капусты и хлеба, картофеля, риса или хлебобулочных и молочнокислых изделий.

✓ Не меньшего внимания требуют распространенные в нашем рационе комбинации сахаров и жиров с крахмалом (хлеб с маслом и сахаром, фруктовые пироги и т. д.). Сахар вызывает обильное выделение слюны, но в данном случае она, опять-таки, не содержит птиалина.

Принцип 8

Три ложки здоровья на закуску: ощелачивающие продукты

Мы настоятельно рекомендуем иметь в ежедневном рационе щелачивающий салат, который прекрасно регулирует кислотно-щелочной баланс и обмен веществ. Основа такого

салата:

- 1 ст. л. с горкой тертой моркови с яблоком;
- 1 ст. л. проростков чечевицы или 1 ст. л. замоченной в воде гречи;
- 1 ст. л. с горкой отрубей;
- специи: 5 размолотых бутонов гвоздики, или размолотая палочка корицы, или 1/5 ч. л. черного или красного перца.

К этой основе добавляются различные овощи и фрукты (см. гл. 4 ч. I; Приложение 1).

Чечевица

Столовая ложка с горкой (около 40 г) проростков чечевицы содержит треть суточной нормы витамина В₉ (фолиевая кислота), богат этот продукт и другими витаминами (В₁, В₃, В₆, Е, F) и микроэлементами (всего 20 – калий, кальций, магний, медь, селен, бор, фосфор, цинк и др.). Кроме того, проростки чечевицы способствуют улучшению зрения. Пророщенную чечевицу следует сочетать с белковыми продуктами, содержание глютена и фитиновой кислоты ничтожно.

Гречка (зеленая), замоченная в воде или кефире, не менее богата витаминами и микроэлементами, при этом она не содержит глютен и фитиновую кислоту, что позволяет сочетать ее с любым белковым продуктом.

Отруби любые, помимо значительного набора микроэлементов (около 20 наименований), отличаются высоким содержанием глютена и фитиновой кислоты. Ежедневно допус-

кается съесть до 30 г отрубей (не более 10 г за один прием) из-за содержания глютена фитиновой кислоты, избытка которого в рационе допускать не следует (см. гл. 2 ч. VIII). Отруби не сочетаются с белковыми продуктами, их хорошо дополнять к фруктово-овощным салатам.

Специи

Гвоздику, корицу, а также черный и красный перец, не подверженные термической обработке, мы включаем в рацион в первую очередь ради марганца, необходимого для построения клеток иммунитета и строительства костной ткани (см. гл. 6 ч. VI). Пять бутонов гвоздики содержат до трети суточной нормы марганца, 0,5 ч. л. корицы – до половины (подробнее об этих и других пряностях см. гл. 5 ч. VIII).

Принцип 9

Принимать пищу за 2 часа до сна

Чтобы понять сам механизм, почему рекомендуется принимать пищу за 2 часа до сна, возьмем любой мучной продукт (20 г) или яблоко (100 г) и съедем непосредственно перед сном. Происходит следующее: в ответ на эти углеводы начинает вырабатываться гормон инсулин, а мы начинаем засыпать, у нас вырабатывается соматотропный гормон роста серотонин, без которого не растет детский организм, мышечные ткани, сухожилия, кости и т. д. Присутствие гормона инсулина показало, что происходит блокирование се-

ротонина, и обмен веществ смещается в другую сторону. Действие гормона инсулина не прекращается, он продолжает освобождать кровяное русло от глюкозы, вставлять ее в жировые мешки (адипоциты), которые всегда открываются на его присутствие, способствуя наращиванию жира.

Белковую пищу и жиры нужно принимать за 2 часа до сна. Количество должно быть дозировано; творог (50 г), или говядина (50 г), или морепродукты (камбала, треска – не более 100 г). На употребление фосфатов, ферментов и жиров, содержащихся в мясе, выделяется инсулин, который препятствует выработке гормона роста серотонина.

Принцип 10

Не голодать

Если человек голодает больше 10 часов, у него вырабатывается липопротеин киназа, и, что бы мы ни съели, на другой день инсулин будет транспортировать только в жировые клетки (адипоциты).

Глава 2

Нормализуем обмен веществ

В этой главе мы дадим общее представление о пищеварении и обмене веществ и научимся регулировать обмен веществ как один важнейших комплексных процессов, протекающих в организме.

Пищеварение

Пищеварение – это комплекс физиологических, физических и химических процессов, в ходе которых сложные питательные вещества, составляющие пищу, превращаются в более простые соединения, т. е. расщепляются до мономеров и усваиваются клетками организма. Происходит пищеварение в желудочно-кишечном тракте, состоящем из полости рта, пищевода, желудка и кишечника.

Начинается пищеварение уже в ротовой полости. Во-первых, здесь происходит механическая обработка пищи: она измельчается и смачивается (слюна выступает одновременно и физически – как увлажнитель, и химически – как ферментный коктейль), тем самым становясь пригодной для глотания и дальнейшей переработки. Во-вторых, в ротовой полости начинает перевариваться крахмал, поступающий с крахмалистой углеводной пищей (*см. Принцип 7 в гл. 1*).

Пищеварение продолжается в желудке, где пища обраба-

тывается желудочным соком, содержащим, в частности, соляную кислоту и пищеварительные ферменты, затем в тонком (через стенки тонкого кишечника всасывается большинство питательных веществ и витаминов) и в толстом кишечнике, где всасывается вода.

Обмен веществ

Самые разнообразные формы жизни в природе неразрывно связаны с превращением энергии. Сумма энергетических затрат, производимых организмом при полном покое в течение суток, получила название основного обмена веществ. С биологической точки зрения обмен веществ составляет основу жизнедеятельности организма и обеспечивает его развитие, самообновление и связь с окружающей средой. Потребность организма в энергии покрывается за счет белков, жиров и углеводов, поступающих с разнообразной пищей.

За регуляцию обмена веществ и поступление пищи в организм отвечают, в первую очередь, нервная и эндокринная системы. Сбой в любой из них ведет к нарушению обмена веществ. Однако большинство случаев нарушения обмена веществ обусловлено неправильным питанием.

Признаки нарушения обмена веществ:

- разрушение зубов, структуры волос и ногтей;
- неестественный цвет кожи (желтушность, бледность лица);

- высокое артериальное давление;
- уменьшение остроты зрения;
- полнота и ожирение.

Приводим обмен веществ в норму

Мы указали, что чаще всего причиной сбоя в обмене веществ является неправильное питание. Соответственно, изменение режима и состава питания может ускорить (в случае избыточного веса) или замедлить (в случае недостаточного веса) обмен веществ, со временем приведя его к норме.

Первый и ключевой шаг на пути к нормализации обмена веществ – строгое следование восьми принципам функционального питания, которые, действуя системно, позволят организму работать в здоровом режиме. Это, с одной стороны, позволит организму работать умеренно и равномерно, без стрессовых рывков и простоев, а с другой стороны, обеспечит его всеми необходимыми веществами.

Как ускорить обмен веществ

- Значительно ускорить обмен веществ помогут специи (например, острый перец – почти в полтора раза).
- Продукты, богатые йодом (морепродукты и морские водоросли), помогут тем, у кого недостаточно хорошо функционирует щитовидная железа, – именно она во многом отвечает за гормональное обеспечение процессов обмена.
- На 25–30 % способно ускорить обмен веществ белковое

питание (в идеале – домашняя птица, выращенная без применения гормонов, кролик, нежирные говядина и свинина, морская рыба). Из белков конструируется мышечная ткань, строительство которой весьма энергозатратно и не позволяет «складировать» в организме лишнюю энергию в виде жира. Однако полностью переходить на белковое питание не следует, так как это нарушит баланс жиров и углеводов.

– Жиры, как и белки, обеспечивают при переработке непрерывный приток энергии за счет замедления усвоения углеводов. Этот процесс позволяет сжигать больше калорий. Желательно, чтобы в составе жиров присутствовали насыщенные (свиное сало) омега-6 и омега-3 – полиненасыщенные жирные кислоты. Только присутствие в организме обеих жирных кислот может повысить уровень гормона лептин, тем самым регулируя все виды обменных и энергетических процессов. Лептин – это гормон, который говорит вашему организму, что он уже насытился. Благодаря омега-3 и омега-6 сжигаются жиры и ускоряется обмен веществ. Например, можно употреблять жиры из плодов авокадо, льняного масла, свиного сала, а также морской рыбы (см. гл. 1 ч. IV).

Как замедлить обмен веществ

– Белковую пищу нужно сочетать с углеводами (свежие овощи – исключение составляют морковь, свекла, которые содержат сахар, и зелень, а также рафинированные хлебобулочные изделия, но не цельнозерновые крупы, и отруби).

Приведем пример сочетания белковой пищи с кашами без глютена: гречневая, пшенная, рисовая (из шлифованного риса) и картофельное пюре.

– Содержащаяся в углеводных продуктах клетчатка надолго обеспечивает чувство сытости и при этом не переваривается, отлично очищая организм от шлаков и токсинов.

Глава 3

Функциональное питание: практика на кухне

Общие рекомендации по меню

Усвоив теоретические положения системы функционального питания, мы можем поговорить о том, какие продукты должны составлять основу нашего меню, а от каких можно отказаться.

В самом общем виде все основные продукты можно разбить на три обширные группы в зависимости от их ценности для организма. Регулярное употребление ряда продуктов – залог правильной работы организма (первая группа); продукты, которые нужно употреблять один-два раза в неделю (вторая группа); тогда как другие продукты способны подорвать иммунитет и спровоцировать серьезные заболевания (третья группа).

Продукты, которые подходят для ежедневного употребления

Углеводы: пшеничный хлеб, макаронные изделия, картофельное пюре и каши (гречневая, манная, пшенная, из шли-

фованного риса) – 150–200 г/день, 50 г/ за один раз.

- Сырые злаки и проростки (см. *Принцип 8 в гл. 1*).

Яичные белки (по 2 шт. 1 р/день).

- Творог (1 р/день 70-100 г).

- Кефир (1 р/день перед сном за 30–60 мин).

- Свежие овощи (3 р/день).

- Вареные овощи (1 р/день).

- Фрукты и ягоды (200 г/день в целом, не более 70-100 г за один раз).

- Зелень (3 р/день, в общей сложности 30–50 г/день).

- Фиолетовая зелень: базилик, ботва свеклы (мангольд) 1 р/день.

- Специи (гвоздика – 3 бутона за один раз, 10 бутонов за весь день или одна палочка корицы за весь день, за один раз – Ул ч. л.).

- Жиры: льняное масло (по 1 ч. л. 3 р/день).

- Зеленый чай, кофе; томатный сок; травяные отвары и настои (1–2 р/день).

Продукты, которые можно употреблять 2—3 раза в неделю

Говядина, говяжья печень (дважды в неделю).

- Морская рыба и морепродукты.

- Овощи вареные: любые виды капусты, морковь, репчатый лук, свекла (дважды в неделю). Способ приготовления – варить в воде, тыкву и кабачки запекать.

- Орехи (2–3 раза в неделю, не более 15 г за прием и 30 г в день).
- Овощные супы (дважды в неделю).
- Сырые желтки перепелиных яиц (3 раза в неделю).
- Сметана жирн. 12 % (20 г/день, 3 р/неделю).
- Маринованные овощи (2 р/неделю).
- Соусы на овощном отваре с кореньями (2 р/неделю).
- Мясные и рыбные бульоны обязательно нужно остудить, отстоять 3 часа и затем образовавшийся на поверхности белый жир снять с помощью ложки. Добавлять в овощные супы и салаты (2 раза в неделю).

Продукты, употребление которых рекомендуется ограничивать

- Колбасы и сосиски.
- Бараний и говяжий жиры.
- Майонез.
- Шоколадные кондитерские изделия и мороженое (в полном отказе от сладкого необходимости нет, сладости – хороший источник питания для головного мозга, их употребление просто требует меры).

Подробнее о свойствах отдельных продуктов можно узнать в части VIII.

«Второстепенные» элементы меню

Переходя непосредственно к практике питания в рамках нашей системы, хотелось бы обратить внимание на множество «второстепенных» элементов ежедневного меню. На первый взгляд, они лишь дополняют основные блюда завтраков, обедов, полдников и ужинов. Однако, работая в комплексе, они играют важную роль в обеспечении правильного функционирования здорового организма и профилактики заболеваний.

Зеленый байховый чай содержит катехины (см. гл. 6 ч. IV). При употреблении напитка за полчаса до еды катехины не успевают связывать витамин B_{12} и железо, которые поступают с белковой пищей.

✓ Заметим, что во время еды пить зеленый чай не рекомендуется: он снижает концентрацию желудочного сока.

✓ Нельзя пить чай через 30 минут после еды, кофеин дает бодрость, организму, такое недопустимо.

✓ Целесообразно пить чай за 30 минут до еды или через 60 минут после – с сухофруктами (финики, инжир, курага), за один прием не больше 1 шт., в 17:00 (полдник) – происходит выброс инсулина, чаепитие идет медленно (5-7-10 минут), этого времени достаточно, чтобы убрать глюкозу из кровяного русла. Сухофрукты очень вкусны, это лучше,

чем рафинированный сахар или мед.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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