

Содержание

<i>Введение</i>	3
<i>Тест</i> Насколько правильно вы питаетесь?	4
<i>Глава 1.</i> Что мы едим?	7
<i>Глава 2.</i> Генеральная уборка!	15
<i>Глава 3.</i> Я оборудую кухню!	23
<i>Глава 4.</i> Гликемический индекс под контролем	26
<i>Глава 5.</i> Кислотно-щелочной баланс	36
<i>Глава 6.</i> Новое здоровое питание	44
<i>Глава 7.</i> Здоровое питье	60
<i>Глава 8.</i> Спортивное питание	68
<i>Глава 9.</i> Здоровый сон	77
<i>Глава 10.</i> Здоровый образ жизни и стресс	84
<i>Заключение</i>	91
<i>Слова благодарности</i>	93

Введение

Еще больше здоровья в вашей жизни!



Наше здоровье в значительной мере зависит от питания. По этой причине нам следует осознанно относиться к повседневному питанию, а ведь зачастую мы даже не думаем об этом. Давайте задержимся на пару минут на этом процессе. Мы едим для того, чтобы обеспечить свой организм различными питательными веществами (белками, жирами, углеводами). То, что не находит применения, выводится. В среднем каждый человек ест 1095 раз в год. Если умножить эту цифру на 79 (средняя ожидаемая продолжительность жизни во Франции), получится более 85 тысяч приемов пищи! Можно ли представить, что это не окажет влияния на наше здоровье? Для хорошо смазанного механизма огромное значение имеет качество топлива, которое в него вливают.

Зачем нам здоровое питание?

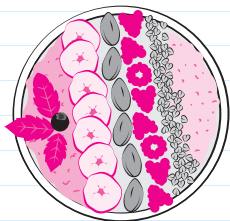
Дело в том, что за последние 70 лет наш рацион питания претерпел больше изменений, чем за предыдущие 2,8 миллиона лет существования вида *Homo sapiens*. Основу нашего нынешнего ежедневного меню составляют продукты, подвергнутые фабричной переработке, насыщенные сахарами и жирами, пищевыми добавками, пестицидами и содержащие минимум действительно полезных питательных веществ, витаминов и минералов... Список длинный. С учетом того что

наш геном эволюционирует не более чем на 0,5 процента за миллион лет, рацион питания человека еще никогда не был так далек от того, что ему нужно и к чему он приспособлен. Моя цель заключается в том, чтобы помочь вам доставлять в свой организм больше плюсов, нежели минусов, которые ассоциируются с дефицитом необходимых веществ и лишними килограммами веса.

С плюсовыми продуктами (зеленью, суперфудами, водой и т. д.) мы получаем больше энергии, жизненного тонуса, желания готовить, вести активный образ жизни и зачастую меньше веса... Надо сказать, что сегодня мы не щадим себя: вечно спешим куда-то, подавлены, подвержены стрессу, ставим перед собой все более высокие цели (в спорте, на работе, в общении), забывая об основах, о здоровом смысле, о том, что нам действительно нужно.

В этой книге я покажу вам такие рычаги, как питание, сон и спорт, с их помощью вы сможете вести более спокойную, умиротворенную жизнь, это называют дзен. Поехали!

Насколько правильно вы питаетесь?



Прежде чем мы с вами отправимся в мир здорового питания, давайте узнаем о вашем отношении к оздоровлению через правильное питание. Что вами движет? Что для вас хорошая еда? Каковы ваши полезные и вредные привычки, связанные с питанием?

Хорошая еда для вас – это...

- ✓ Салат из квинори и феты с 3 видами овощей.
- ✓ Антрекот с жареной картошкой.
- ✗ Куриный эскалоп с рисом и зеленью.

По-вашему, здоровое питание – это...

- ✓ Скучно, но необходимо.
- ✓ Жизненно важная вещь.
- ✗ Дело хорошее... если возможно!

Что мешает вам позаботиться о себе?

- ✗ Не знаю, с чего начать.
- ✓ Отсутствие времени, денег и силы воли.
- ✓ Ничего не мешает, если только я не занят заботой о других.

Каковы ваши приоритеты в плане здоровья?

- ✓ Оставаться красивым, молодым и подтянутым.
- ✓ Иметь больше сил, энергии и ясности ума.
- ✗ Не болеть!



По вашему мнению, pH-среда лимонного сока...

- ✓ Кислая, потому что лимон кислый на вкус.
- ✗ Щелочная, потому что вы всюду читали об этом!
- ✓ Немного кислая, но вызывающая щелочной эффект.

Ваш любимый напиток – это...

- ✓ стакан воды.
- ✗ Газированные напитки «лайт» или вообще без сахара.
- ✓ Сладкая газировка, надо же доставить себе удовольствие!

Картошка на ужин! Да, но...

- ✓ Жареная с петрушкой, чесноком и тонной сливочного масла.
- ✓ Приготовленная на пару al dente с капелькой оливкового масла.
- ✗ Вареная, но с небольшим количеством сливочного масла.

ИИ для вас – это...

- ✓ Гликемический индекс, фундаментальная вещь.
- ✗ Знаю, что гликемический индекс, но ничего не понимаю!
- ✓ Имя Мопассана.



Сколько нужно употреблять порций фруктов в день?

- ☀ 2–3.
- 👤 0–1.
- ⚡ Больше 3.

Быстрый перекус – это...

- 👤 Булочки, потому что они уже готовые и вкусные.
- ☀ Кусочек горького шоколада с содержанием какао 70 % и банан.
- ⚡ Горсть орехов кешью, не жареных и не соленых.

Суперфуды – это, по-вашему...

- ⚡ Порошок маки, орехи и семена, сырой шоколад...
- 👤 То, что самое вкусное...
- ☀ Фрукты и овощи по сезону – это уже неплохо!

Вы потребляете продукты фабричной переработки?

- 👤 Да, потому что у меня нет времени готовить.
- ☀ Редко, ведь не всегда знаешь, что там внутри.
- ⚡ Никогда, потому что мне известно, что они содержат.

Вы употребляете алкоголь...

- ⚡ Примерно раз в месяц.
- ☀ 2–4 раза в месяц.
- 👤 2–4 раза в неделю.

Вечером вы ложитесь спать...

- 👤 Не раньше полуночи, ведь дни такие короткие...
- ⚡ Как правило, не позже 22:30, чтобы утром встать пораньше.
- ☀ Между 23:00 и 23:30, когда глаза сами закрываются.

Вы болеете...

- ⚡ Никогда не болею.
- ☀ 1–2 раза в год, ничего серьезного.
- 👤 Довольно часто простужаюсь, гриппую, как и все.

На вечеринке вы...

- 👤 Мешаете все подряд (вино, шампанское, крепкие напитки), ведь праздник же!
- ⚡ Выпиваете, если есть желание и если вино хорошее.
- ☀ Чередуете вино и воду.

Передрав лишнего накануне, на завтра вы...

- ☀ Проснувшись, выпиваете цитрат бетаина.
- 👤 Съедаете на завтрак оставшуюся со вчерашнего гусиную печенку.
- ⚡ Выпиваете стакан разбавленного лимонного сока и часок занимаетесь спортивной ходьбой, чтобы зарядиться на весь день.

Посчитаем!

👤	☀	⚡

Большинство ответов 🧠. Здоровое питание – это, по-вашему, пустая болтовня.

У вас есть устоявшиеся привычки питания, и вы не намерены их менять. Едите в свое удовольствие, и кусок мяса является для вас синонимом энергии и силы. Вы занимаетесь спортом, чтобы привести себя в форму, считаете спорт незаменимым оружием, позволяющим иметь идеальную фигуру. Вам до смерти надоели советы врачей, друзей и близких по поводу диеты, в них вы видите не более чем дань моде. Все эти разговоры про «органику», «зелень», «меньше сахара и жиров» значат для вас очень мало, как бы ни старались убедить вас окружающие, что нужно больше заботиться о себе! В таком случае эта книга создана специально для вас! Я покажу вам самый короткий путь от вредной пищи к здоровой, чтобы вы не чувствовали себя ни в чем ущемленными и были полны сил и энергии.

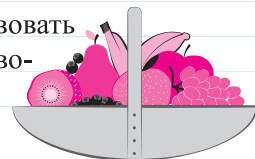
Большинство ответов 🌞. Здоровое питание... Почему бы нет?

Как и большинство людей, вы покупаете продукты в супермаркете (или на рынке, когда есть время). Вы понимаете, что готовых к употреблению продуктов, подвергнутых фабричной переработке и напичканных непонятными ингредиентами, лучше избегать. Но мечта и реальность – разные вещи. У вас вечно ни на что не хватает времени, а кроме того, удовольствие, доставляемое едой, у вас прочно ассоциируется с такими вкусными продуктами, как, например, картофель фри, кетчуп,

майонез, бургеры, антрекот). На самом деле это все не так. Вы регулярно занимаетесь спортом (пусть и без фанатизма), и вам приходится задумываться, из чего должен состоять рацион восстановительного питания. Углеводы или протеины? Или то и другое? Как мы увидим, восстановление полного контроля над своей жизнью – задача непростая. Да, это трудно, но возможно. Из этой книги вы узнаете, что организованность и открытость мышления для ваших вкусовых рецепторов необходимы так же, как и здравый смысл.

Большинство ответов ✨. Здоровый образ жизни – ваша цель!

Вы сами готовите, покупаете все на рынке, отдавая предпочтение продуктам, выращенным в вашем регионе, экологически чистым и по сезону. Вы хорошо знаете потребности своего организма, понимаете, что для него хорошо, а что не очень. Стараетесь не стоять на месте в вопросах здорового образа жизни, продолжаете углублять свои знания. Выискиваете новые продукты, которые принесут еще больше пользы вашему организму, о котором вы так заботитесь. Прилежно занимаетесь спортом (бег, йога, плавание), который стал неотъемлемой частью вашей повседневной жизни, однако вам надо проявлять осмотрительность в отношении некоторых сочетаний продуктов, особенно если вы вегетарианец. Эта книга послужит вам памяткой об азах здорового образа жизни и поможет усовершенствовать ваш подход к здоровому питанию.



ЧТО МЫ ЕДИМ?

Мой совет: брать из традиционного питания все лучшее, но, разумеется, с некоторыми коррективами.

Начнем с основ, с того, чем мы изо дня в день пичкаем свой организм. Для французов, славящихся во всем мире своей гастрономией, питание является синонимом удовольствия и приятного времяпрепровождения. Правда, младшие поколения относятся к еде несколько иначе (едят быстрее, чуть ли не на ходу, и далеко не всегда придерживаются классического триптиха «закуска, основное блюдо и сыр или десерт»), но приемы пищи все равно считают приятными событиями в жизни. Можно смело утверждать, что французы любят хорошее мясо, хороший хлеб, хорошее вино и хороший сыр. Так что же нам делать? Отказаться от всего, что не считается здоровой пищей? Или продолжать все это употреблять, потому что иначе нет удовольствия от еды?

Официальные* рекомендации и действительно здоровое питание: сравнительный анализ

1 Фрукты и овощи: не меньше 5 порций в день

Имеется в виду 5 порций фруктов и/или овощей в совокупности, то есть 3 порции овощей и 2 порции фруктов или 1 порция овощей и 4 порции фруктов. Идея хорошая, потому что овощи и фрукты служат источником клетчатки и содержат необходимые организму витамины и минералы.



Можно еще лучше!

В официальных рекомендациях нет упоминания о том, что овощи и фрукты должны быть местными и органическими. Когда вы выбираете продукты, выращенные в вашем регионе, это означает, что они созревают непосредственно на грядках, а не в самолетах. Не следует употреблять фрукты и овощи в любом виде. Консервация фруктов и овощей, в отличие от замораживания, меняет их качества.

2 Молочные продукты: 3 порции в день

Порция молочных продуктов – это стакан молока, баночка (125 г) йогурта, баночка творожка (100 г), два пти-сюисса (60 г), 30 г сыра. Цель – обеспечить суточные потребности организма в кальции, которые, согласно рекомендациям Ansem (Национального управления санитарной безопасности продуктов питания, окружающей среды и условий труда), составляют 900 мг, а это 3 порции молочных продуктов.



ЧТО МЫ ЕДИМ?

* Из «Национальной программы здорового питания».

* Желтая карточка!

3 порции в день – это чересчур! Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по кальцию втрое ниже, чем рекомендации французской службы. Кстати, данные той же ВОЗ указывают на то, что кальций растительного происхождения усваивается значительно лучше, нежели кальций из животных продуктов, не говоря уже о такой проблеме, как непереносимость лактозы. Если ваш организм не может переваривать молочный сахар, попробуйте переключиться на продукты из козьего или овечьего молока, в которых лактозы значительно меньше.

З Крахмалистые продукты: при каждом приеме пищи и в неограниченном количестве

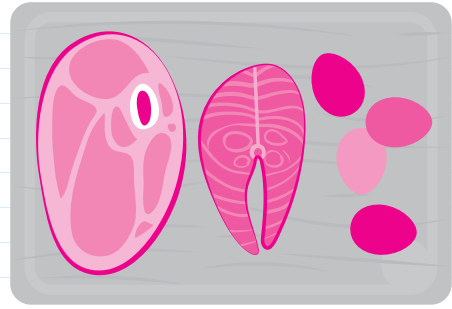
Речь идет о хлебе, рисе, макаронах, мучных и крупяных продуктах (из пшеницы, ячменя, овса, ржи), бобовых (чечевица, боб, нут и т. д.). Крахмалистые продукты являются важным источником сложных углеводов, которые заряжают нас энергией на весь день.

* Желтая карточка!

Никакого упоминания о гликемическом индексе (ГИ)! Однако отчего люди полнеют? Прежде всего в этом виноваты продукты с высоким ГИ (см. с. 26), вызывающие резкий всплеск уровня сахара в крови, который влечет за собой усиленную секрецию инсулина – гормона, способствующего накоплению жиров.

△ Мясо, рыба, яйца: 1-2 раза в день

Речь идет об 1–2 100-граммовых порциях, что эквивалентно 2 яйцам,



1 рубленому бифштексу, 1 куриному бедру, 1 эскалопу из индюшатины, 2 ломтикам парижской ветчины или 1 куску лосося... В «Национальной программе здорового питания» упоминаются, однако, и растительные белки (в контексте сочетания бобовых и злаков как взаимно дополняющих продуктов).

* Можно еще лучше!

В официальных рекомендациях ничего не говорится об органических продуктах как предпочтительных по сравнению с фабричными продуктами и нет деления рыбы по категориям (жирная хищная рыба, находящаяся на вершине пищевой цепочки, накапливает в себе максимум загрязняющих воду веществ). Кроме того, молочные продукты упоминаются в качестве возможного дополнения, но нет точной информации о наиболее благоприятном соотношении животных и растительных белков, которое должно быть в пользу растительной продукции. Еще надо иметь в виду, что все животные белки оказывают окисляющее воздействие, поэтому при каждом приеме пищи важно погашать повышенную кислотность овощами, а не крахмалистыми продуктами (см. главу 4).

5 Жиры: потребление ограничивать!

В «Национальной программе здорового питания» проводится различие между жирами видимыми (сливочное масло, растительное масло...) и жирами скрытыми (выпечка, шоколад, готовые к употреблению продукты, колбасы...). Это правильно.

* Можно еще (немножко) лучше!

В программе разграничиваются насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты и упоминаются полезные жиры, содержащиеся в масличных плодах (оливки, авокадо, кокосовый орех...) и орехах (грецкий орех, миндаль, арахис...), даже если они содержат жирные кислоты обоих типов. Необходимо подчеркнуть защитную роль полезных жиров и указать на то, что так называемые трансжиры (иными словами, гидрогенизированные жиры), содержащиеся в выпечке, соусах, суповых концентратах и некоторых продуктах кулинарии, вообще следует запретить к употреблению. Просто уменьшить их потребление, как советуют авторы «Национальной программы здорового питания», недостаточно. Ученые единогласно признают эти вещества опасными для здоровья. А евродепутаты даже приняли специальную резолюцию от 26 октября 2016 года, требующую значительно ограничить их использование.



6 Сладкие продукты: потребление ограничивать!

Имеются в виду джемы, печенье... Сахар не содержит никаких полезных элементов и доставляет организму лишь пустые калории, что в долгосрочной перспективе может привести к таким заболеваниям, как диабет. На этот счет разногласий между специалистами нет.

* Можно еще лучше!

Конечно, удовольствие, доставляемое сладким вкусом, является важным фактором питания. Тем не менее желательно проводить различие между чересчур сладкими фабричными продуктами, содержащими химические добавки, эмульгаторы и прочие консерванты, и продуктами домашнего приготовления, среди которых может быть сладкий пирог с умеренным содержанием сахара, избавленный от всяких нежелательных добавок.

7 Соль: потребление ограничивать!

Суточный рацион взрослого человека должен содержать не более 6 г соли (это, к примеру, 6 кружочков колбасы, 3 куса пиццы), потому что большее количество благоприятствует развитию гипертензии. Поэтому нужно ограничивать потребление содержащих соль готовых продуктов, приобретаемых в супермаркетах.

* Хороший совет!

Соль, особенно скрытая, является одной из главных бед современного питания. Скрытая соль составляет 80 % всей потребляемой нами соли; она содержится

в хлебе, сырах, колбасных изделиях, в горчице и других приправах, в бульонных кубиках, корнیشонах... Не забывайте также о кулинарной продукции, крекерах и выпечке.

8 *Вода: вволю, во время еды и между приемами пищи*

Организм постоянно теряет влагу (с мочой, потом, выдыхаемым воздухом). «Национальная программа здорового питания» рекомендует пить чистую водопроводную воду и предостерегает от опасностей, связанных с алкогольными напитками, которые, хоть и жидкие, воду отнюдь не заменяют.

* **Хороший совет!**

Пейте воду, это необходимо! Количество зависит от вашего образа жизни и от уровня физической активности. Четыре высокоинтенсивные тренировки в неделю обезвоживают организм в куда большей степени, нежели две прогулки быстрым шагом.



9 *Физическая активность: заниматься не менее 30 минут в день и не реже 5 раз в неделю*

Снизить риск развития ожирения, сердечного приступа или рака вам помогут ежедневные физические нагрузки, эквивалентные 30 минутам быстрой ходьбы (не менее часа для детей и подростков). Кто может быть против? Надо двигаться!

* **Можно еще лучше!**

30 минут физической активности – минимум, чтобы не засидеться. Это еще не спорт. Такие нагрузки недостаточны для того, чтобы запустить гормональную реакцию, способствующую разгрузке жировых запасов и увеличению мышечной массы. Эта рекомендация позволит вам сделать важный первый шаг, она адресована абсолютному большинству людей, которые вообще не занимаются спортом и хотели бы с чего-то начать. Поэтому, чтобы побудить домоседа двигаться, вместо того чтобы днями сидеть на диване и бесконечно проверять электронную почту, все средства хороши!

Сладка ли жизнь без сахара?

Ничто так не услаждает нашу жизнь, как сахарная нотка в еде. К сладкому вкусу нас приучают с рождения, и потом мы уже не представляем себе жизнь без сладкого. Оно бы и ничего, но за последнее столетие потребление нами сахара достигло таких пределов, что это стало губительно для здоровья. Давайте же ненадолго вернемся в прошлое, чтобы понять, откуда взялись наши диетические привычки, и изменить их.

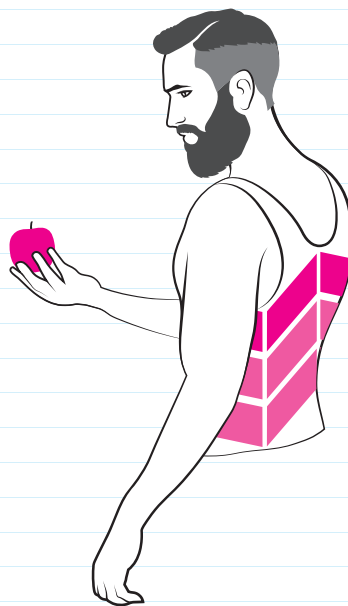
Немного истории...

В середине XIX века сахар был большой редкостью и услаждал жизнь лишь немногих избранных. Добываемый из сахарного тростника или из сахарной свеклы, он использовался преимущественно в фармацевтике. Во Франции его годовое потребление составляло тогда около 5 килограммов на человека, что несравнимо с нынешними 35 килограммами! В 1932 году создана организация CEDUS, «Центр изучения и документации сахара» (по существу, «сахарное лобби»), которая с тех пор заботится о том, чтобы каждый француз получал свою дозу сахара.

Тем временем происходит следующее. Американские дантисты бьют тревогу, их беспокоит растущее число обращений пациентов с кариесом. Независимые научные исследования указывают на роль сахара в развитии диабета II типа, сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения. В 1972 году английский диетолог Джон Юдкин публикует книгу-исследование «Чистый, белый и смертельный», в которой приводит существующие на тот момент научные данные, изобличающие сахар.

В противовес Юдкину сахарозаводчики обзаводятся собственным исследователем Анселем Кисом, который во главу угла ставит борьбу с жирами. Надо сказать, что в то время многие ученые считали своим долгом смешивать жиры с грязью. На каждую статью Юдкина Ансель Кис, финансируемый китами сахарной промышленности, отвечал контрстатьей.

В результате этого Америку и Европу заполонила мода на диеты, ограни-



чивающие потребление жиров. Наступила эпоха «лайт». Но вот проблема: при отсутствии жиров еда становится невкусной. Чтобы обойти это затруднение, производители продуктов питания превратились в юных химиков, еще более основательно перерабатывая исходные продукты и добавляя в них сахар.

*Спрячьте этот сахар,
чтобы я его не видел!*

Потребление столового сахара стабилизировалось примерно 30 лет назад, но существует другая проблема. Если в 1960 году столовый сахар (то есть сахарный песок, добавляемый нами в кофе и пироги) составлял 50 % годового потребления сахара, то к сегодняшнему дню его доля упала до 9,7 %, тогда как доля так называемого скрытого сахара в общем потреблении возросла до 56,3 %.