



Содержание

Введение	3
Глава первая	
Что такое вегетарианство?	4
Глава вторая	
Повседневное вегетарианское питание ...	14
Глава третья	
Лучшие вегетарианские продукты	23
Глава четвертая	
Как достичь пищевого баланса?	31
Глава пятая	
Сбалансированные меню для каждого времени года	43
Весенние меню	44
Летние меню	56
Осенние меню	68
Зимние меню	80
Заключение. Примиришь вегетарианство, пищевой баланс и удовольствие от еды совсем не сложно!	92
Мои личные записи	93



Введение

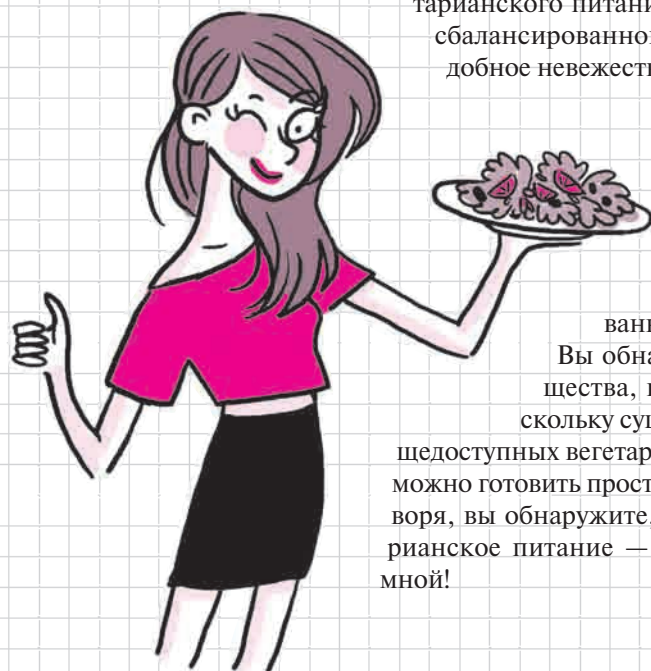
В последнее время концепция правильного питания стала играть огромную роль в нашей жизни. Многочисленные примеры связанных с мясом санитарных проблем (наличие в нем гормонов, коровье бешенство, свиной грипп...) и случаи обмана потребителей в отношении реального содержания многих продуктов, то и дело разоблачаемые СМИ,



побуждают нас вернуться к простым домашним блюдам, которые и вкуснее, и дешевле, и безопаснее. Кроме того, все эти примеры снова и снова поднимают вопрос о целесообразности регулярного потребления мясных продуктов. Однако реально перейти на сбалансированное вегетарианское питание многим людям мешает недостаток знаний о существующих продуктах и опасения, связанные с потенциальной нехваткой необходимых питательных веществ. Многие люди думают, что для того, чтобы стать вегетарианцем, нужно просто исключить из рациона мясо и рыбу. Они движимы желанием способствовать сохранению окружающей среды и жалостью к животным, но не знают о том, какие продукты необходимы для полноценного вегетарианского питания и каким должен быть состав сбалансированного вегетарианского меню. Подобное невежество чревато такими негативными

последствиями, как избыточный вес, повышение уровня холестерина, дефицит необходимых нутриентов...

Вот почему я приглашаю вас вместе со мной встать на путь сбалансированного питания без мяса и рыбы. Вы обнаружите неоспоримые преимущества, присущие такому рациону, поскольку существует великое множество общедоступных вегетарианских продуктов, из которых можно готовить простые и вкусные блюда. Короче говоря, вы обнаружите, что сбалансированное вегетарианское питание — это действительно просто. За мной!



Глава первая

Что такое вегетарианство?

Вегетарианство — это такой режим питания, при котором из рациона исключается мясо, а иногда даже рыба, яйца и все прочие продукты животного происхождения (молоко, сыр, мед, сливочное масло...).

Основные разновидности вегетарианцев

Оволактовегетарианцы исключают из своего рациона мясо, рыбу, но едят яйца и молочные продукты. Это наиболее либеральный режим вегетарианства. Некоторые (песковегетарианцы) допускают также рыбу.

Лактовегетарианцы не едят ни мяса, ни рыбы, ни яиц, но охотно употребляют молочные продукты.

Напротив, **ово вегетарианцы** отказываются от молочных продуктов и включают в свой рацион яйца.

Что касается **веганов**, то они исключают из своего рациона все продукты животного происхождения (яйца, молочные продукты, сливочное масло, мед...). Более того, они не покупают изделия из кожи, шерсти, меха и избегают употребления косметических продуктов, которые испытываются на животных.

Наконец, есть еще **флекситарианцы**, которые едят... что им вздумается! В целом они придерживаются вегетарианского режима питания, но иногда позволяют себе отведать в ресторане или в гостях мясные или рыбные блюда.

Мы не ставим перед собой задачу пропагандировать ту или иную форму вегетарианства. Наша цель — снабдить вас необходимыми знаниями и инструментами, чтобы вы могли оптимальным образом **СБАЛАНСИРОВАТЬ** свое питание в отсутствие мяса и рыбы независимо от того, едите ли вы яйца и молочные продукты. В некоторых рецептах вы найдете им альтернативы, что позволит максимально ограничить потребление продуктов животного происхождения, сохраняя при этом оптимальную пищевую ценность рациона. Ведь это важно для вашего здоровья! Так что добро пожаловать в нашу вегетарианскую столовую. Здесь вы не останетесь голодными!



Шест: к какой категории вегетарианцев относитесь вы?

Какие бы причины ни подталкивали вас к вегетарианству (забота о своем здоровье, переживания за страдающих животных, нежелание отравлять себя напичканной химией продукцией пищевой промышленности или стремление проверить, можно ли прожить без бифштексов), вам наверняка будет интересно узнать, на каком этапе этого пути вы находитесь. Разобраться в этом вам поможет приведенный ниже тест.

Вы едите мясо...

- с каждым приемом пищи; я его обожаю! (1 балл)
- все меньше и меньше (3 балла)
- иногда, но тщательно отобранные куски и только в тех случаях, когда точно знаю их происхождение (2 балла)

Покупая продукты питания, вы в первую очередь смотрите на их...

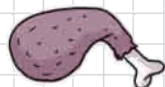
- цену (1 балл)
- калорийность (2 балла)
- состав (3 балла)

Любите ли вы готовить?

- Нет, у меня не хватает на это времени (1 балл)
- Да, это доставляет мне удовольствие (3 балла)
- Большею частью для других (2 балла)



Цены на мясо растут...

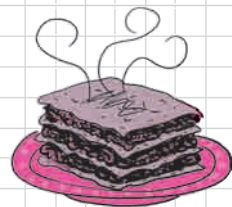


- как и на все остальное, и это невыносимо! (1 балл)
- тем лучше, буду меньше его есть! (3 балла)
- и это еще одна причина пожертвовать количеством в пользу качества (2 балла)

Для вас вегетарианство — это...

- благо для здоровья и для планеты (3 балла)
- подражание моде (1 балл)
- способ повысить качество питания (2 балла)

Покупаете ли вы мясные полуфабрикаты и кулинарные продукты с мясом?



- Да, потому что это практично, когда не хватает времени (1 балл)
- Никогда (3 балла)
- Не покупаю после скандала с кониной в «говяжьей» лазанье (2 балла)





С вашей точки зрения, держать животных в зоопарках...

- необходимо, потому что это замечательное зрелище (1 балл)
- неприемлемо, если принять во внимание условия их жизни (3 балла)
- необходимо для сохранения некоторых видов (2 балла)

Вы покупаете продукты...

- в гипермаркете, где есть все, что угодно (1 балл)
- на рынке, где мне нравится смотреть на разноцветные пирамиды товаров (2 балла)
- у местного фермера; пускай его помидоры не все идеально круглые, зато какие они мясистые! (3 балла)

В ресторане вы выбираете...

- с большим трудом, потому что часто ошибаетесь, поэтому отдаете предпочтение закускам и десертам (3 балла)
- всегда одно и то же, преимущественно антрекот и картофель фри (1 балл)
- блюдо дня или большой салат, включающий как можно больше сезонных продуктов (2 балла)

Киноа — это...

- понятия не имею (1 балл)
- отличная вещь, особенно если приготовлена на манер ризотто! (3 балла)
- хорошая альтернатива рису и макаронам, но готовить ее толком я не умею (2 балла)

Веганы — это люди, которые...

- всё поняли (3 балла)
- образуют секту (1 балл)
- должны быть осторожными, если хотят избежать дефицита необходимых нутриентов (2 балла)



Рестораны, предлагающие клиентам антрекот весом 500 г...

- крутые (1 балл)
- ведут себя расточительно! (2 балла)
- должны быть незамедлительно закрыты! (3 балла)

Вы едите рыбу...

- регулярно, потому что это полезно для здоровья (2 балла)
- нечасто, потому что не очень люблю (1 балл)
- изредка (3 балла)



Как часто вы наведываетесь в специализированные магазины натуральных и вегетарианских продуктов?

- Ежедневно (3 балла)
- Никогда (1 балл)
- Время от времени, чтобы найти там продукты, которых больше нигде нет (2 балла)



Семейные застолья, тянущиеся часами, — это, по-вашему...

- супер — ведь можно есть целый день (1 балл)
- духовное обогащение — ведь можно со всеми пообщаться (3 балла)
- тоска смертная, и вы предпочли бы пойти погулять, чем часами сидеть за столом (2 балла)



Теперь посчитаем!

Сложив баллы, соответствующие вашим ответам, познакомьтесь с вытекающими из них результатами.



15–24 балла: *копытка не кытка*

Вы из тех, кто считает, что в рационе вегетарианцев нет ничего вкусного. И когда вас информируют о реалиях вегетарианского питания, вы слушаете через силу. Но, может быть, у вас избыточный вес или повышенный уровень холестерина либо диабет, поэтому лечащий врач и близкие наперебой советуют вам ограничить потребление жирной пищи, соли и

мяса? Чтобы испытать на себе пользу питания без мяса и рыбы, вам достаточно просто следовать рекомендациям, которые вы найдете в этой тетради. Для начала можно ограничить свое вегетарианство одним днем в неделю. Используя представленные здесь рецепты, вы соедините полезное с приятным.

25–34 балла: *вы смелы, но не до безрассудства*

Вы уже придерживаетесь диктуемых здравым смыслом правил в отношении выбора продуктов, которые кладете в продуктовую тележку и в свою тарелку, но сохраняете сдержанное отношение к вегетарианству, потому что опасаетесь дефицита нутриентов. Вам знакомы основные требования сбалансированного рациона, но вы не знаете, как компенсировать отсутствие мяса и рыбы. В этой тетради вы найдете всю необходимую информацию, позволяющую почти (или совсем) исключить из рациона мясо и рыбу, но при этом обеспечить сбалансированное питание. Главное — не впадайте в крайности и сохраняйте гибкость.

Более 35 баллов: *вы уже вегетарианец, но не забывайте о необходимости пищевого баланса!*

Вы вполне готовы к большому прыжку! Без особых затруднений вы исключили из своего рациона мясо и рыбу. В этой тетради имеется немало секретов, которые помогут вам разнообразить питание, открыть для себя новые продукты, позволяющие компенсировать отсутствие мяса и рыбы. А если у вас есть склонность к веганству или вы попросту страдаете аллергией, то найдете здесь рекомендации, позволяющие превосходно сбалансировать питание без глютена, яиц и молока... Приятного аппетита!



Преимущества вегетарианского питания

Вегетарианское питание имеет множество достоинств, касающихся разных сторон жизни: здоровья, экологии, экономики, этики... Ниже перечислено **десять главных преимуществ**, которыми пользуются счастливые вегетарианцы...

1 Увеличивается продолжительность жизни

Вот уже более тридцати лет проводятся исследования, направленные на изучение связи между вегетарианством и ожидаемой продолжительностью жизни. В результате все специалисты сходятся в одном: вегетарианцы определенно живут дольше, чем те, кто ест мясо. Это долголетие легко объяснить: вегетарианцы в меньшей степени подвержены онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям, ожирению и диабету 2-го типа благодаря достоинствам продуктов, входящих в вегетарианский рацион, таких как



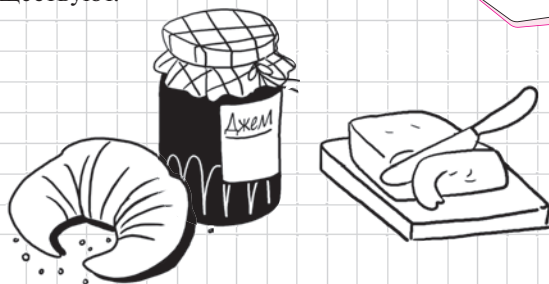
фрукты, овощи, различные, бобовые и цельнозерновые продукты.

Следует также отметить, что вегетарианцам в целом присущ более здоровый образ жизни (в частности, они больше занимаются спортом), что способствует долголетию.

2 Снижается уровень холестерина и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Поскольку холестерин имеет животное происхождение, отказ от мяса приводит к тому, что злополучного холестерина в организме, а главное в сердечно-сосудистой системе, становится все меньше. Стоит напомнить, что чрезмерное накопление в организме плохого холестерина приводит к формированию холестериновых бляшек, постепенно закупоривающих одну или несколько артерий. По этой причине, переходя к вегетарианскому режиму питания, важно не пытаться заменять мясо увеличением потребления яиц и сыра, то есть продуктов, которые особенно богаты плохим холестерином, поскольку есть опасность, что такая замена не снизит уровень холестерина, а, наоборот, повысит его! Из главы 3 вы узнаете о том, какие вегетарианские заменители мяса существуют.

Эти рекомендации выполняют лишь ознакомительную функцию и не могут заменить собой предписания вашего врача.



Еще одним фактором риска, связанным с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, являются насыщенные жирные кислоты. Они в большом количестве содержатся в продуктах животного происхождения, а также в фабричных продуктах. Если вы устранили из своего рациона мясо и будете больше готовить сами, нежели потреблять фабричные продукты, это позволит снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Что касается людей с артериальной гипертензией, то им, как правило, врачи рекомендуют уменьшить потребление мяса и увеличить потребление фруктов и овощей. Вспомните слова Гиппократов: «Пусть пища будет вашим лекарством!»

3 Улучшаются пищеварение и перистальтика

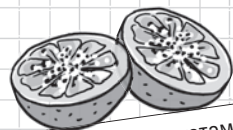
Вегетарианское питание предполагает потребление большого количества фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов. Все они богаты клетчаткой, что облегчает процесс пищеварения и нормализует перистальтику кишечника. Интересно отметить, что клетчатка притупляет чувство голода, позволяя вам дольше продержаться между приемами пищи.



Другие факторы, необходимые для улучшения перистальтики кишечника: достаточное потребление жидкости и регулярные физические нагрузки, хотя бы легкие. Самые закоренелые домоседы должны хоть немного ходить пешком каждый день...



4 Снижается риск развития онкологических заболеваний



Именно благодаря результатам исследования SU.VI.MAX на свет родилась официальная рекомендация «ежедневно потреблять не менее 5 фруктов и овощей».

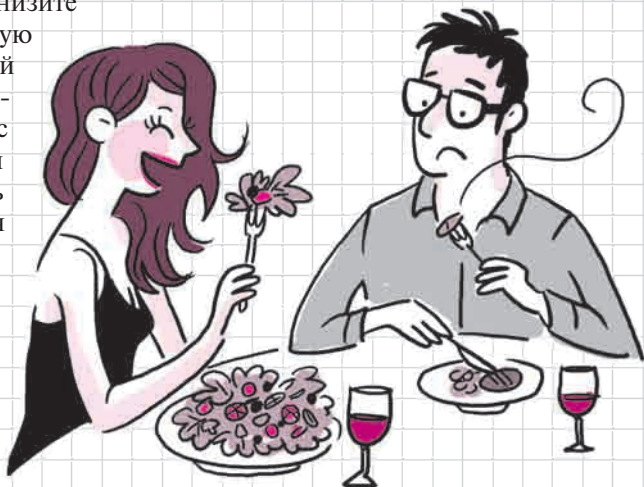
Доказано, что один из факторов риска возникновения некоторых онкологических заболеваний связан с неправильным питанием. Например, чрезмерное потребление красного мяса и колбасных изделий повышает риск развития рака кишечника. Однако французским исследователям удалось обнаружить корреляцию между приемом антиоксидантов и снижением вероятности развития рака. Исследование, проводившееся под кодовым названием SU.VI.MAX, продолжалось восемь лет и охватывало 13 тысяч человек. Участники исследования ежедневно получали антиоксидантные витамины (С, Е и А) и минералы (селен и цинк) в форме пищевых добавок. Это позволило снизить частоту возникновения некоторых онкологических заболеваний. А поскольку те же самые антиоксиданты присутствуют во многих продуктах растительного происхождения, вегетарианский режим питания сам по себе позволяет снизить риск развития рака пищевода, желудка и гортани.

В некоторых странах, где традиционно преобладала растительная пища, приход западной цивилизации с ее пристрастием к мясу спровоцировал рост числа онкологических заболеваний. В частности, популяризация в Японии и Индии богатого мясом западного рациона привела к резкому росту случаев рака кишечника.

5 Снижается риск развития диабета 2-го типа

Факторами риска этой разновидности сахарного диабета являются, в частности, избыточный вес, рацион с высоким содержанием плохих жиров и артериальная гипертензия. Сделав выбор в пользу вегетарианства, вы уменьшите количество вредных продуктов на своей тарелке и снизите нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Кроме того, такой режим питания поможет регулировать вес, что также полезно с точки зрения предотвращения диабета — ведь в мясе очень много калорий. Ограничивая количество мяса в своем рационе, вы сократите потребление бесполезных калорий.

Однако немного минора. Как профессиональный диетолог, должна предупредить, что если вы не сбалансируете свой рацион, то риск уве-



личения веса сохранится даже в том случае, если вы начнете придерживаться вегетарианства, хотя толстеть будете не так быстро, как в случае потребления мяса... Похудеть за счет перехода на вегетарианский режим питания удастся только тем, кто тщательно выбирает, что класть в свою тарелку. Повышенное потребление клетчатки и отсутствие в рационе вредных жиров животного происхождения позаботятся об остальном. Цель этой книги — познакомить вас не просто с вегетарианством, а с сбалансированным вегетарианским питанием!

Совет всем любителям поесть: при равенстве калорийного содержания блюда без мяса будут иметь гораздо больший объем, чем блюда с мясом.

6 Вы способствуете защите животных

Присущий нашему обществу чересчур высокий уровень потребления мяса и рыбы требует создания все более эффективных и интенсивных механизмов выращивания и убоя животных, которые содержатся в условиях, бесконечно далеких от среды их естественного обитания, и сам смысл существования которых сводится к тому, чтобы стать для нас едой. Времена, когда свиньи спокойно жили на крестьянском подворье, пока им не приходило время стать колбасой, остались далеко в прошлом.

Невозможно сохранять хладнокровие, когда видишь, в каких условиях в наши дни выращивают животных и как их потом убивают. И это не говоря о тех санитарных рисках, с которыми сопряжено животноводство! Пусть эти факторы не заставят вас в одночасье изменить свои привычки питания, но, во всяком случае, должны заставить задуматься... Тем, кто пока не готов полностью отказаться от мяса, можно предложить покупать его не у гигантских животноводческих комбинатов — через супермаркеты, а у местных мелких фермеров. Есть ли лучший способ гарантировать качество продукта? С точки зрения экономии бюджета



и логистики имеет смысл также закупать мясо впрок и замораживать его. При этом старайтесь выбирать

таких фермеров, которые отличаются экологическим сознанием и этическим отношением к выращиваемым животным. Есть фермеры, которые довольствуются меньшей прибылью, но дают своим животным возможность порезвиться на лугу,

а не держат их круглый год взаперти. Кстати, вам тоже не помешает подышать деревенским воздухом во время посещения фермерского хозяйства.

7 Вы способствуете охране окружающей среды

То, что животноводство усугубляет существующие экологические проблемы, — это твердо установленный факт. По данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН (ФАО), животноводство является одним из важнейших факторов загрязнения окружающей среды и выброса парниковых газов. К этому до-

