



КАРИНА КИКИМОРА

нутрициолог, тренер,
автор блога **kikumora_fitness**

УДК 615.874
ББК 51.230
К38

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации

Давлетбаевой В. В.

В оформлении обложки использована иллюстрация:

Daria Ustiugova / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Кикимора, Карина.

К38 НЕ ПП. Как обеспечить свой организм всем необходимым из любой еды / Карина Кикимора. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с.: ил. — (Питание и здоровье. Книги от лучших специалистов по питанию).

ISBN 978-5-04-177555-1

КАК ПЕРЕСТАТЬ: бояться еды, голодать, срываться и объедаться?

КАК СФОРМИРОВАТЬ здоровый рацион из любимых продуктов и ни в чем себе не отказывать?

«Эта книга написана чтобы вы перестали бояться. Я хочу помочь вам полюбить всю еду, перестать ее делить на вредную и полезную, обвинять во всех смертных грехах, а также давиться капустным листом, чтобы скинуть праздничные килограммы. А главное — перестать жить от «невкусно и грустно» до срыва и обжирания острыми крылышками».

ЗДЕСЬ ВЫ УЗНАЕТЕ:

— про модификацию образа жизни (изменение питания и физической активности с целью снижения рисков по различным заболеваниям);

— зачем считать калории и почему это безопасно (без рисков анорексии, булимии и других проблем);

— какие существуют мифы о продуктах, которые часто демонизируют (сладкое, мучное, молочное и т.д.);

— как собрать сбалансированную продуктовую корзину в любой сезон.

УДК 615.874

ББК 51.230

© Вотякова К.Д., текст, 2023

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2023

© Гусарев К.С., художественное оформление, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-177555-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	5
Кто я?	7
Нутрициолог или НутрициОЛУХ?	12
ГЛАВА 1. МОДИФИКАЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?	19
Модификация образа жизни: с чего начать?	24
ГЛАВА 2. ЗАЧЕМ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ И ПОЧЕМУ ЭТО БЕЗОПАСНО	31
ГЛАВА 3. НЕСТРАШНЫЕ ПРОДУКТЫ – МИФЫ О ЕДЕ И ПОЛЬЗЕ	51
Растительная пища	53
Основные блюда	100
Гарниры	141
Закуски	152
Напитки	176
Десерты	200
Полуфабрикаты, снеки и фастфуд	226
Добавки к основным блюдам	254
ГЛАВА 4. ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА	285
Сезонные овощи и фрукты — январь	291
Сезонные овощи и фрукты — февраль	292

Сезонные овощи и фрукты — март.....	293
Сезонные овощи и фрукты — апрель.....	294
Сезонные овощи и фрукты — май.....	295
Сезонные овощи и фрукты — июнь.....	296
Сезонные овощи и фрукты — июль.....	298
Сезонные овощи и фрукты — август.....	300
Сезонные овощи и фрукты — сентябрь.....	302
Сезонные овощи и фрукты — октябрь.....	304
Сезонные овощи и фрукты — ноябрь.....	306
Сезонные овощи и фрукты — декабрь.....	307
<i>Заключение.....</i>	<i>315</i>
<i>Алфавитный указатель.....</i>	<i>316</i>

ВВЕДЕНИЕ

Зачем написана эта книга?

Привет! Меня зовут Карина, и я Нутрициолог, тренер, куратор здорового образа жизни.

«Мы тебя понимаем, Карина», — звучит из зала общества анонимных нутрициологов, которым с некоторых пор стало стыдно называть себя именно так. Профессию в последнее время позорят и обесценивают авторы сообщений: «А вот я мамочка в декрете и научилась зарабатывать 50 тысяч с малышом на руках». Горе-нутрициологи толкают БАДы, расшифровывают анализы, запрещают людям пить молоко, есть хлеб, смотреть на сладкое и дышать над жареным. От этого членов научного сообщества каждый раз тянет с презрением сплевывать на пол. Но они этого не делают, потому что слишком хорошо воспитаны.

Почему вам надо читать то, что я пишу? Чем я лучше тех, кто хочет заработать на ваших анализах? Просто я обладаю не только экспертностью, но еще и совестью, что, как оказалось, в наше время — большая редкость. В моем профессиональном багаже есть знания об основах нутрициологии, адаптивного питания, о спортивном питании и эргогенных средствах, об эндокринологии в нутрициологии, гормонозаместительной терапии и стероидах. Я изучала основы пищевой химии, женский фитнес (в частности восстановление после родов), методики стретчинга,

а также получила образование фитнес-тренера академии профессионалов фитнеса. А еще я «счастливая мамочка двух ангелочков» (нет, боже, спасите) и могу научить вас кормить детей брокколи (зловещий хохот). Ну или хотя бы чем-то кроме макарон.

Так уж вышло, что круг моего общения состоит из доказательных специалистов. Имея совсем небольшой блог, я не так уж и страдаю от его малenessи. Она помогает мне избегать «девятого вала» хейта, который льется на моих коллег-вракоборцев, доказательных медиков и нутрициологов с чувством собственного достоинства. И тем не менее за несколько лет практики мои счастливые подопечные, число которых уже и не сосчитать, сожгли несколько центнеров жира, нарастили десятки килограмм мяса, обзавелись красивой осанкой. А самое крутое — они перестали бояться еды, голодать, срываться и объедаться, получили кучу знаний о том, как сформировать здоровый рацион из любимых продуктов и ни в чем себе не отказывать.

И вот зачем написана эта книга. Чтобы вы тоже перестали бояться.

Может быть, у меня получится немного помочь вам полюбить всю еду, перестать ее делить на вредную и полезную, обвинять во всех смертных грехах, давиться капустным листом, чтобы скинуть праздничные килограммы и перестать жить от «невкусно и грустно» до срыва и обжирания острыми крылышками.

КТО Я?

Для начала расскажу немного о себе. Может быть, вы поймете, что мы с вами очень похожи. А даже если и нет, мои идеи и знания могут стать для вас интересным открытием.

На момент написания этих строчек мне стукнуло 33 года. Я практикующий специалист, который успешно мирит людей с едой и делится знаниями с теми, кто хочет учиться. Как я докатилась до жизни такой?

Не хочу вам рассказывать про тяжелое детство и «деревянные игрушки, прибитые к потолку». В нашей стране почти у всех людей плюс-минус моего возраста в детстве происходил какой-то мрак. Многие и вовсе, о ужас, выросли в однополых семьях мама + бабушка, где взрослые еще и были перегружены работой, тянули на себе по три ставки и воспитывали детей как могли. Информации по педагогике и психологии в открытом доступе было очень мало. Воспитание, питание, нормы поведения — все это опиралось на опыт старших. А мир тем временем менялся все стремительнее, и этот опыт становился настолько неактуальным, что теперь многие из нас имеют в телефоне контакты психотерапевта и пару рецептов на успокоительные.

Скажу только, что мое пищевое поведение было сформировано в достаточно спокойном ключе. Несмотря на то, что порой бывало очень трудно, и даже

на новый год мы с мамой ели вареную картошку с маслом и солью, в моем детстве никогда не было ограничений типа «это вредно и есть нельзя», «это плохая еда, а вон та хорошая». Скорее «это мы пока купить не можем, так что давай придумаем ужин из того, что есть». Мне повезло, хоть и здоровым наш рацион назвать было сложно. Единственной выросшей из детства проблемой в пищевом поведении оказалось неумение останавливаться, когда я наелась. У нас в семье было правило «Папы Карло» — не оставлять на тарелке ни единой крошки. Мол, иначе могут крысы завестись, как в мультике про Буратино. А еще я не могла остановиться, когда знала, что снова попробую эту еду еще не скоро. Такое было время.

Сейчас времена уже другие и еда стала в десятки раз доступнее. Но люди все еще боятся выкинуть остатки с тарелки, куда положили больше нужного, потому что «деньги ж заплатили», и допихивают все в полный желудок, регулярно переедая. Так делала я, так делал мой бывший муж, так я кормила старшего сына. И однажды докормила до рвоты. Стало очевидно, что я что-то делаю не так, ведь родительская забота не должна доставлять ребенку таких мучений.

Мой сын родился в 2016 году. 1 января 2017-го я вызвала скорую. Причина — ощущение комка в горле, который мешал мне дышать. Мне поставили диагноз послеродовой тиреоидит¹. Я стала наблюдаться

¹ Временное нарушение работы щитовидной железы в послеродовом периоде.

у эндокринолога, а потом и у гинеколога — со вторым карапузом. До этого было даже функциональное питание, и мне не стыдно, все мы, люди науки, когда-то открыто верили в херню.

Изучение питания и воспитания детей сдвинулось с точки «слабоумие и отвага» к поиску всевозможных доказательных специалистов и чтению их трудов, статей, чаще, конечно же, в соцсетях. Я старалась выстраивать рацион по полученным рекомендациям, но очень много моментов упускала из вида, советовала людям брать с меня пример, но зачастую несла наполовину чушь. Я даже пробовала исключить глютен из-за того, что продукты с ним чаще всего имеют высокий гликемический индекс¹. . . «слабоумие и отвага» началось уже в моем личном пути как специалиста. Потому что чем больше я узнавала, тем больше хотела знать. Это была любовь. . .

Родив второго сына, я полезла еще глубже в недра здорового питания. Меня штормило от количества информации, от того, как же это все интересно, а сколько там еще интересного. Я готовила новые блюда, избавлялась от всяких идиотских мифов в голове, расширяла границы сознания, а потом взялась руками за железо в тренажерном зале. . . и пропала во второй раз. Это были мои инь и ян, борщ

¹ Показатель, который присваивают углеводным продуктам питания в зависимости от того, с какой скоростью они повышают уровень сахара в организме через два часа после употребления в пищу. Чем выше ГИ, тем быстрее поднимается уровень сахара в крови.

и сметана, пиво и рыба — здоровое питание и силовой тренинг. Так, мне кажется, люди находят призвание.

Оно привело меня в научный проект по модификации образа жизни, где я изменилась сама, потом еще год училась дальше, получая кураторские погонны. Сдала кучу тестов, прошла собеседования, но за пару дней до старта потока перестала быть частью команды. Не буду рассказывать, почему, история максимально некрасивая. После этого все думали, что я брошу «заниматься своей фигней».

А не вышло.

Голова пухла от знаний, я безумно хотела помогать людям, нести пользу. Мои дети росли здоровыми, а я больше не пила гормоны щитовидной железы, которые мне пришлось начать принимать после родов. Щитовидка стала справляться сама! Так бывает в случае с послеродовым АИТ, и, конечно же, не без помощи образа жизни. Хорошие эндокринологи с богатой клинической практикой вам это подтвердят. Просто в один момент я поняла, что мне плохо от приема тироксина, и перестала его пить. Сдала анализы — а там все в норме. Потом с улыбкой смотрела на эндокринолога, который пытался дать откровенно безграмотные советы по питанию и назначить 25 мкг тироксина (гомеопатическую дозу), и понимала, что знаю уже достаточно, чтобы нести ответственность за свое здоровье и не спрашивать других. Впоследствии я сдавала анализы еще дважды,

а гормонов больше не пила ни разу. (У грамотного специалиста, безусловно, наблюдаюсь.)

Итак, стало важно найти способ пойти своим путем. Но кто ты в нашей стране без бумажки? Правильно, угадали. И я отправилась в академию фитнеса. Прошла один курс, затем второй, третий, четвертый, пятый, и дальше, и дальше. Нашла первых клиентов, написала первые разборы продуктов. Клиенты худели, набирали, меняли образ жизни. Это долгий процесс, мне безумно хотелось опустить руки, но призвание не бросают. Так я получила все, что имею сейчас.

Все — это Никита, Стас, Гена, Турбо, мой маленький блог с тонной полезных статей, мои чудесные подопечные, история каждого из которых достойна отдельной книги, и эти страницы, которые заполняются буквами под шум дождя из умной колонки, потому что рядом засыпают дети. И развод, ведь не всем хватает терпения ждать, пока работа всей жизни начнет благодарить любимого человека доходом за верность. А еще говорят, что у настоящих профессионалов работа остается единственной большой любовью и не терпит конкуренции.

Сегодня среди моих клиентов есть врачи, тренеры, домохозяйки и даже другие нутрициологи, есть офисные работники, спортсмены и программисты, музыканты и татуировщики. Очень многие из них уже стали друзьями. У меня в планах еще несколько длительных крутых обучений, потому что учиться

надо постоянно. Потому что чем больше ты знаешь, тем сильнее понимаешь, как же мало ты знаешь. А еще ко мне начала прислушиваться мама, можете себе такое представить?

Вот такая картина про Жизнь. Теперь вы знаете немного больше, кто я такая.

А дальше я хочу вам рассказать, кто такой нутрициолог, зачем он вообще нужен, и каким он быть совсем не может и не должен. Позаботиться, так сказать, о вашей безопасности. Не закрывайте книжку.

НУТРИЦИОЛОГ ИЛИ НУТРИЦИОЛУХ?

Нутрициолог в России бывает двух видов: тот, которому можно заменить окончание на «олух», и тот, который приносит пользу. В принципе, как и в любой профессии, среди нас есть личности ее позорящие, а есть рыцари без страха и упрека. Несмотря ни на что, они тянут дракона за усы и бьются с мракобесием, которое в тысячу раз популярнее, в миллион раз прибыльнее и в миллиард — агрессивнее.

Вы когда-нибудь замечали, насколько больше аудитория у адептов «активации ягодич», «аутоиммунных протоколов» и «ЯМЫ против глютена», чем у докмеда и научпопа? Где-то в 10 раз. По сети гуляет прекрасный мем, где котик-доктор говорит котипациенту: «У вас это заболевание!», котик отвечает

котику: «О, нет...», на что котик-доктор говорит: «Оно лечится здоровым питанием и физическими нагрузками», и котик-пациент отвечает во всю ширь своей котопасты: «О, НЕТ!!!» И нам очень смешно. Очень. А ведь это и есть иллюстрация того, с чем приходится бороться людям науки. Пациент хочет услышать, что во всем виноват вонючий мерзкий гормон, но никак не он сам. И получить волшебную таблетку. И промокод на ее покупку.

Понимаете, к чему я клоню?

Нутрициолог не должен прописывать БАДы. Рекомендовать БАДы. Продавать БАДы. Нутрициолог в принципе не имеет права ничего выписывать и назначать, если он не получил медицинское образование. Но деньги не пахнут, а процент с покупок по промокоду может быть весьма неплохим. Особенно если твоя аудитория ~200 доверчивых тысяч, только и ждущих название магической капсулы, от которой и метаболизм разгонится, и иммунитет поднимется, и черепаха выйдет, и Бэтмен. Также нутрициолог без медицинского образования не имеет никакой компетенции назначать, читать и расшифровывать анализы. Ко мне на консультацию несколько раз пытались записаться с вопросом: «Какие мне анализы нужно предварительно сдать?»

Это грустно только. (с)

Но отчасти я понимаю, почему люди хотят пойти за медицинской услугой к кому угодно, только не

к врачу. Большая часть из нас была травмирована системой муниципальной медицины, отношением медиков в госучреждениях и состоянием этих самых учреждений. Посудите сами.

Вот кабинет Гуру Аюрведы и лечения Жиджамой Лилии Пляк. Он украшен восточными драпировками, в нем пахнет эфирным маслом и благовониями. Лилия улыбается, держит вас за руки, смотрит прямо в глаза и обещает исцеление на уровне третьего глаза и восточной чакры справа. Мгновенно и без боли. А вот кабинет участкового терапевта Лидии Плак в районной поликлинике. Штукатурка ласково падает вам на плечи, в коридоре можно запнуться о деда, а в туалете смыть разве что молитвой. Лидия устало смотрит в старый советский стол, покрытый лаком, у нее есть инструкции, пять минут на пациента и гора макулатуры. И да, Лидия может быть и найдет в себе силы помочь, дать направление к узкому специалисту или назначить анализы, но третий глаз она вам не откроет, исцеление от всех болезней не пообещает. А чаще всего просто скажет: «А что вы хотели, вам уже не 18», «Родите, и все пройдет», «Это вегетососудистая дистония», «Это все татуировки» и начисто отобьет желание возвращаться.

Мы все любим заботу, ласку, особенно от специалистов, от экспертов, которые могут нам помочь. Получая обвинения, даже обоснованные, от тех, к кому мы пришли за помощью, мы страдаем и помощь принимать уже не хотим. Это как с мамой и с ее: «А что ты хотел(а)? Сам(а) виноват(а)!» в любой ситуации, когда ты приходишь в соплях и слезах, рассказывать, как подло получилось что угодно.

Вот вы получили от Лидии Плак направление к эндокринологу, потому что ваш вес полтора центнера и не хочет уходить. Вот эндокринолог Валерий Михалыч Бурундук сказал вам: «А что вы хотели-то? С вашим-то аппетитом!» и посмеялся над вашей депрессией, а еще посоветовал родить и сесть на кремлевскую диету.

Вы вышли из поликлиники в расстроенных чувствах и увидели в страшнограмме Лилию Пляк, которая ласково говорит, что дело не в еде, это все противный гормон, усталые надпочечники, мы их сейчас разбудим, только надо послушать чашечку, подышать над картошечкой и купить вот эти добавки — и все пройдет. Лилия вас успокаивает, вы ни в чем не виноваты, вы можете все исправить. Она назначит вам анализы, сама их посмотрит, найдет страшные перекосы ее собственных референсных значений и, конечно же, пропишет вам красивые баночки. И даже ссылку даст на сайт, где их купить.

В одной из этих баночек будет лекарство, снижающее аппетит, а в рекомендациях к приему Лилия