



Мы познакомились с Сергеем на съемках телешоу «Кулинарный поединок», и он тогда победил под моим чутким руководством. С тех пор я постоянно бываю в гостях у его программы «Живая еда» и очень ценю, как тонко там умеют соединять вкус и пользу для здоровья. В таком же духе («здоровое может и должно быть аппетитным») выдержана и эта книга!


ГАЯНЕ БРЕИОВА,

шеф-повар, ресторатор

СЕРГЕЙ МАЛОЗЕМОВ

50 ПОЛЕЗНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

**ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ, СТРОЙНОСТИ
И РАЗНООБРАЗНОМУ ПИТАНИЮ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 615.874
ББК 51.230
М19

Малозёмов, Сергей Александрович.

М19 50 полезных пищевых привычек / Сергей Малозёмов. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-181965-1

Сергей Малозёмов — популярный телеведущий, дипломированный врач, автор научно-популярных программ телеканала НТВ «Живая еда» и «Чудо техники», а также целой серии книжных бестселлеров. Уже много лет он следит за новейшими исследованиями на тему еды, общается с ведущими специалистами в области питания в России и за ее пределами. В этой книге, переизданной в удобной мягкой обложке, автор разбирает 50 идей для легкого перехода на правильное питание. Полезные привычки можно включать в любом порядке, начав с той, что покажется наиболее простой, постепенно увеличивая их количество. В дополнение к практическим рекомендациям вас ждут различные рецепты блюд, которые приблизят вас к цели — питаться правильно, стать здоровее и стройнее.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-181965-1

© АО «Телекомпания НТВ», 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2023

Содержание

От автора	7
Не сидеть на диете	10
Готовить самостоятельно	19
Предпочитать простое	26
Есть меньше колбасы	32
Есть меньше майонеза	39
Есть без хлеба	44
Заменить обычную муку на цельнозерновую	48
Не добавлять сахар в чай	57
Не брать кофе «с собой»	61
Есть горький, а не молочный шоколад	68
Не приносить в гости сладости	75
Выбирать йогурты без добавок	78
Пить воду вместо сладких напитков	83
Пить воду, когда хочется есть	92
Регулярно употреблять рыбу	95
Регулярно пить витамин D	102
Добавлять к блюдам водоросли	107
Недосаливать	117
Использовать специи	125
Каждый день есть фрукты и овощи	133
Добавлять зелень	142
Выращивать зелень самому	145
Комбинировать масла	148

Добавлять семена	154
Носить с собой орехи	161
Есть свежее	167
Запекать, а не жарить	172
Замораживать еду	176
Перекладывать продукты в другую упаковку	184
Выбрасывать испорченное	191
Использовать еду полностью	195
Делать смузи	200
Почаще есть кашу по утрам	207
Не объедаться на ночь	213
Есть в одно и то же время	217
Есть медленно	220
Не есть перед телевизором	224
Делать еду красивой	228
Фотографировать еду	233
Пробовать новое	237
Иногда есть вредное	241
Сократить потребление алкоголя	244
Не заставлять себя доедать	248
Устраивать разгрузочные дни	256
Не вестись на бесплатную еду	261
Не поддаваться на акции в магазине	266
Читать этикетки	273
Наводить порядок	280
Почаще гулять	284
Высыпаться	288
Каждую субботу смотреть программу «живая еда» на НТВ	294
Список использованной и рекомендуемой литературы	296
Алфавитный указатель	300

ОТ АВТОРА

Говорят, что понедельник — самый грустный и тяжёлый день. Ведь на него, как правило, откладывают много дел — в том числе старт диеты или утренних пробежек. Британские учёные даже утверждают, что люди по понедельникам в среднем не улыбаются аж до 11 часов 16 минут.

Не знаю, как у вас, а у нас в команде этого дня ждут. Мы собираемся все вместе, чтобы поделиться «послевкусием» от просмотра свежих выпусков «Живой еды» и «Чуда техники», вышедших в выходные. Услышать удаётся не только впечатление коллег, но и их родных, гостей, друзей... Тут и хвалят, и критикуют — у нас всё честно. Мне важно понимать, насколько интересна, востребована и доступна информация, из которой я стараюсь составить свои программы.

Уже много лет я слежу за новейшими исследованиями на тему еды, общаюсь с ведущими экспертами в этой области — и в России, и за её пределами.

Не в силах держать интересные находки при себе, делюсь ими в книгах и своей еженедельной программе на телеканале НТВ, счёт выпусков которой уже исчисляется сотнями. И точно знаю, что делаю это не зря! Отклики поступают постоянно, и я очень рад, что многие люди благодаря современным научным знаниям уже смогли вырваться из порочного круга переедания, похудеть, начать чувствовать себя лучше. Во время поездок по России (да и за рубежом тоже, наши русскоязычные зрители и читатели живут повсюду, даже в Канаде и Австралии) ко мне регулярно подходят люди, которые рассказывают свои истории. Даже на обсуждении сюжета, посвящённого неправильным пищевым привычкам, одна моя коллега сказала, что нашла у себя с десяток

уж точно и начала работать над их искоренением! Посмотрим, что у неё получится (хотя, судя по её комплекции, она всё-таки преувеличивает масштаб проблемы).

Однако работать в плане доходчивости мне ещё есть над чем. Хотя главные принципы здорового питания я постарался свести к пяти основным разделам — уменьшить количество калорий и потребление мяса в рационе, сократить количество сахара и соли, побольше есть фруктов и овощей и, конечно, разнообразить питание, — мне продолжает поступать много вопросов.

Глядя на них, я понял, что людям не всегда так уж легко собрать этот пазл в единую картину. Что конкретно есть-то? И тут мне пришла мысль: может быть, станет проще, если изложить научные истины и то, к чему стоит прийти, в виде шагов? Это будут конкретные действия, которые нужно предпринять, чтобы переключить свой рацион на более правильный, здоровый лад.

Проще говоря, шаги, с помощью которых удастся начать бороться с неправильными, сложившимися годами пищевыми привычками. Ведь это, как говорят учёные, лучшая профилактика болезней в будущем.

На самом деле бороться с тем, к чему привык, очень сложно! Особенно когда это касается еды. Приём пищи — одно из таких действий, которые происходят каждый день: складываются определённые ритуалы, это тесно связано с отношениями внутри семьи... Довольно проблематично бывает перестроить только своё питание в отрыве от супруга/супруги, родителей, детей — тех, с кем ты живёшь. Поэтому важно не только осознать, что делаешь неправильно, а ещё и найти компромисс в повседневной жизни.

Я знаю случай, как один 70-летний мужчина после прочтения книги о принципах здорового питания подумал, что сделает открытие семье. Он был счастлив, что нашёл ключ к своему организму, но... остальные его радости не разделили (даже любимая жена). Тогда мужчина принял решение готовить себе отдельно и сказал, что уже через полтора месяца почувствовал себя лучше, чем в 40 лет! Завидую его силе воли (хотя и не знаю, что у него там дальше случилось в семейных отношениях). Такой подход, по мне, всё-таки универсальным не назовёшь, поэтому мне ка-

жется разумным (во всяком случае, для определённого количества людей это подойдёт) пошаговый способ действий.

Верю ли я в то, что можно питаться вкусно и при этом полезно? Однозначно, да! А вот на вопрос «Как?» я постараюсь ответить в этой книге. Те привычки, о которых я пишу, можно вводить в повседневную жизнь в любом порядке, начиная с той, которую, как вам кажется, проще всего внедрить. Подключая к ней любые дополнительные, вы будете делать, может, и небольшие, но на самом деле важные шаги к достижению цели — стройности, здоровью, более правильному рациону. А дальше — это поможет жить в ладу со своим телом постоянно, а не худеть к пляжному сезону, Новому году или свадьбе.

Ниже вас ждёт 50 правильных пищевых привычек — и ещё одна, шуточная, но, может быть, самая важная! |

Как говорят в Интернете — дочитайте до конца, и вы всё узнаете. Итак, поехали! И начать мне хотелось бы с напоминания о том, что я против строгих запретов и диет...

НЕ СИДЕТЬ НА ДИЕТЕ

В чём заключается проблема?

Самая большая беда диет в том, что в 95% случаев они не работают! Дюкан, кето-, раздельное питание — всё это, как говорят нам проверявшие вопрос научные исследования, не просто не помогает, а даже может навредить! Вес возвращается, настроение портится, раздражительность набирает обороты, а вот физические силы куда-то внезапно начинают ускользать (вместе со здоровьем). Те, кто хоть раз сидел на диете, сейчас наверняка одобрительно кивают головой. Почему всё так?

Что думает наука?

Вообще, обращаясь к истокам, диета (греч. δίαιτα) — образ жизни, режим питания. Изначально это вовсе не было синонимом резких ограничений с похудательными целями! Кто-то отказывается от всего, кроме жирного, кто-то — от мяса, кто-то — от мучного, кто-то — от сладкого и так далее. В итоге диета ассоциируется с жёсткими запретами, согласившись на которые непременно удастся, как думают люди, обрести стройные формы, здоровье и долголетие. А благодаря развитию социальных сетей, где уже каждый второй — специалист по питанию, сделать это можно ещё и быстро. Самый популярный отрезок — 21 день.

За три недели организаторы так называемых онлайн-марафонов обещают перевернуть ваше представление о еде, помочь стать стройными и красивыми. Интерес подогревают фото «до» и «после». Они обычно впечатляют. Но знаете, что происходит после «после»? Вес часто возвращается!

Помните шоу «Взвешенные люди», где целая команда спортивных тренеров, диетологов и других врачей работала с полными людьми над тем, чтобы они потеряли вес? Герои и правда впечатляюще худели (за несколько месяцев), но долго ли им удавалось удерживать «цифру мечты»?

Победитель первого сезона 28-летний Пётр Васильев за время участия похудел с 155 до 97,1 кг, то есть сбросил почти 60 кг! Представляете? На сайте канала через год с гордостью писали, что «он не вернулся к старым привычкам, а тренировки и здоровое питание стали частью его новой жизни». Он и правда занимался спортом, мечтал получить в этом направлении профильное образование и мотивировать людей. Но спустя три года, когда ему предложили принять участие в проекте «Русский ниндзя», он уже весил 120 кг.

Публика встретила его с любовью и с некоторым удивлением. В 2020-м — 130–135 кг... Сейчас Пётр снова пытается взять вес под контроль, и я искренне желаю ему удачи, но это ведь не единственный случай.

Похудение на жёсткой диете можно сравнить с задержкой дыхания! Сколько бы вы ни старались не дышать, за вдохом последует выдох.

Почему диеты не помогают удерживать вес в долгосрочной перспективе?

Дело вовсе не в силе воли, говорит изучавшая диеты более 20 лет психолог из Университета Миннесоты Трейси Манн. Она очень долго думала над тем, а существует ли диета, после которой удастся удерживать вес в норме долго? Изучала питание людей в реальной жизни, приводила добровольцев в лабораторию и создавала экстремальные ситуации, чтобы объяснить какие-то поступки. К сожалению, ответ из раза в раз был неутешительным. Свои открытия Манн собрала воедино и опубликовала в книге «Секреты лаборатории питания».

Если коротко, то всё началось именно с того, что исследовательница задалась вопросом: неужели ни у кого нет силы воли? Ведь именно в этом обвиняют себя худеющие. Почему,

сядась на диету, люди непременно срываются? Проводя опыты, Трейси поняла: всегда есть что-то ещё, что заставляет передать. Она обнаружила, что так называемому сбою в диете способствуют неврологические, гормональные и метаболические изменения.

По её словам, проблема кроется в том, что, ограничивая себя, человек поневоле смотрит на еду по-другому — начинает её чаще замечать. «Вы не просто видите её — она действительно начинает выглядеть более аппетитно и соблазнительно. Таким образом, сопротивляться становится всё сложнее. Усугубляется ситуация гормональными изменениями. Когда тело теряет жировые накопления, в организме меняется уровень многих гормонов. Тело защищается от диеты, уменьшая уровень гормонов, которые позволяют вам чувствовать насыщение, и увеличивая уровень гормонов, отвечающих за чувство голода», — говорит Манн.

Организм автоматически начинает хотеть больше еды, чем вам нужно, потому что он не знает, когда вы решите покормить его снова.

Ну и метаболизм (обмен веществ, или процесс превращения еды в энергию) замедляется. Тело начинает использовать калории более эффективно, оно находит способ расходовать меньше сил. То есть старается откладывать жир про запас — то, чего вы как раз хотите избежать! А ведь этот процесс предусмотрен природой на случай голодания, именно он помогал выживать людям во время войн и других бедствий, когда продовольствия на всех не хватало. Тогда механизм выручал, но худеть он мешает.

Немного сгладить негатив, который вызывает фраза «сесть на диету», в современном мире призвана другая формулировка: «перейти на здоровый образ жизни». Но, к сожалению и удивлению, смысл от этого не меняется.

Вообще, изучая диеты, я давно заметил, что они в большинстве своём перестали выполнять некогда главную функцию — оздоравливать организм.

Сейчас это бизнес. Поверив в свои несовершенства, человек будет раз за разом пытаться взять себя в руки и продолжить этот нелёгкий путь. Комплексы начнут укореняться, к ним прибавится чувство вины за невозможность себя контролировать. Даже обидно, что в эту распиаренную историю оказываются втянуты продукты, которые при правильном к ним отношении и правда могут стать спасательным кругом. В англоязычном медицинском мире в честь всего этого появилось специальное слово *fad* — оно означает «очень модная, но малоэффективная или вовсе опасная диета».

Специалисты говорят, что набор килограммов после срывов неизбежен, потому что в первую очередь организм избавляется не от жира, а от воды и мышечной массы, отсюда и стремительная потеря в весе. Но когда сил терпеть это издевательство над своим организмом уже нет и невозможно сдерживаться, проходя мимо любимого торта, начинается то, что называется «дожор». Вместе с ним «домой» бегут килограммы, как правило, ещё и приглашая «друзей». Дорвавшись до еды, человек инстинктивно выбирает всё самое калорийное — мучное, жирное, сладкое.

Ещё одно наблюдение. Манн проводила эксперимент в лаборатории. Под присмотром ели обычные люди, которые не сидят на диете, и те, кто придерживался ограничений. Их всех отвлекали в момент приёма пищи. И знаете, кто в итоге переел? Именно те, кто сидел на диете. В этом состоянии люди легче теряют контроль!

Как говорят диетологи, если делать всё правильно (не вводя организм в стресс), то за месяц реально скинуть около 2–3 кг, не больше. А попытки распрощаться с весом по-быстрому — не что иное, как пустая трата времени. Хочу ли я сказать, что все онлайн-марафоны и проекты, которые уже больше 10 лет приковывают внимание зрителей, — ерунда? Не совсем так. Если вы понимаете, что это может послужить для вас толчком к тому, чтобы вести здоровый образ жизни, и вы сможете его подстроить под себя самостоятельно, а не слепо следовать всем рекомендациям и гнаться за сумасшедшим результатом, то почему бы и нет?

По данным исследователей, 5% людей действительно удаётся ежедневно, ежеминутно держать контроль над собой.

Для большинства же выходом станет лишь искренняя любовь к здоровой пище — состояние, когда вы хрустите сельдереем (ну или морковкой, или яблоком, вариантов тьма!) вместо чипсов с улыбкой на лице, потому что и правда считаете его вкусным! Тогда вы будете по-настоящему здоровы и счастливы. Но на это нужно время. А строгие запреты такого эффекта вряд ли позволят добиться.

Принесёт ли счастье потеря веса?

В большинстве случаев диеты ведут лишь к разочарованию. Трейси Манн говорит, что потеря веса вовсе не ключ к счастливой жизни. Во-первых, потому, что результат не удаётся удерживать в долгосрочной перспективе, а во-вторых, потому, что счастье в реальности не так уж сильно связано с внешним видом.

Клинический психолог Андреа Бониор тоже говорит, что жизнь после похудения может и не измениться — но человек к этому не готов, он надеется... К тому же с возрастом тело всё равно меняется не в лучшую сторону, и заикливаться на конкретном образе-идеале — неправильно. Идею худеть и становиться счастливее он называет «тонущим кораблём».

В одном из интервью Трейси задали вопрос: «Что вы ответите тому, кто придерживался диеты и почувствовал себя лучше?» Она сказала, что назвала бы эту фазу медовым месяцем. В этот момент жизнь кажется прекрасной, но дальше ожидают сложности и большая работа, провалив которую никто не говорит, что диета не сработала, — сразу возникает идея о том, что «я сам всё испортил», — а это в корне ошибочно, результат был предрешён, как в игре в напёрстки.

Так появляется чувство вины и ощущение неспособности контролировать собственный рацион, а потом кажется, что из-под этого самого контроля утекает и вся жизнь.

Сделает ли худоба здоровее?

Не всегда похудение равно и здоровью. Это связано как раз со скачками веса. Кратковременный сброс, возвращение к первоначальным цифрам, и так по кругу — подобные приключения могут нанести больший вред, чем первоначальный лишний вес. Доктора Линда Бэкон и Люси Афрамор в проведённом ими анализе рекомендуют менять образ жизни не за счёт похудения и физкультуры, а именно за счёт формирования правильных пищевых привычек. Они подробно это описывают в статье, опубликованной в *The Nutrition Journal*. Бэкон и Афрамор пишут так: «Как показали исследования, большинство показателей здоровья можно улучшить, изменив поведение, связанное со здоровьем, независимо от того, теряется ли вес». Поэтому давайте вместе порассуждаем о том, как в погоне за модой не растерять здоровье.

Учёных пугает статистика. Исследования показывают, что для подростков диеты становятся основным предшественником расстройства пищевого поведения, известного как нервная анорексия (это хроническое заболевание, где уже не обойтись без психиатра).

Вероятность развития анорексии при диетах в пять раз выше, чем без них!

Это удивительно, но далеко не всегда люди прекращают голодать, войдя в нормальный вес. Вот недавно наткнулся на историю юной девушки Дарьи, которая вообще решила худеть не потому, что у неё лишние килограммы, а просто потому, что «так надо». Не поверите, но пункт «посидеть на диете» у неё был в списке дел на ближайшее будущее — наравне с прыжком с парашютом и желанием сдать на права... А чтобы не было скучно, она договорилась составить ей компанию такую же стройную подругу. В итоге в рационе остались только сырая гречка, запаренная на ночь водой, обезжиренный кефир и зелёные овощи — так советовал Интернет. Еда, говорили потом девчонки, напоминала (цитирую) «кулинарный выкидыш», но диета есть диета.

Вскоре они начали искать лазейки. Первая: Даша с подругой поняли, что есть продукты, которых нет в списке разрешённых, но нет на них и запрета. Например, кофе. «Я поглощала его, как измучившийся в пустыне странник», — признаётся Дарья. А когда появились физическая вялость и тоска по колбасе, родилось правило: «Если съест молча, быстро и пока никто не видит, то это вовсе не нарушение диеты». Но и это ещё не всё, говорит зачинщица: «Перед сном я откопала из недр кладовки шоколадку, положила её под подушку, выключила свет, легла и унюхала её в два счёта. Вот и созрело ещё одно правило: если съел закрыв глаза или в темноте, то это не считается!» Килограммы при этом всё равно таяли, но тело становилось тощим, и ни красоты, ни бодрости «диета» не приносила. Преодолев головокружение, Дарья пробралась к холодильнику, достала и приготовила мясо... Что было дальше? Цитирую: «Весь оставшийся день я ела, а правильнее сказать — жрала. Ибо, как выяснилось на практике, диета — отличное средство для улучшения аппетита!» Подруга в тот же день дорвалась до борща. В общем, кроме жуткой ненависти к гречке, девушки не получили ничего. И это к счастью.

Мало аргументов против диет? Как вам такой: иногда у людей развивается обесознание — страшное слово, которое значит боязнь набрать лишний вес (человек начинает бояться сладкого, считает каждую калорию, постоянно борется с собой и своими желаниями — жизнь превращается в кошмар). Некоторые специалисты даже рекомендуют к просмотру британский сериал «Мой безумный дневник», чтобы на примере героини по имени Тикси узнать, до чего доводят диеты, и забыть про них!

Ну а про чаи для похудения и разные экзотические продукты типа ягод годжи я даже упоминать не хочу. Скажу только, что всё это очень грамотный маркетинг. Повторюсь, производителям добавок и суперфудов выгодно зарабатывать на неудачах. Один из директоров такой компании в телеинтервью недавно прямо заявил, что исследований, которые могли бы подтвердить эффективность их продукта, они не проводили. И его это совершенно не смущало. «Мы исследования не проводили, мы ссылались на источники, доступные в Интернете, но фактиче-

ски такие данные существуют. Ну и те, кто был в Китае, видели, что китайцев с избыточной массой тела очень мало», — это сказал директор компании, продающей средство для похудения!

В общем, слепо веря всему, что пишут, в лучшем случае можно остаться с пустым кошельком и расстроенным желудком. Попробуем разобраться, как не купиться на все эти уловки.

Как привыкнуть делать правильно? Практические советы

Первый совет — перестать делить еду на «хорошую» или «плохую», не рассматривать её как награду или наказание за что-либо. В противном случае есть риск усилить любовь к одним продуктам и заработать отвращение к другим. Лучше фокусировать внимание на питательной ценности еды и пользе от регулярного её потребления.

Не стоит оставлять чувство голода неутолённым — это увеличивает перепады настроения и риск переедания. Ограничение приёма пищи, говорят специалисты, может также усугубить вредные привычки — многие во время диет начинают больше курить и употреблять алкоголь.

Вместо заикливания на диетах лучше сосредоточиться на долгосрочных стратегиях, которые регулируют правильные пищевые привычки, без ненужных ограничений и запретов. Это сделает питание полноценным, и поддержание веса автоматически станет частью образа жизни.

Ещё один совет от специалистов — научиться интуитивно понимать своё тело. Мы едим тогда, когда оно подаёт нам такой внутренний сигнал, как голод, но вместе с тем оно обязательно сообщает и о сытости, только слышится это уже не так громко.

Переход на здоровый образ жизни — вовсе не жёсткие ограничения, которым вы должны начать следовать с того самого «понедельника». Специалисты подчёркивают: никаких продуктов из рациона совсем исключать не нужно. И я тоже так считаю. Мне часто пишут: «Сергей, вас послушать — так можно спокойно есть всё!» Да, и пирожное, и конфету, и кусок колбасы — без

проблем. Главное, что основу рациона такие продукты, разумеется, составлять не должны, но иногда — на десерт, в праздник — почему нет? Без этого, согласитесь, жизнь стала бы уж слишком пресной. Вообще, здоровое питание — это умеренность и разнообразие, а ещё большое количество овощей в рационе.

***Ну а если у вас есть лишние килограммы,
то оптимальный вариант — худеть,
а вместе с тем и здороветь ПО-СТЕ-ПЕН-НО.***

Для этого, конечно, придётся сократить количество потребляемых калорий, но делать это нужно с умом.

Чтобы правильно подсчитать, сколько и чего нужно конкретно вам, лучше обратиться — хотя бы пару раз — к профессиональному диетологу. Потому что потребность в калориях и питательных веществах зависит и от пола, и от возраста, и от веса. Главное в переходе на правильное питание — перестройка сознания. Если сказать просто, надо увидеть, что и полезные продукты могут быть вкусными, и полюбить их! И никакие диеты для этого не нужны. Итак, если вы до сих пор воюете со своим телом, то продолжайте читать, и вы точно найдёте для себя много интересного.

ГОТОВИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

В чём заключается проблема?

В британской газете The Guardian недавно очень точно написали: «С практической точки зрения самый надёжный способ лучше питаться — это готовить бóльшую часть еды дома или, если это не удаётся, уговорить какого-нибудь другого хорошего человека сделать это за вас». Второй вариант, уверен, многим понравится больше, но будем реалистами. Полагаться тут можно скорее на себя и на вторую половину, которая что-нибудь да состряпает, если освободится с работы пораньше. Говоря это, я уже чувствую, как по ту сторону обложки нарастает возмущение и копятся аргументы: готовить долго, работы много и усталость кричит: «закажи что-то готовое», «не умею готовить», «приготовлю, а они не будут это есть»...

Да, мы постоянно в плену у суеты: работа, семья, друзья... И кажется, что время у плиты — это такая же рутина. На помощь приходят фастфуд, еда навынос, онлайн-сервисы по доставке еды. Кстати, не только в качестве обеда на работу! Специалисты американской исследовательской компании Nielsen говорят: только каждый четвёртый клиент в США заказывает еду в офис, остальные — на дом. Больше половины обращаются напрямую в рестораны, чуть меньше — пользуются сервисами доставки. И это данные на 2019 год. Пандемия лишь добавила популярности онлайн-службам.

Причины разные: кто-то не хочет готовить (31%), кому-то важно съесть определённое блюдо — суши, роллы, пицца (18%), у кого-то праздник или настроение съесть что-то интересное, бывает даже так, что лень мыть посуду.

Но против правды не попрешь: самостоятельно приготовленная еда точно лучше заказанной — и речь вовсе не только о пирожках, бургерах и полуфабрикатах.

Что думает наука?

Вот вам факты. Группа исследователей из Гарвардской школы общественного здравоохранения выяснила, что люди, которые питаются 5–7 раз в неделю домашней едой, на 15% меньше подвержены риску возникновения диабета II типа, чем те, кто ест домашнее два раза в неделю или реже. Учёные говорят: причина — в излишней калорийности общепитовской еды и отсутствии в ней нужного количества питательных веществ. Отсюда набор веса и другие проблемы со здоровьем.

Недавно американские исследователи из института Silent Spring выяснили, что люди, предпочитающие готовое, больше подвержены воздействию вредных химикатов из упаковки фастфуда — в крови постепенно накапливаются пер- и полифтормалкильные вещества (ПФАС), что может повысить риск развития рака, заболеваний щитовидной железы и даже начать подавлять иммунитет. Это, допустим, ещё только предположения, но и доказанных факторов вреда у «чужой» пищи тоже хоть отбавляй.

Эффект перехода на «своё» почувствовала, например, героиня одного из сюжетов моей «Живой еды» Галина Ершова. После рождения третьего ребёнка ей никак не удавалось похудеть. Она старалась заниматься спортом, ходила в зал, ездила на велосипеде и даже пробовала ограничивать себя в питании, но результата не было.

Первое время Галина видела перед собой лишь задачу вернуть заветные формы, которыми она обладала до родов, но, проанализировав своё питание, осознала: ключевой проблемой было обилие не совсем полезной, в спешке купленной в магазине еды — типа нагетсов и пельменей. Ну а что? Это быстро, удобно и нередко вкусно. И в обеденный перерыв на работе тоже нужно было чем-то питаться. «Если я не взяла с собой еду, а я её не бра-

ла никогда, то заходила в пиццерию и покупала кусочек пиццы. Проезжала мимо какой-нибудь шаурмы — покупала шаурму», — рассказывает Галина. Её история вовсе не какая-то уникальная. Так делают многие, особенно те, кто живёт в мегаполисе. Кажется, что это капкан, из которого не вырваться.

Но! Мы-то видели, что перед нами стояла стройная, жизнерадостная женщина. Ей в итоге удалось похудеть на 20 кг! И да, её первыми шагами были отказ от разного рода ограничений в питании и переход на самостоятельную готовку. Конечно, перестроиться было непросто. Казалось, что времени и так ни на что не хватает!

Но главное тут — начать. |

Всё стало меняться уже через три недели, когда ушли первые 3 кг веса. Это придало сил продолжать. Галина поняла, что приготовление пищи не отнимает столько времени, как ей казалось раньше. Более того, это выходило проще и быстрее, чем прийти после работы, собрать вещи и идти в зал на тренировку для «отработки» съеденного за день вредного. Теперь она говорит так: «Это всё возможно. Возможно готовить, возможно готовить на несколько дней вперёд. Детям это нравится, мужу это нравится, все это едят, дети подключаются, им интересно, им начинает нравиться процесс приготовления пищи. Они начинают искать передачи по готовке и предлагают: мама, а давай приготовим вот это, мама, а давай приготовим вот то».

Кстати, помимо ненавистных килограммов ушли и некоторые проблемы со здоровьем. Например, Галина рассказывает, что раньше было тяжело ходить и даже просто вставать с кровати, теперь такого нет, ну и желудочно-кишечный тракт тоже в восторге от нового питания: «От домашней еды нет тяжести, от неё нет сонливости, от неё нет такого эффекта, что хочется есть, есть, есть, вот как в ресторанах быстрого питания придёшь, скушаешь порцию — через полчаса тебе хочется такую же ещё положить. Такого нет».

Конечно же, надо знать, что именно готовить! Стряпать самостоятельно — вовсе не единственная правильная пищевая

привычка, которая теперь плотно вошла в жизнь семьи Ершовых, и об остальных я вам обязательно расскажу, но прежде нужно разобраться, как себя отучить от магазинных полуфабрикатов, фастфуда и привыкнуть находить время на приготовление еды.

Как привыкнуть делать правильно? Практические советы

Речь, разумеется, вовсе не о том, чтобы стать завзятым гурманом и фанатом готовки. Например, Галина так и не полюбила стоять у плиты, но она говорит, что это всё равно лучше, чем изнурять себя тренировками с меньшей эффективностью после тяжёлых трудовых будней. Вот несколько советов, с которых можно начать. Во-первых, готовить по простым рецептам, которые не отнимут много времени.

***Ещё одна попутная рекомендация —
будьте честны с собой.***

Не обещайте начать готовить после покупки книжки для записи рецептов. Признайтесь честно, сколько времени вы готовы выделить на приготовление еды. Пусть это даже 10–15 минут вашего присутствия, уже неплохо! Можно ведь, например, обзавестись мультиваркой и не тратить время на варку круп, делегировав это домашним гаджетам. Ну и конечно, надо сразу же взвесить, что именно возможно приготовить за доступное время. Например, вполне реально нарезать большинство салатов, быстро поджарить кусок рыбы или мяса, сделать омлет и заварить чай.

Довольно просто сделать даже то, что любят почти все, — котлеты с картошкой. А в том виде, в котором их предлагает готовить Галина, это блюдо и вовсе можно считать полезным! Здесь нет ни хлеба, ни панировки, вместо жарки запекание, а ещё в составе этих котлет присутствуют овощи. Попробуйте сами, вот вам рецепт!

Куриные котлеты с картошкой

Ингредиенты

- ▼ Куриный фарш — 800 г
- ▼ Картофель — 1–2 шт.
- ▼ Морковь — ½–1 шт.
- ▼ Яйцо — 1 шт.
- ▼ Зелень — по вкусу (чем больше, тем лучше)
- ▼ Соль, специи — по вкусу

Приготовление

Картофель и морковь нужно натереть на мелкой тёрке (по желанию можно использовать другие овощи). Зелень мелко порезать. Смешать всё с фаршем, добавить яйцо, ещё раз смешать. Добавить соль и специи. Сформировать котлетки. Картофель порезать ломтиками толщиной 2–3 мм. Посолить. Всё это выложить на противень, смазанный любым рафинированным растительным маслом. Запекать при 180 градусах 60 минут.

При помощи QR-кода, просто наведя на него камеру мобильного телефона, вы можете найти рецепт на сайте www.eda.show:



В дополнение подойдёт простой салат из огурцов, помидоров и зелени, заправленный оливковым маслом. С этим справится даже тот, кто никогда не готовил ничего сложнее яичницы.

Конечно, я не убеждаю вас каждый день делать по три блюда на завтрак, обед и ужин, но призываю помнить о простых и полезных рецептах. Именно с них стоит начинать выработку привычки готовить самому. Поначалу можно делать это хотя бы пару раз в неделю. Что касается кулинарных книг, то специалисты говорят — не нужно обкладываться сотней, достаточно одной, той, в которой вы нашли несколько подходящих вам блюд. Мно-

го несложных в исполнении рецептов вы можете найти на сайте www.eda.show и в моей книге рецептов (ищите по фамилии автора, то есть моей, в любом онлайн-магазине книг). Мой лично быстрый обед или ужин, если семья вдруг всё съела или куда-то уехала, — это, например, спагетти с помидорами черри, потомлёнными пять минут на оливковом масле. Или та же паста с креветками, быстро обжаренными на масле с добавлением кусочков кабачка, — всё это заливается сливками, в них разводится плавленый сырок для супов, и готово — всего 10–15 минут, и затрат рублей на 100, а в ресторане за такое взяли бы минимум 500! Здорово бывает по дороге домой взять кусочек свежей красной рыбы, быстро положить его в духовку, тем временем порезать свежих овощей, отварить в подсоленной воде за три минуты (ни секундой больше!) несколько соцветий брокколи — это же просто пир! Идеально, между прочим, полезный и очень вкусный. А сыну с дочкой я могу быстро потомить на оливковом масле кружочки молодых кабачков — с тёртым сыром (нужен же белок!) и сметанкой получается очень вкусно и сытно.

Начав творить на кухне, вы поймёте, что частенько готовка не отнимает так уж много времени. К примеру, можно нарезать овощи и заправить их растительным нерафинированным маслом с уксусом. Или запечь картошку (если взять молодую, то её и чистить не нужно). Делать это можно даже в микроволновке. Довольно быстро готовятся супы, рагу, запеканки.

А ещё неплохо делать заготовки. Можно приготовить побольше и разогреть на следующий день. Или же наделать и заморозить собственных полуфабрикатов, которые останется лишь доготовить.

А вот ещё один, довольно распространённый в наше время способ — замораживать уже полностью готовую еду.

Как-то во время съёмок наш постоянный эксперт, начальник отдела надзора по гигиене питания управления Роспотребнадзора по Московской области Надежда Раева рассказывала, что научила так делать свою дочь. Та, конечно, любит свежеприго-

товленную пищу, но проблемы со временем не позволяют готовить регулярно. Теперь же дочка замораживает всё, даже суп, который можно потом быстро «реанимировать» в микроволновке или на плите.

Ещё один пунктик, с помощью которого можно найти мотивацию готовить самому, — подсчёт затрат. Домашние блюда получатся значительно дешевле и полезнее, чем доставка или готовое из магазина. Это подтверждает не только житейская логика, но и целое исследование, проведённое Школой общественного здравоохранения Вашингтонского университета.

Важный нюанс тут такой — не надо оставлять мысли о покупке продуктов на последнюю минуту.

Отчаянный поиск «чего-нибудь» в магазине на углу у дома — не лучший выход. Приходить с готовым списком раз или два-три в неделю куда эффективнее. Нет времени? К счастью, сегодня отлично налажен сервис по доставке продуктов без всяких переплат. Я лично после первых пандемических локдаунов стал этим пользоваться где-то в 80% случаев. Я же и так знаю, что именно хочу купить! «Очный» поход в магазин делается для меня чем-то всё более редким (и оттого сладким — ведь хожу я туда теперь исключительно ради поиска чего-то непривычного, нового).

Главная проблема общепитовской еды (даже во многих отнюдь не дешёвых заведениях) заключается в том, что готовится она в расчёте на массовый и, увы, отнюдь не здоровый вкус. Например, в ней почти всегда чудовищно много соли. А 70% успеха в поддержании фигуры и здоровья — это именно питание, так утверждают все опрошенные мной специалисты. Кстати, Галина после того, как достигла желанного веса, возвращаться к старому образу жизни не захотела. Она твёрдо решила, что лучше будет тратить время на готовку, чем вернётся к прошлому, полному быстрой, но вредной еды.

ПРЕДПОЧИТАТЬ ПРОСТОЕ

В чём заключается проблема?

«Если бы есть было так просто, как заправлять машину, то не было бы эпидемии ожирения», — как-то написала прославленный американский диетолог Кэтлин Зельман. Она объясняет, что подсознательно тот или иной продукт мы выбираем, не отталкиваясь от его полезности, а ориентируясь на вкус. И от того, насколько блюдо сложносочинённое, зависит количество потребляемых калорий, сахара, соли. Чем больше ингредиентов, тем сильнее мы приучаем себя к ярким вкусовым ощущениям. Впоследствии это заставляет воспринимать как менее полезную ту еду, которая ею на самом деле является.

Мы перестаём видеть вкусное в простом, а тем временем организм перенасыщается и сахаром, и солью, и калориями.

Ещё хуже, если выбор падает на так называемую переработанную еду. Купить пельмени или лазанью, несомненно, проще, чем приготовить самому, но насколько это правильно? Американский писатель-публицист, журналист и ЗОЖ-активист Майкл Поллан сформулировал недавно так: нужно есть настоящую еду, а не «пищеподобную». О чём речь?

Что думает наука?

Современные учёные образно делят еду на четыре группы.

1. Необработанная или минимально обработанная пища.

К ней относятся орехи, злаки, яйца, молоко, овощи... В них раз-

решаются добавки, необходимые для сохранения свойств продукта.

2. Обработанные ингредиенты. То, что получено из продуктов первой группы с помощью таких процессов, как прессование, рафинирование, шлифовка, нарезка и сушка. Например, соль, добытая из морской воды, сахар из тростника и свёклы, растительное масло, полученное из оливок или семян. Изделия этой группы могут содержать добавки, используемые для сохранения первоначальных свойств продукта.

3. Обработанные продукты. Это относительно простая пища, изготовленная с добавлением в продукты первой группы сахара, масла, соли или других веществ второй группы. Основной целью в данном случае является повышение их срока годности. Типичные примеры — консервированные овощи, фрукты и бобовые; солёные или засахаренные орехи и семена; солёное, вяленое или копчёное мясо; рыбные консервы.

4. Ультраобработанные продукты. Они, как правило, включают в себя пять и более ингредиентов, таких как сахар, масла, жиры, соль, стабилизаторы и консерванты. Основной целью такой обработки является создание еды, готовой к употреблению. Здесь характерны очень яркие вкусовые качества, привлекательная упаковка, которая придётся по нраву не только взрослым, но и детям. Примерами типичных ультраобработанных продуктов являются: газированные напитки, сладости и солёная, упакованные закуски, мороженое и кондитерские изделия, хлеб и булочки, разнообразные паштеты и рыбные кремы для намазывания на хлеб, всевозможная выпечка, энергетические напитки, молочные напитки, фруктовые йогурты и сладкие напитки, какао-напитки, мясные и куриные полуфабрикаты, соусы и даже продукты для «здоровья» и «похудения» — такие как порошкообразная или «обогащённая» еда и заменители блюд... Всё это лишь малая часть того, что представлено сегодня на полках магазинов. Сюда же относятся заранее приготовленные пироги, паста, пицца, куриные и рыбные наггетсы и многое другое.

***Самую большую опасность для здоровья
несёт четвёртая группа.*** |

Ряд исследований подтверждает, что частое употребление таких продуктов приводит к ожирению, нарушениям метаболизма, риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Эксперты говорят, что ультраобработанная пища составляет сейчас в западном мире около 60% потребляемых калорий. Что же делать? В своих книгах о еде Поллан призывает не есть ничего, что «ваша прабабушка не признала бы едой» или если третьеклассник не смог бы выговорить название всех ингредиентов. «Когда вы берёте коробку со сладкими йогуртами или едите что-то из 15 ингредиентов, которые вы не можете произнести, спросите себя: “Что эти штуки там делают?”» — говорит Поллан.

Разумеется, за безопасностью добавок следят. И вред от них самих — миф. Допустимые дозы «Е-шек» строго высчитываются, а списки актуализируются в соответствии с последними научными открытиями. Но в чём-то Майкл прав. «Главная проблема заключается не только в составе продуктов, но и в том, что вы их слишком много едите. Если вы употребляете наггетсы, скажем, раз в три месяца, в этом нет ничего страшного. Но ведь кто-то ест их каждый день или несколько раз в неделю, а это очень опасно, потому что в Америке, согласно исследованиям, 50% потребляемых продуктов — это как раз продукты, подвергшиеся глубокой технологической обработке. Это не полноценная еда, а скорее перекус. И употреблять её можно лишь в небольших количествах», — говорит изучающая этот вопрос профессор кафедры пищевых наук, проблем питания и физиологии Университета Наварры в Испании Амелия Марти. Она уже много лет является руководителем исследовательской группы, которая изучает проблему ожирения, а также связь питания и генетики.

Во время нашего онлайн-интервью Амелия рассказала мне, что проблема полуфабрикатов — прежде всего в большом количестве будоражащих аппетит ингредиентов. «В наше время есть такое понятие, как “косметическая еда”, — это продукты, содержащие слишком много веществ для придания вкуса. Те, которые для здоровья и полноценного питания, вообще-то, не нужны. Задачей пищевой промышленности сейчас являет-

ся производство продуктов, способствующих избыточному потреблению», — считает Марти. Все эти уловки привели к тому, говорит исследователь, что они вызывают неостановимое желание «кусочничать» — перебиваться перекусами, отдавая предпочтение сладким и вкусным лакомствам, содержащим большое количество сахара, соли и пищевых добавок. А это прямой путь к набору веса и сердечно-сосудистым заболеваниям из-за недостаточного количества важных питательных элементов. У подростков, кстати, пристрастие к газировке и чипсам очень эффективно усиливает появление прыщей, потому что обилие сахара в рационе крайне дурно влияет на функционирование кожи.

Изучение продуктов, прошедших глубокую технологическую обработку, является довольно новым направлением научно-исследовательской мысли. Ему не больше лет 20, говорит Амелия, но сейчас этому уделяют особое внимание ещё и из-за растущей детской смертности. Причина всё та же — нехватка питательных веществ в повседневном питании. «Для статьи, которую мы опубликовали в американском журнале по клинической диетологии, мы провели исследование, в котором приняли участие около тысячи человек. Мы изучали их ежедневный рацион и пищевые привычки, продукты, которые они употребляют. Мы также взяли у них образцы слюны, из которых выделили ДНК. Это позволило нам измерить длину теломер, концевых участков хромосом, которые свидетельствуют о молодости и жизнеспособности клеток. Обычно теломеры становятся короче с возрастом. Однако наше исследование показало, что этот же эффект наблюдается, если вы питаетесь вредными продуктами».

По мнению Майкла Поллана, любовь к разного рода промышленным продуктам у людей возникла из-за обещанной пользы, которая прилагается к вкусу. Диетолог указывает, что учёные в какой-то момент сосредоточили внимание на питательных веществах, а не на самих продуктах. «Диетизм» — так он называет «идеологию, потерявшую след науки, на которой она была основана». И приводит пример со всем знакомой морковкой. Найдя в ней вещество X, из лучших побуждений учёные рекомендуют есть побольше продуктов, содержащих X. «Но следующее, что вы

узнаете, — пищевая промышленность продаёт нам продукты, обогащённые веществом X. А не о том, в чём плюсы и минусы морковки для здоровья.

Мы можем быть настолько очарованы новым продуктом, наполненным веществом X, что покупаем его и едим, даже если он содержит кучу вредных ингредиентов, таких как соль или кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы» — такими соображениями Майкл поделился с чиновниками из CDC (Центров по контролю и профилактике заболеваний США). Должностные лица, присутствовавшие на встрече, вроде бы прислушались к замечаниям и обещали учесть в дальнейшей работе. Хотя понятно, что ничего с могущественным пищепромом они не сделают.

Как привыкнуть делать правильно? Практические советы

Совсем перестать в какой-то момент покупать переработанные продукты невозможно. Тем более сейчас, когда ассортимент столь широк. Но вполне реально попробовать уменьшить их количество в рационе. Другая рекомендация — добавлять в рацион свежие овощи и фрукты. Хотя бы выбрать банан или яблоко, когда рука в кафе или магазине тянется за печеньками. И съесть в дополнение к завтраку или обеду. Со временем это точно войдёт в привычку. «Простое добавление свежего салата к приготовленной еде делает её полезнее для организма и приносит больше удовольствия», — говорит диетолог Джеки Ньюджент. Ну и опять же, если готовить самостоятельно, можно использовать минимум ингредиентов. Получится и вкусно, и быстро. Повторяю, мой любимый рецепт брокколи — просто сварить её три минуты в подсоленной воде. И даже дочку с сыном за уши от такого не оттащишь. Если есть немного больше времени — не 3, а 10 минут, то можно попробовать реализовать более сложносочинённый рецепт от профессионального шефа Влада Корпусова.

Брокколи по рецепту шеф-повара Влада Корпусова

Ингредиенты

- ▼ Брокколи — 500 г
- ▼ Помидоры — 300 г
- ▼ Микс зелени (эстрагон, кинза, петрушка, зелёный лук) — 100 г
- ▼ Чеснок — пара зубчиков
- ▼ Оливковое масло — 50 г
- ▼ Молодой рассольный сыр — 100 г
- ▼ Соль и перец — по вкусу

Приготовление

Порезать капусту на соцветия, отварить строго 2,5–3 минуты. В это время натереть порезанные пополам помидоры, смешать массу с мелко нарезанной зеленью (эстрагон, кинза, петрушка, зелёный лук). Добавить измельчённый чеснок, сок лайма, оливковое масло. Приправить солью и перцем. Перемешать. На горячие отварные соцветия выложить соус и сыр.



Брокколи остаётся хрустящей. Сыр добавляет сытности, а соус из помидоров с зеленью обогащает блюдо клетчаткой и антиоксидантами. Кстати, таким соусом можно поливать гречку, булгур — получается тоже вкусно. И ещё раз обращаю внимание, что блюдо готовится очень быстро. Не хватает мяса? Сейчас что-нибудь расскажу и об этом! Главное — не торопитесь покупать ультраобработанные бекон, ветчину, колбасу, хот-доги и так далее.

ЕСТЬ МЕНЬШЕ КОЛБАСЫ

В чём заключается проблема?

Колбаса — это, несомненно, воплощение так называемой удобной еды. Ветчинка на завтрак, сосиски и сардельки на ужин... А если покромсать это всё, добавить солёных огурчиков, водички, то вот и супчик на обед! В некоторых семьях так и правда едят. Например, Светлана Подрезова-Морщенина (она была героем моего сюжета про красное мясо) постоянно кормила так своих домочадцев и видела в этом одни плюсы: помимо удобства, она считала, что дети иначе не получают белок — то, что помогает дольше чувствовать сытость, важнейший строительный элемент для наших клеток и тканей. Я попросил диетолога Марину Макишу навестить Морщениных и прокомментировать такой подход.

Первый минус — высокая калорийность. Взяв в руки упаковку сосисок, Марина показывает, куда смотреть. Количество белка на 100 граммов продукта — 11 г, вроде неплохо. Но рядом указано и количество жира (отнюдь не диетического) — 23 г, что в два раза больше! «Выходит, что дети получают не белковое питание, а жировое», — говорит врач. Если переводить на 100 г продукта, то в зависимости от сорта калорийность такой «вкусняшки» составляет от 190 до 600 ккал (самая питательная колбаса — сырокопчёная).

В итоге переработанное мясо помогает с лёгкостью превысить рекомендуемую дневную норму по жирам (в меню их должно быть не более 30%).

Привет, лишние килограммы! По данным Росстата, россияне в среднем за год употребляют около 15 кг колбасы на душу населения (больше половины приходится на сосиски и варёную колбасу), и это настоящая катастрофа.

Справедливости ради надо заметить, что любят такие изделия не только у нас. Немцы даже готовы спать с сосисками! В прямом смысле этого слова.

Во время одной из своих командировок в Германию в баварской деревушке Риттерсбах я побывал в настоящем колбасном отеле. Его открыли Юлия Бёбель с отцом — оба потомственные мясники. И там не только кормят чем-то тематическим... Есть обои с изображением колбас и сосисок, подушки в форме колбасы, на стенах комнат висят даже ингредиенты (мясо, жир, специи) — всё законсервированное, но настоящее. Как по мне, в такой атмосфере расслабиться было бы сложно, но многим людям нравится. Об этом они пишут карандашами и мелками на стене отзывов, есть там и российские заметки. Я лично из всех колбасных изделий больше всего люблю именно белые баварские колбаски — нежнейшие! В Германии, кстати, к колбасам всё-таки относятся скорее как к лакомству и не едят при этом так мало овощей и фруктов, частично нейтрализующих вред, как у нас.

Что же не даёт нам в полной мере восхищаться колбасой? В переработанных мясных продуктах всегда очень много соли. В 100 г сосисок, сарделек или колбасы примерно 60% от рекомендуемого суточного максимума. А когда в организм регулярно поступает соли больше, чем нужно, могут начаться проблемы с артериальным давлением и почками. Увеличиваются нагрузки на сердце, и всё это сильно повышает риск, в частности инсульта.

Ну и нельзя сбрасывать со счетов канцерогенность. Консервант нитрит натрия в организме, соединяясь с белками, превращается в нитрозамины, которые провоцируют развитие опухолей. Кроме того, обработанное мясо богато другими компонентами, которые связаны с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний.

Что думает наука?

Сабина Рорманн из Института социальной и профилактической медицины при Цюрихском университете вместе с коллегами-исследователями из 10 стран изучала связь между потреблением переработанного мяса и риском преждевременной смерти, в выборку попали 450 000 человек. Результат анализа таков: любой, кто съедает более 40 г колбасы в день, получает проблемы для здоровья. На каждые 5 г переработанного мяса риск преждевременной смерти увеличивается на 18%. «По нашим оценкам, 3% всех преждевременных смертей могут быть связаны с высоким потреблением переработанного мяса», — резюмирует Сабина. А согласно исследованию 2019 года, опубликованному в Международном журнале эпидемиологии, каждые 25 г обработанного мяса (это примерно равно ломтику бекона или ветчины) повышают вероятность колоректального рака на 19%. И это я не говорю про обострение хронических заболеваний — их колбаса тоже может спровоцировать. Ещё недостаточно напуганы? Тогда скажу, что об этом думают специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Переработанное мясо они ставят на третье место по опасности после сигарет и алкоголя! Ужас? Вот и нашей героине Светлане тоже так показалось. Поэтому она согласилась минимизировать количество потребляемого обработанного красного мяса. И взяла на заметку пару советов диетолога Марины Макиши. Я обязательно о них расскажу, но прежде, раз уж мы ведём разговор про мясо, замечу: злоупотреблять не стоит не только колбасой, опасность есть в любом мясе.

Если есть много говядины, баранины, свинины, то повышается риск сердечно-сосудистых болезней.

А это сейчас убийца №1. Плюс вероятность возникновения рака кишечника, молочной и предстательной желёз тоже увеличивается.

Научные данные свидетельствуют, что лучше не есть любое мясо больше четырёх раз в неделю.

Как привыкнуть делать правильно? Практические советы

Самый частый вопрос по теме: откуда тогда брать белок? Семье мясоедов Морщининых диетолог Марина Макиша предложила попробовать тофу — это соевый сыр, который можно есть кусочками или мазать на бутерброды. Не спешите критиковать, если это название и вкус вам незнакомы. Совет тут же был опробован членами семьи. «Я даже посмотрел, из чего это сделано, потому что мне показалось, что там есть что-то мясное. Понял, что мяса нет, но очень интересно», — сказал глава семейства. И Светлана всерьёз задумалась о том, чтобы включить тофу в рацион на постоянной основе. Соевый белок даёт организму все необходимые аминокислоты для биохимических процессов и строительства мышц. А мифы по поводу вреда сои — не более чем выдумки, японцы, например, её едят в гигантских количествах, и ничего. Мясо, кстати, тоже можно сделать менее вредным. Так, диетолог не имеет ничего против периодического приготовления буженины — свинины, запечённой в духовке. Это вкусно и в горячем, и в холодном виде, и нет лишних ингредиентов. Нечто подобное, кстати, готовит и поклонница правильного питания Наталья Кожихова из Серпухова (вы могли не раз видеть её в программе «Живая еда»).

Запечённое мясо

Ингредиенты

- ▼ Мясная шейка (не слишком жирная) — 2 кг
- ▼ Соевый соус — 300 мл
- ▼ Мёд — 2 ч. л.
- ▼ Горчица — 2 ч. л.
- ▼ Специи для мяса — 2 ч. л.
- ▼ Паприка — 1 ч. л.
- ▼ Чёрный перец — 1 ч. л.
- ▼ Базилик — 1 ч. л.
- ▼ Лавровый лист — 5 шт.

- ▼ Соль — 3–4 ч. л.
- ▼ Чеснок — 4 зубчика
- ▼ Вода — 300 мл

Приготовление

Для маринада в глубокую миску влить соевый соус, добавить горчицу, мёд, специи для мяса, паприку, чёрный перец, базилик, соль и тщательно перемешать. Сделать несколько надрезов в мясе, заполнить кармашки нашинкованными ломтиками чеснока. Залить мясо маринадом, добавить лавровый лист и воду, чтобы она полностью покрывала мясо. Оставить на сутки (можно на двое) в холодильнике. Затем достать мясо, перетянуть шпагатом (так оно не потеряет формы при запекании и сохранит сочность), завернуть в фольгу и отправить в духовку на 1,5–2 часа при температуре 200°C.

Получается точно вкуснее покупного! Отлично подходит для бутербродов. А можно сделать ещё полезнее, если заменить свинину на куриную грудку, как предлагает другая героиня моих сюжетов про еду кулинарный блогер Софья Тукаева.

Рулет из куриной грудки

Ингредиенты

- ▼ Куриная грудка — с одной курицы
- ▼ Чеснок — 2–3 зубчика
- ▼ Соль, чёрный перец, копчёная паприка, зира (кумин) — по вкусу
- ▼ Растительное масло — 1 ст. л.

Приготовление

Снять с грудки кожу. Для маринада раздавить ножом и нарезать чеснок. Смешать со специями и маслом. Втереть в куриную грудку. Выложить на фольгу одну половинку мяса на другую, плотно завернуть и перетянуть кулинарной нитью или бечёвкой. Дать промариноваться 20 минут. В это время разогреть духовку до максимальной температуры (250°C). Переложить рулет на противень, запекать 25 минут. Выключить духовку и оставить

мясо там на 2–3 часа до полного остывания. Софья настаивает: дверцу не открывать, как бы ни манили ароматы, рулет будет доходить в остаточном тепле до нужной консистенции. Далее желательно оставить на ночь в холодильнике, и можно есть.

Альтернативой сосискам на ужин могут стать и котлеты, фаршированные перцы, голубцы, лодочки из кабачка. Например, Софья при приготовлении чего-либо с фаршем хитрит — добавляет в него как можно больше овощей (морковки, лука, кабачка) и даже круп (например, киноа). В итоге одни только плюсы: вкус мяса присутствует, начинка за счёт овощей становится воздушнее, чем радует наши рецепторы и, конечно, с пользой удовлетворяет потребности организма.

Голубцы с овощами

Ингредиенты

- ▼ Листовая свёкла, листья капусты
- ▼ Растительное масло для обжарки овощей

Для начинки

- ▼ Говяжий фарш — 300 г
- ▼ Морковь — 1 шт.
- ▼ Кабачок — 1 шт.
- ▼ Лук — 1 шт.
- ▼ Киноа — 30 г
- ▼ Специи по вкусу
- ▼ Вода — 0,5 стакана
- ▼ Помидор — 1 шт.
- ▼ Петрушка — 1 пучок
- ▼ Йогурт для подачи

Приготовление

Прокрутить фарш. Нарезать луковицу, обжарить. Остальные овощи натереть на тёрке и отправить на сковородку к луку. Затем промыть крупу и ввести к овощам, убрать с плиты, дать остыть. Нарезать петрушку, смешать с мясом. Постепенно ввести

овощи с крупой (обязательно остывшие, чтобы фарш не начал готовиться раньше времени). Добавить специи, соль, вымесить руками, и можно заворачивать в листья. Традиционно Софья берёт свекольную ботву. На даче она вырастает нужного размера, но если найти не удаётся, то подойдёт кейл — листовая капуста. Её не нужно ошпаривать, достаточно просто вырезать жёсткую серединку (или размягчить её, отбив скалкой), и можно укладывать фарш. Выложить голубцы в кастрюлю. Разложить сверху нарезанный кольцами помидор, придавить тарелкой, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 40 минут. Подавать с йогуртом, кефиром или нежирной сметаной.



Лучший способ отказаться от колбас и сосисок — позаботиться об альтернативной богатой белком еде. Птица без кожи, запечённая рыба или бобы дадут ничуть не меньше, а даже больше строительного материала для организма, и без лишнего жира, то есть калорий, и соли с нитрозаминами, то есть риска гипертонии и рака. Ну а если приготовить вкусно (что не так уж сложно), никто и не вспомнит про колбасу, которую, разумеется, можно оставить в праздничном меню.

ЕСТЬ МЕНЬШЕ МАЙОНЕЗА

В чём заключается проблема?

Простое простому тоже рознь! Взять хотя бы майонез. Ну что в нём такого? Он состоит из полезных яиц и растительного масла. Но почему тогда диетологи так категоричны и всеми силами стараются убедить нас от него отказаться или хотя бы минимизировать количество? Привыкая есть всё с соусом, мы перевозбуждаем свои вкусовые рецепторы, и потом еда без него кажется нам пресной! Рассказывая об этом, не устаю цитировать постоянного эксперта «Живой еды» врача-диетолога Марину Макишу. «Опасность майонеза не в том, что он калорийный, а в том, что он вкусный, — говорит она, — потому что комбинация сахара, жира и соли оказывает очень сильное воздействие на наш мозг. Всё, что мы едим с добавлением майонеза, кажется очень вкусным, поэтому майонез провоцирует переедание!»

Что об этом думает наука?

Частенько мы всё-таки кладём его в разные блюда невероятно много, тем самым значительно повышая калорийность.

Немного скучных цифр. В 100 г майонеза примерно 680 ккал (он всё-таки на две трети состоит из жира). А если блюдо и без того не самое диетическое? Например, пельмени, тефтели, макароны? Так и появляются проблемы с лишним весом и сопутствующие заболевания.

Обидно, но русская кухня у многих иностранцев ассоциируется именно с этим соусом. И, по статистике, мы лидируем по его употреблению. В год средний россиянин съедает около

5 кг майонеза! А для трети населения он является обязательным дополнением к ежедневному меню.

Повторю, стандартная жирность — 60 с лишним процентов (у самого популярного, провансаля, и вовсе 67%), и это, конечно, ужас.

Хорошо, что в России хотя бы запретили использовать майонез в питании школьников и студентов в стенах образовательных учреждений.

Ещё одна причина отказаться от этого соуса — количество соли, вреду которой я посвящу отдельный пункт чуть позже, но поверьте — тут её немало.

И, может быть, вам кажется, что выход есть — производители уже давно предложили вариант «лёгкого» майонеза, жирность которого не превышает 40%? Делается он так. Чтобы уменьшить жирность, нужно положить меньше масла, вместо него добавляют воды. Она, однако, с жирами смешиваться не желает, и для придания однородной консистенции в продукт приходится класть эмульгаторы и загустители. А чтобы не страдал вкус, в ход идут ароматизаторы и красители. Все эти ингредиенты по отдельности вроде бы не вредны, но их смесь явно страдает всеми бедами уже описанных так называемых ультраобработанных продуктов. Ну и конечно, даже несмотря на сниженную калорийность, есть «лёгкий» майонез без ограничений нельзя — он всё равно питательный, и главное, тоже, как и обычный, провоцирует переедание своим резким вкусом.

Как привыкнуть делать правильно? Практические советы

Мой совет: хотя бы иногда старайтесь заменять майонез на нежирный йогурт. Мы ценим этот продукт за обилие в нём пробиотиков — полезных для кишечной микрофлоры бактерий. Поначалу сделать это может быть сложно, и тут некоторые улов-

ки предлагают сами врачи. Например, Марина Макиша рекомендует сперва начать смешивать йогурт (без фруктовых добавок) с майонезом 50 на 50. Иногда использовать нежирную сметану. В её основе также содержатся молочнокислые бактерии — это основной элемент всех кисломолочных продуктов. Благодаря им создаётся и поддерживается нормальная микрофлора кишечного тракта.

Ну а если вы переживаете за новогодний стол, то вам ещё один пример. Кристина Плотникова — диетолог и кулинарный блогер. Когда я занимался сюжетом о главном новогоднем салате — оливье, она показывала, как сделать его здоровее: вместо колбасы положить отварную куриную грудку, солёные огурцы разбавить свежими, при желании картошку можно заменить на авокадо (но это уже для привыкших людей). А вот что Кристина делает с заправкой. Конечно, как диетолог, она за йогурт и для новогодних угощений предлагает смешивать его с горчицей и лимонным соком — так больше похоже на майонез, но вкус многим сначала казался всё-таки кислым. И тогда Кристина решила поэкспериментировать — сделала всё то же самое, но положила не йогурт, а нежирную сметану. Говорит, что получает в социальных сетях массу благодарностей за такую находку, но главная похвала ждала дома, когда подмены никто (ни муж, ни дети) и не заметил. «Мои домашние вообще не поняли, что в салате нет майонеза. И теперь настолько привыкли все салаты есть с полезными заправками, что я майонез не использую совсем», — поделилась радостью Кристина.

Альтернатива майонезу

Ингредиенты

- ▼ Сметана 10–15% или греческий йогурт — 4–5 ст. л.
- ▼ Горчица острая — 1 ч. л.
- ▼ Сок лимона — 1 ст. л.

Приготовление

Всё просто: нужно смешать сметану с горчицей и добавить туда сок лимона. Ещё раз всё перемешать, и готово!

В целом, если готовить оливье по рецепту Кристины, даже не заменяя картошку на авокадо, калорийность получается ниже аж в два с половиной раза.



Ну а если майонез вы привыкли добавлять к мясу, рыбе и другим морепродуктам, то можете рассмотреть в качестве альтернативы греческий соус цацики. В семье Михаила и Елизаветы Челакиди такой готовят постоянно. В качестве основы в нём используется тоже йогурт.

Греческий соус цацики

Ингредиенты

- ▼ Греческий йогурт — 300 г
- ▼ Огурцы — 2 шт.
- ▼ Чеснок — 3 зубчика
- ▼ Пару веточек укропа
- ▼ Оливковое масло — 50 мл
- ▼ Соль, перец по вкусу
- ▼ Лимон (понадобится сок)
- ▼ Оливки и укроп для украшения

Приготовление

Огурцы натереть на тёрке и отжать руками, удалив лишнюю влагу. Огуречную массу смешать с греческим йогуртом. Добавить измельчённый прессом чеснок, укроп, приправить солью и перцем, влить оливковое масло и сок лимона. Перемешать, украсить оливками и укропом.



Получается менее калорийная заправка. В Греции такую приправу в основном добавляют в гирос (греческая шаурма), но, вообще, это очень даже универсальный соус.

***Меньше жиров и калорий будет,
если смешивать йогурт или даже кефир с творогом,
а затем с горчицей и лимонным соком.***

В общем, йогурт в борьбе за здоровый образ жизни — продукт незаменимый. С его помощью вы не только снизите жирность, например, салатов, но и будете привыкать к правильным, естественным вкусам овощей. А потом перейдёте на самую правильную заправку — с небольшим количеством оливкового масла и уксуса... и вскоре вообще будете удивляться, что ели как-то иначе. Думаю, что в этом даже ваши бабушки вас поддержат. Не уверен, правда, что так же будет и со следующим пунктом.

ЕСТЬ БЕЗ ХЛЕБА

В чём заключается проблема?

Все мамы и бабушки мира похожи — они кормят нас, всегда торопящихся и недоедающих, до отвала, а главное, никогда не забывают про хлеб! И это понятно. Традиция родом из детства, тяжёлое наследие голодных времён. Врач-психотерапевт, диетолог Сергей Обложко говорит, что во многих культурах, которые переживали голод, есть способы, как наедаться при дефиците продуктов. И привычка есть всё с хлебом — это как раз такой поведенческий приём, который помогает быстрее насытиться. Хлеб и правда приходил когда-то на помощь, но тогда не было ни мяса, ни творога, ни уж тем более каких-то там изысков в виде морепродуктов. Люди выживали. К счастью, времена эти прошли, но вот привычка есть картошку с хлебом, пельмени с хлебом, макароны и те с хлебом, плотно вошла в обиход! И сейчас она, несомненно, вредит — особенно если хлеб берётся преимущественно белый.

Что думает наука?

В подмосковной Коломне есть отличный музей-кафе, где показывают и рассказывают, как делались, например, калачи. Для них использовалась традиционная мука грубого помола, в которой были белок, витамины, микроэлементы, клетчатка. Всё это позволяло насыщать организм, причём безо всякого вреда, учитывая распространённость в рационе овощей, зелени и общую нехватку калорий.

В нынешнюю тонкую и вкусную, белоснежную муку высшего сорта (а бóльшая часть современной выпечки делается именно из неё) уже не попадают части оболочки зерна, в которых есть

вся эта польза. Там почти один крахмал, молекулы которого состоят из сцепленных между собой молекул сахара — глюкозы. То есть это простые углеводы, которые нашим организмом метаболизируются как сладкое, которого в современной жизни и так предостаточно. А избыток сахара — это риск развития диабета, атеросклероза, в больших объёмах быстрые углеводы могут провоцировать так называемое низкоуровневое воспаление, поражающее весь организм и предрасполагающее ко многим болезням.

**Не получая клетчатку и другие «медленные»
питательные вещества, пищеварительная система
расщепляет хлеб очень быстро.**

Остаётся чувство голода. Чтобы его погасить, человек ест ещё — и в итоге переедает. Это замкнутый круг.

Стоит ли (и получится ли) совсем отказаться от мучного? Тут ведь встаёт вопрос не только о хлебе, но и о тех вкусных круассанах, которые так и заманивают в пекарню по пути к дому, и о любимом с детства овсяном печенье, и о домашних пирогах... Журналисты информационного портала «Рамблер» регулярно, как и в нашей редакции, проводят эксперименты на себе. Так вот, фанатка булок и хлеба редактор Стелла Шмель решила узнать, что будет с организмом, если она откажется от мучного в рационе. Её, как и многих, с детства научили, что хлеб всему голова, и он присутствовал буквально во всех приёмах пищи. Лишь назойливые рекомендации диетологов заставили задуматься о том, насколько это правильно.

Самое большое открытие ждало экспериментаторшу в первый день. Стелла признаётся, что и подумать не могла, сколько всего мучного съедала. Это стало заметно, потому что было нельзя. А значит, теперь не с чем попить чаю, под запретом был обеды круассан, пусть и с рыбой. Порой она даже оставалась голодной, потому что, кроме пряников и сэндвичей, поблизости ничего не продавали. Открытия ждали и дома. Пришлось исключить не только хлеб, но и макароны с пельменями. Зато стало заметно, что в рационе появилось больше овощей, и сытость начала приходить как-то по-другому — от того, что съел, а не от того, чем заел. Лишившись бургеров, хоть Стелла их и любила,

она не сильно горевала. Сказала, что самым сложным стало то, что пришлось продумывать каждый шаг. В итоге уже через неделю в качестве перекусов появились орехи и фрукты.

Завершился эксперимент на неделю раньше планируемого, то есть через три недели, но не потому, что Стелла не утерпела, а потому, что поняла, что глупо было себя так ограничивать, нужно просто знать меру! Кстати, в ходе опыта кишечник начал работать лучше, талия потеряла 2 см, бёдра — 1 см, вес — минус 1,5 кг, а лицо как-то посвежело, выровнялся цвет.

Как привыкнуть делать правильно? Практические советы

Диетологи говорят: если привычные блюда сами по себе кажутся недостаточно сытными, надо добавлять к ним побольше объёмных овощей или питательного белка — и не обязательно из мяса: подойдут также курица, рыба, яйца, творог, бобовые. К супу можно подать хотя бы пару кусочков сыра. Либо, по крайней мере, выбирать не белый хлеб, а тот, что с отрубями, ржаной или цельнозерновой. А ещё употреблять его лучше не вприкуску ко всему на свете, а использовать как базу для полезных бутербродов, например с творожным сыром, паштетами, авокадо, зеленью, рыбой...

Одним из таких рецептов со мной поделилась многодетная мама, телеведущая и автор книги «Как накормить ребёнка» Лика Другач. Её дочка Маргарита любит сэндвичи — ведь они позволяют быстро и вкусно утолить голод, а потом бежать дальше совершать подвиги. Лика, зная о том, что и в такой еде должны сочетаться и белок, и медленные углеводы, придумала делать сэндвичи на цельнозерновом хлебе со свежей руколой, авокадо и яйцом, с заправкой на основе не слишком острой горчицы.

Сэндвич с авокадо и яйцом

Ингредиенты

- ▼ Цельнозерновой хлеб — 2 ломтика
- ▼ Рукола — 50 г