

Мартин Ингвар,
Гунилла Эльд

ЕДА ПОД КОНТРОЛЕМ МОЗГА

Не покупайте
чипсы «про
запас»

Черника –
самая полезная
для организма
ягода

Современное
мороженое
не тает из-за
консервантов

От авторов
бестселлера
«Контроль
мозга над
весом»

Стратегии
здорового питания



**Мартин Ингвар
Гунилла Эльд
Еда под контролем мозга**

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6896824
Еда под контролем мозга : Эксмо; М.; 2012
ISBN 978-5-699-54470-7

Аннотация

Не всегда путь к стройности лежит через диеты, иногда достаточно немного подумать и изменить какие-то привычки или заменить одни продукты на более легкие, да просто перестать заходить в какие-то отделы супермаркета. Эта книга научит вас использовать резервы мозга и различные инструменты, помогающие ему выбирать правильные продукты, а не хватать бездумно чипсы и горы сладостей. Авторы опросили знаменитых рестораторов и попросили поделиться рецептами своих любимых блюд: «Нам было любопытно, как им удается держать себя в хорошей форме, несмотря на то что их каждый день окружает вкусная еда». Все эти блюда легко приготовить, и они полностью соответствуют теории здорового питания. Только не стоит им следовать буквально, потому что в ваших руках не поваренная книга, а пособие по здоровой жизни, которое можно читать в кровати перед сном или в гамаке в отпуске. Мы надеемся, что эта книга облегчит вам путь к здоровой жизни и правильному питанию.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	6
Изысканная еда – в чайнике	7
Аромат и вкус пробуждают память	9
Пробовать и вкушать	10
Избавьтесь от мусорной еды	11
«Здоровая» еда может быть обманом	12
Порошок и таблетки	13
Гастроном – минное поле	14
Устройте себе перезагрузку при помощи «космического меню»	16
Интервью с Фредриком Эрикссоном, ресторатором «Лонгбру Вэрдсхус» (Långbro Vårdshus)	16
Интервью с Карин Франссон, ресторатором отеля «Боргхольм»	18
Глава 2	20
Цвет говорит о многом	21
Томаты для гурманов	23
Не убивайте овощи	25
Замороженное чаще свежее	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Мартин Ингвар, Гунилла Эльд

Еда под контролем мозга

Предисловие

«Вам удалось избавить меня от чувства вины и стыда за мои лишние килограммы», – написал нам один читатель после выхода в свет книги «Контроль мозга над весом». Другие читатели в своих письмах благодарили нас за издание и просили дать им еще больше советов о том, как вести здоровый образ жизни. Нашей новой книгой мы хотим призвать вас заменить вредную еду на полезную – еду, от которой наш мозг полноценно функционирует, а уровень сахара находится в норме.

Сегодня в нашем распоряжении вся возможная информация о полезной и вредной пище. Телепередачи, книги, статьи в журналах пичкают нас сведениями о последних диетах и фантастическими историями похудений. Блоги и чаты в Интернете пестрят постами с рецептами диетических блюд и комплексами упражнений для потери веса. При этом полки в магазинах заполнены дешевыми товарами с большим содержанием калорий, жиров и сахара, избыточных для центра удовольствия, который расположен у нас в мозгу. К ним относятся сладости, пирожные, хлеб, а также пиво и чипсы.

Большинство людей прекрасно осведомлены, что эти продукты бесполезны. Многие сознательно ограничивают потребление подобных продуктов питания и не покупают их. Проблема же заключается в том, что сахар или крахмал, который организм моментально перерабатывает в глюкозу, содержится не только в них, но и в других продуктах, которые мы потребляем, особенно в полуфабрикатах. К тому же чем больше фастфуда мы едим, тем больше нам его хочется.

Важная информация

Чтобы заставить ваш организм жаждать салата вместо чипсов, вам придется перезагрузить ваш мозг, настроить его на новый лад.

В этой книге мы предлагаем вам стратегию успеха, в центре которой весьма скромное меню, которое мы назвали «меню космонавта» или «космической диеты». **Как долго будет длиться ваша диета** – неделю, две или три – решать вам. В любом случае в эти дни вам придется перестать интересоваться едой и больше времени уделять таким занятиям, как спорт и сон. Чтобы облегчить вам жизнь, мы составили список продуктов, от которых лучше освободить ваш холодильник. Взамен мы предложим вам купить полезные для здоровья продукты. После «космической диеты» ваши вкусовые клетки проснутся к жизни, и можно будет переходить на полезную еду.

В той части книги, которая называется «Еда для мозга» мы расскажем о том, как самые привычные продукты сказываются на вашем весе и здоровье. Мы также предложим вам рецепты приготовления вкусных и здоровых блюд. Только не стоит им следовать буквально, потому что в ваших руках не кулинарная книга, а пособие по здоровому образу жизни, которое можно читать в постели перед сном или в гамаке в отпуске.

Это интересно

Мы призываем вас взять под контроль собственную кухню, выбросить глупые книжки с диетами и прекратить покупать таблетки для похудения.

В качестве бонуса мы попросили гуру гастрономии поделиться с нами рецептами своих любимых блюд. Нам было любопытно, как им удастся держать себя в хорошей форме, несмотря на то что их каждый день окружает вкусная еда. Все эти блюда легко приготовить,

и они полностью соответствуют нашей теории здорового питания. Мы надеемся, что эта книга облегчит вам путь к здоровому образу жизни и правильному питанию.

*Bon appétit!*¹

¹ Приятного аппетита (фр.) – Прим. пер.

Глава 1

ДОВЕРЬТЕСЬ ИНТУИЦИИ

Если вы чувствуете себя на своей кухне как дома, то вам наверняка знакомо то экста- тическое удовольствие, которое получаешь от пышного теста, раскатываемого руками, от ароматов баранины с овощами из духовки, от шипения сливового соуса на плите...

Ваш мозг питается впечатлениями, как вы – калориями. Он любит разнообразие. Ему нравится быть в движении. Нравится, когда вы пробуете вещи на ощупь или на вкус. Здоровый образ жизни подразумевает готовку дома. Но это дело требует особой сноровки. Многие ошибочно считают, что поваренная наука для них слишком хитра. Но **овладеть ею не так трудно, как кажется**. Вам нужно только научиться слушать себя.

Разумеется, все эти изысканные блюда на страницах кулинарных книг выглядят аппетитно. Но верится с трудом, что вы сами способны приготовить что-то столь же изысканное. Их замысловатые рецепты превращают готовку из приятного занятия в мучительное интел- лектуальное упражнение. А мы и без того живем в постоянном стрессе. Если вы из тех, кто не может приготовить вкусный ужин, не воспроизведя рецепт досконально, то настала пора освободиться от гнета кулинарных книг. Хватит пресмыкаться перед другими поварами. На вашей кухне вы сами хозяйка (или хозяин). Все, что вам нужно для успеха, – это нюхать и пробовать на вкус. Побольше креатива! С небольшим количеством ингредиентов вы легко сможете перейти к стройной фигуре и здоровому образу жизни. Вам больше не нужно будет рыскать в поисках экзотических продуктов, мерить миллилитры, следить за часами и мину- тами и считать калории. Вкусную и здоровую пищу можно приготовить очень быстро.

Это интересно

Последнее модное веяние в мире кулинарии – это вообще не готовить и есть все сырым. Называется оно rawfood, от англ. – сырая пища. Многие продукты только выиграют, если их есть сырыми. Или слегка мариновать, обжаривать или тушить, чтобы сделать вкуснее.

Еще одно модное движение, охватившее мир, называется **slowfood** – дословно: мед- ленная еда. Его сторонники призывают готовить только из ингредиентов, выращенных в вашем регионе проживания, и не использовать полуфабрикаты. Но это не означает, что вам все время придется проводить у плиты. «Медленная еда» подразумевает также, что у вашего организма уходит больше времени на переваривание пищи, а это только на пользу вашему здоровью и фигуре. Противоположностью медленной еде является **фастфуд** – в переводе с английского быстрая еда. Такая еда готовится из полуфабрикатов и содержит большее коли- чество вредных жиров и сахара. Очень часто, поев такой пищи, вы через некоторое время почувствуете, что у вас ухудшилось настроение и что голод вы не только не утолили, а, наоборот, раздражили. Может ли быстрая еда быть полезной? В исключительных случаях – да.

Изысканная еда – в чайнике

Кто захочет прийти на ужин к престарелому профессору медицины, который готовит еду в пластиковых мешочках в электрическом чайнике? Вряд ли найдется много желающих. А ведь им восхищаются лучшие повара Франции. Жан-Филипп Деренн готовит таким необычным образом кокоты из яиц и морского ежа, антрекот с маслом из репчатого лука² и оссобукко³ в чайнике. Все, что ему для этого нужно, – это два пластиковых мешочка и пластиковый контейнер с крышкой. Приготовление занимает несколько минут. Этот метод абсолютно гигиеничен и не создает запахов. Им можно пользоваться в отеле, в офисе и в походе. Но Жан-Филипп придумал его, когда заболела любимая жена. Ему хотелось, чтобы и в больнице она могла вкусно питаться. Такая забота о супруге похвальна.

И вы можете поступать так же, как профессор. И не надо говорить, что у вас нет времени. Профессор тоже был постоянно занят. Но у него нашлось время, чтобы приготовить эти простые и вкусные блюда для своей супруги. Нет, мы не призываем вас готовить еду в чайнике. Вы можете использовать обычную плиту. Конечно, придется потом мыть посуду, зато вы сможете наслаждаться приятными запахами, пока будете готовить.

Рыба от Жан-Филиппа

Ингредиенты:

- 500 г филе пикши;
- 0,5 л молока;
- 200 г сливок средней жирности (лучше не более 30 %);
- петрушка;
- соль, перец.

В одной кастрюле потушите филе пикши, залив его молоком. В другой – доведите до кипения сливки с солью. Через пять минут выньте рыбу и положите на подогретую тарелку. Покрошите петрушку в сливки и перемешайте. Залейте рыбу сливками и посыпьте перцем.

В качестве гарнира к рыбе Жан-Филиппа подойдут зеленый горошек и теплые томаты-черри.

Зеленый горошек с томатами-черри

Ингредиенты:

- зеленый горошек;
- 30 г сливочного масла;
- 6–8 томатов-черри;
- зубчик чеснока;
- оливковое масло;
- вода.

Возьмите столько стаканов замороженного горошка, сколько порций вы хотите приготовить, и высыпьте в миску. Залейте кипятком, дайте оттаять. Через пару минут слейте

² Один из рецептов лукового масла: смешать растительное масло с репчатым луком, посолить поперчить, охладить. – *Прим. пер.*

³ Оссобукко (ossobucco) – телячьи ножки. – *Прим. ред.*

воду, положите в горошек немного сливочного масла и перемешайте. Пассируйте с томатами-черри и зубчиком чеснока в оливковом масле в сковороде, прикрытой крышкой. Не забудьте добавить немного воды.

На приготовление этого изысканного ужина у вас уйдет не больше 12 минут, а рецепт настолько прост, что не требует постоянного подглядывания в книгу.

Ленивая утка с апельсином

Ингредиенты:

- 800 г филе утки (или курицы);
- сок половины апельсина;
- цедра целого апельсина;
- 2 ст. л. растительного масла;
- долька чеснока;
- рюмка ликера куантро или драмбуйе;
- апельсиновый сок (по вкусу)
- соль, сахар (по вкусу).

Одно из самых вкусных блюд, придуманных профессором Деренном, – это филе утки в апельсиновом соусе. При желании его можно сделать всего за 15 минут. Вы можете приготовить похожее блюдо из курицы, так как она менее жирная. Поставьте целую или порезанную кусочками утку (курицу) в духовку, включенную на 70 °С, и отправляйтесь на работу. Когда вы, спустя 9 часов вернетесь домой, вас будет ждать приятный сюрприз.

Для соуса: слейте жир от утки или курицы в кастрюлю и добавьте сок половины апельсина, покрошенную цедру, масло, порезанную дольку чеснока и рюмку ликера. По вкусу добавьте соль, сахар или побольше апельсинового сока. Варите соус до нужной консистенции.

Аромат и вкус пробуждают память

Вкусовые луковички – это особые клетки, которые находятся на кончике языка, во рту и в горле. Одни из них реагируют только на кислое, соленое, сладкое или горькое, другие способны различать более широкий спектр вкусов. Недавно ученые исследовали химические реакции на клеточном уровне во вкусовых луковичках и узнали, что клетки посылают сигналы в мозг. Именно таким образом мозг получает информацию о вкусовых свойствах пищи, которую мы потребляем.

Это интересно

Пятый вкус – умами⁴ – часто используется в азиатской кухне. Именно он придает азиатским блюдам мясной привкус. В природе он встречается в мясе, морепродуктах и сырах пармезан и рокфор. Глутамат (соль глутаминовой кислоты) – вкусовая добавка, часто используемая в колбасах.

И это неудивительно, ведь некоторые жирные кислоты нам жизненно важны. Странно, что ученые так поздно обратили на них внимание. Совсем недавно мы получили научное обоснование, почему людям так нравится жирная еда и густые жирные соусы. Участки мозга, отвечающие за вкус и аромат, располагаются рядом с гиппокампом – жестким диском нашего мозга, где хранятся воспоминания. Вот почему именно вкус и запах пробуждают воспоминания о местах, чувствах и событиях. Именно это имел в виду Марсель Пруст, когда писал, что вкус пирожных-мадленок напоминает ему о детстве. У людей, страдающих старческим маразмом, еда может активировать нервные клетки в мозгу, которые уже давно заснули. Свежесобранная черника с молоком, бутерброды с сыром, как в детстве, варенье из клубники с пенками, рыбацкая уха, жареная картошка с грибами, бифштекс с луковым соусом, свинина с пюре...

⁴ Умами – вкус, создаваемый глутаматом натрия и аминокислотам, был открыт сто лет назад японским ученым. – *Прим. пер.*

Пробовать и вкушать

Пять вкусов сыграли огромную роль в развитии человека. Благодаря органам чувств, человек научился отличать полезную еду от вредной и опасной. **Соль** нужна человеку, чтобы поддерживать баланс жидкости в организме. **Горький** вкус говорит о том, что еда может быть ядовитой. У **свежей воды** есть легкий кислый привкус. Но стоит нам положить в рот что-то **кислое**, как сразу выделяется слюна, чтобы не повредить, не обжечь слизистые оболочки. **Сладкий** вкус означает, что еда содержит углеводы – источник быстрой энергии. **Мясной** вкус умами означает, что еда содержит протеины, которые, в свою очередь, состоят из аминокислот – строительного материала для клеток организма. Мозг реагирует на вкус умами, активируя рецепторы сладкого (Zhang и др., 2008). После богатой глутаматом натрия еды в китайском ресторане вам ужасно хочется сладкого, например, жареных бананов.

Осязание и обоняние нужны человеку, чтобы знать, какую еду можно есть, а какую нет. Но наши способности распознавать вкусы и запахи не безграничны. Если организм получает слишком много запахов и вкусов, способность распознавать их притупляется. Современная пищевая индустрия, чиновники и бизнесмены взяли на себя контроль над сроком свежести продуктов питания. На практике же маркировкой часто злоупотребляют. В результате мы выбрасываем свежие продукты и покупаем просроченные, сами того не подозревая. Но вы можете взять контроль в свои руки. Нюхайте, щупайте, пробуйте еду в магазине. **Помните, вы сами в ответе за ваше здоровье.** Именно вы платите за эту еду из своего кошелька. Вы кладете ее себе в рот. Вы кормите ею своих детей и внуков.

Важная информация

Вы уже знаете, что если на какое-то время ограничить потребление соли и сахара, ваш мозг привыкнет к этому и вам больше не нужно будет так много веществ, которые не зря называют белой смертью. И при этом вы будете продолжать получать удовольствие от еды.

Попробуйте решиться на этот интересный эксперимент:

- В первые недели вообще не кладите в еду ни соль, ни сахар.
- Избегайте готовой еды и полуфабрикатов.
- Забудьте про бульонные кубики, еду из пакетика, китайские и тайские блюда (в них содержится глутамин).

Дальше в книге вы найдете советы, как приучить организм к таким переменам.

Избавьтесь от мусорной еды

Здоровый образ жизни подразумевает правильное питание, физическую нагрузку, хороший сон и отсутствие стресса. Но почему-то сложнее всего именно правильно питаться. И если не поменять привычки, можно забыть о стройной фигуре. Никакой тренер не поможет вам избавиться от жира на животе, если вы питаетесь неправильно. Нет, вам придется полностью изменить свой образ жизни. Двигайтесь маленькими шажками, и вы придете к своей цели. Вам потребуются сила воли и терпение. Вы можете облегчить себе путь, сознательно изменив окружающую вас обстановку. Когда начнется приступ голода, будет поздно решать, что вам съесть, потому что вы съедите все, что найдете в холодильнике. Вот почему так важно, чтобы дома у вас были только полезные продукты. На вашей кухне вы королева, и только вам решать, что там будет. В столовой на работе такой свободы выбора у вас не будет.

Продукты, которым не место на вашей кухне:

- сахар, пирожные, печенье, бисквиты, конфеты, булочки, шоколад, какао, сладкая молочная продукция, вроде фруктовых йогуртов и готовых каш, кисель, консервированные фрукты, соки с добавлением сахара;
- пшеничная мука и все продукты из пшеницы – макароны, паста, пироги, белый хлеб;
- белый рис, кускус, картошка;
- замороженные лазанья и блинчики.

Продукты, которые можно держать на кухне:

- цельнозерновая мука, овсяные хлопья, цельнозерновой хлеб, пшеница твердых сортов, орехи и семечки, консервированные и сухие горох, бобы – (нужно замочить на ночь);
- ягоды (теперь, когда вы выбросили мороженое, пиццу, пироги и рыбные палочки, для них освободилось место);
- мороженая рыба (филе или кусочки), икра и сельдь;
- экологическое мясо – вместо готовой мясной продукции, содержащей много соли, сахара, консервантов и ароматизаторов, держите в холодильнике стейк из баранины или индейки и отрезайте от него тонкие ломтики для бутербродов;
- лук, томаты, авокадо и другие сезонные овощи;
- бульоны и супы;
- яйца, натуральный йогурт, майонез;
- соусы домашнего приготовления, несладкая горчица.

«Здоровая» еда может быть обманом

Теперь, когда вы избавились от врага, важно не дать ему войти с черного хода. Мы советуем руководствоваться простым правилом – всегда читать описание на упаковке, перед тем как купить товар, особенно если он не входит в ваш повседневный привычный рацион. Не забывайте, что в стане врага – настоящие гуру обмана. Мода на здоровый образ жизни привела к тому, что на рынке появилось много продуктов, с виду полезных и натуральных. **Легкий йогурт** – прекрасный тому пример. Вы считаете его идеальной едой для завтрака? Тогда вам лучше прочитать информацию на упаковке. А если вы едите йогурт вместе с хлопьями, то вы потребляете столько сахара, как если бы выпили две банки кока-колы. Давайте посчитаем: одна порция обезжиренного йогурта объемом в 150 мл содержит 11 г сахара. Порция хлопьев (50 г) содержит 38 г чистого сахара и к тому же крахмал, что в общей массе составляет 49 г сахара. В 100 мл кока-колы содержится 10,6 г сахара. Это значит, что съесть обезжиренный йогурт с хлопьями все равно что выпить пол-литра кока-колы. А мы думаем, вы согласитесь, что кока-кола на завтрак – это плохая идея. Но это еще цветочки. **Это количество сахара составляет всего одну треть того, что содержится в пакетике с конфетами.** И если вы хотите поправиться, то я могу предложить вам целый набор утренних хлопьев на выбор: медовые шарики (на одну треть из чистого сахара), шоколадные шарики и подушечки. И это несмотря на то, что в рекламе их преподносят как полезные и натуральные продукты. Еще один продукт, который рекламируется как полезный, – это **мюсли** или **энергетический батончик**. Его призывают употреблять перед и во время тренировок, чтобы были силы на спорт. Но откуда в батончике без калорий взяться энергии? Энергия это и есть калории. И продукт не может дать вам энергию на весь день, если он состоит почти весь целиком из сахара.

Важная информация

Сахар дает заряд бодрости лишь на короткое время, оставляя после себе ощущение усталости и жажду сладкого. Он не может способствовать увеличению мышечной массы, если одновременно затрудняет обмен веществ и сжигание жиров за счет высокого содержания сахара. Этот продукт просто-напросто бесполезен.

Т. е. если убрать рекламу, то останется вредная и дорогая конфета с не самым лучшим вкусом. Если вы профессиональный спортсмен и тренируетесь несколько часов каждый день, вам нужны особые еда и питье. Если же вы принадлежите к 98 % населения, все, что вам нужно, – это правильно питаться. Если вам когда-нибудь понадобится быстрый источник энергии, то купите **виноград** или **изюм** – и дешево, и вкусно.

Порошок и таблетки

Сегодня на рынке много диетических продуктов под разными торговыми марками. Часто они стоят дороже обычных, при этом содержат сахар или сахарозаменители. Плюс этих продуктов в том, что вам не нужно самим думать о еде: другие выбрали за вас. Но если принимать в расчет их пищевую ценность, вкус и цену, то наше простое меню (стр. 38) гораздо лучше и вкуснее. Приготовьте его и не соблазняйтесь на все эти якобы диетические супы, каши и бульоны. Сегодня существуют научные доказательства того, что многие псевдодиетические продукты содержат короткие углеводы – углеводы, которые быстро повышают уровень сахара в крови и которые крайне бесполезны для здоровья. В отличие от жиров, кстати.

Это интересно

Большинство продуктов для похудения содержат много коротких углеводов, но почти не содержат жиров. Они не дают чувства насыщения и повышают уровень сахара в крови.

Петр похудел на несколько килограммов за пару месяцев с помощью программы снижения веса. Она состояла из ежедневных тренировок с личным тренером и **суповой диеты** – супа из картошки с луком-пореем, супа из моркови, супа из курицы – весьма калорийных супов. Это происходит уже не первый раз. Петр быстро худеет, но ему трудно удерживать стабильный вес в течение долгого периода времени. Снижение потребления калорий в сочетании с физическими упражнениями дает снижение веса, но не меняет стиля мышления человека, даже наоборот. Короткие углеводы в супах только усиливают потребность в сладком. К тому же 700 килокалорий Петру недостаточно, и он вынужден хитрить: «Эта диета меня убивает. Они хотят, чтобы я ел суп семь дней в неделю. Но я так не могу. И на выходных срываюсь!» Надо ли говорить, что на обед в выходные у него бифштекс с картошкой фри и пиво, отчего Петр и набирает быстро потерянные килограммы.

Важная информация

Большинство продуктов для похудения представляют собой полуфабрикаты с ненужными и даже вредными пищевыми добавками. Они не в состоянии заменить обычные продукты питания, такие как свежие овощи, ягоды, орехи, крупы и семечки.

Излюбленным товаром диетологов является **белковый порошок**. Часто его продают большими банками, похожими на корм для коров. Но этот порошок абсолютно бесполезен. Если есть вдвое больше ежедневной дозы белка, переизбыток превращается в короткие углеводы с побочным продуктом аммиаком, вредным для почек. Им очень трудно его переработать. А для людей с больными почками такие продукты просто опасны для жизни.

Гастроном – минное поле

Задавая себе вопрос: «Мне можно это есть?», мы чаще всего однозначно отвечаем: «Да». Тарелочка картофельного gratin или кусочек торта никому не повредят. Но на наш способ питания влияет то, что мы едим каждый день, а не то, что мы позволяем себе лишь изредка. И мы склонны забывать, что полезная в небольших количествах еда, в больших может нам сильно навредить. Ваше меню должно быть разнообразным. **Нельзя каждый день есть одно и то же**, даже если это полезный для здоровья продукт. Не все натуральные продукты полезны, и не все искусственно произведенные продукты вредны.

Человек – животное всеядное и зависимое от условий обитания. За время своего существования человек выработал много привычек в отношении еды. Инuitы привыкли жить на пище, состоящей почти из одних белков и жиров. Китайские крестьяне, выращивавшие рис, привыкли к рациону, состоящему из одних углеводов. Культурные различия говорят нам о том, что стоит быть осторожными с заявлениями, что одна диета лучше другой. Но нельзя отрицать, что в западном мире в последние сто лет резко возросло потребление сахара и быстрых углеводов. К тому же офисная работа привела к сидячему образу жизни, а появление телевидения – к тому, что свободное время мы проводим, лежа на диване. На работу мы теперь ездим на автомобиле. В результате мы едим вредную пищу и мало двигаемся, что приводит к избыточному весу и диабету. Эта тенденция отмечается во всех развитых странах. Вспомните сериал «Mad Men»⁵, в котором рассказывается о жизни сотрудников пиар-агентства на Манхэттене в шестидесятые годы. Герои сериала не похожи на современных людей. Именно так и было задумано режиссерами. В те годы идеалом красоты для женщин считалась осиная талия, но добиться ее можно было только жестким голоданием, чаще всего с помощью наркотиков. Но женщины шли на это ради внимания мужчин. В шестидесятые не было киосков с конфетами, а если и были, то до них несколько километров нужно было ехать на велосипеде, да и стоили они слишком дорого. Фастфудом того времени были саго, тушенка и разводимое картофельное пюре. Сегодня же в нашем распоряжении сколько угодно вредной для фигуры еды. Пиццы стали таких огромных размеров, что просто не влезают в коробки и края приходится подворачивать. Магазины сегодня похожи на минное поле.

Это интересно

Большинство товаров на полке не имеют никакой пищевой ценности и могут принести один только вред. Мы говорим о чипсах, лимонаде, пирожных, пирогах, разводимых соусах. И они занимают до 40 % торговой площади магазина. То есть почти наполовину ассортимент магазина состоит из бесполезной еды. Вот почему так важно, что и как вы покупаете из продуктов питания.

Устройство продуктового магазина тоже не отвечает потребностям нашего организма. Если бы родители могли на него влиять, они уж точно попросили бы убрать стойку со сладостями от кассы. Нет, магазины устроены так, чтобы продать как можно больше бесполезных продуктов. Много лет маркетологи изучают поведение покупателя в магазине, чтобы всучить ему максимальное количество товаров. Им известно: чтобы человек захотел купить товар, он должен его увидеть. Например, вы пришли за молоком. Молоко будет стоять на полке в самом дальнем конце магазина, а путь туда будет проходить через полки с продуктами, которые вы и не собирались покупать. Но, увидев их, вы уже не сможете удержаться. Кстати, мука будет находиться как можно дальше от молока, чтобы вы не могли взять их

⁵ В российском прокате сериал выходил под названием «Безумцы». – Прим. ред.

сразу и сбежать из магазина. Продавцы хотят, чтобы вы провели в магазине как можно больше времени и увидели как можно больше товаров. Об этом вы, наверно, и раньше догадывались.

К полкам обычно прикрепляют вобблеры – это такие рекламные материалы, напоминающие вымпелы. Один такой вобблер может повысить на 10 % продажи товара, который вы в обычной ситуации даже и не заметили бы.

Это интересно

Вот почему проходы в магазинах такие узкие и изогнутые? Вы, наверно, этого еще не знаете. А чтобы вы не могли с тележкой развить скорость и быстро пронестись мимо полок с вредными товарами к кассе. Маркетологи выработали несколько простых принципов, помогающих увеличить продажи. Тележки специально несбалансированны, чтобы время от времени врезаться в полки. Каждый раз, врезаясь в новую полку, вы обращаете внимание не только на новый товар, но и на объявления о скидках и распродажах.

Еще один простой прием – большие упаковки ярких цветов. Чаще всего это красный. Конфеты и сладости обычно располагаются возле кассы, куда вы попадаете уже изрядно усталым и голодным. К тому же, наполнив тележку печеньем и шоколадками, вы, не успев раскаться или передумать, пройдете к кассе и оплатите покупку, а потом уже будет поздно думать о фигуре.

Вот несколько советов, как не попасть в ловушки супермаркетов:

- Сразу проходите в дальний конец магазина, где обычно стоят продукты первой необходимости. Так вас не смогут соблазнить мороженое, чипсы и шоколад.
- Никогда не покупайте продукты на голодный желудок, потому что иначе вы купите больше фастфуда и полуфабрикатов, чем сырых ингредиентов.
- Делайте покупки быстро и ходите в магазин со списком. Таким образом вы купите то, что вам действительно нужно, и не поддадитесь на уловки рекламщиков.
- Никогда не покупайте чипсы и другие закуски «про запас». Или вообще их не покупайте, или берите одну маленькую упаковку. Вы же знаете, что съедите сразу все по возвращении домой, так что не стоит рисковать.

Устройте себе перезагрузку при помощи «космического меню»

Если будете соблюдать нашу диету в течение некоторого времени, вы почувствуете, как ваши вкус и обоняние обострились и вы получаете гораздо больше удовольствия от еды, чем раньше. Заранее скажите себе, что будете питаться только определенными продуктами, и вам не придется покупать ничего вредного или дорогого, что не пойдет на пользу вашей фигуре. Представьте, что вы собираетесь в космический полет и можете взять с собой только небольшое количество еды. Сколько еды вам потребуется, скажем, на пять суток? Анна решила, что ей хватит пакета нешлифованного риса, трех авокадо, шести деревенских яиц, пяти банок макрели в томатном соусе, килограмма золотистого лука, одной головки чеснока, пачки майонеза и небольшой бутылочки оливкового масла. «Я жила на жареном рисе и консервированной рыбе, а на десерт у меня были детективные романы. И это было прекрасно. Как будто сходила в поход с палаткой». Первые недели (до восьми недель) стоит придерживаться продуктов с низким гликемическим индексом (индекс, измеряющий степень влияния разных продуктов на уровень сахара в крови), чтобы отвыкнуть от сахара. Делайте порции поменьше и старайтесь питаться регулярно, не пропуская полдники и перекусы. Предлагаемое вам меню разработано в соответствии с результатами исследования, которое показывает, что после плотного завтрака с жирами и углеводами, вы проголодаетесь не сразу и не станете набрасываться на обед (Wolever и др., 1988), а значит, меньше съедите в течение дня (Buucken и др., 2007). А вот если вы на завтрак съедите только сладкий йогурт, то через пару часов уровень сахара в крови резко снизится, и вы испытаете сильнейший голод. Так дотянуть до обеда вам будет очень непросто. Как и ограничиться одним блюдом и салатом на обед.

Пример сбалансированного и полезного меню на 1 день:

- *Завтрак:* вареное яйцо, половинка авокадо или пара кусочков сельди. Кофе или чай (без сахара и подсластителей и ни в коем случае не латте).
- *Второй завтрак:* очищенный порезанный апельсин с корицей. Кофе или чай.
- *Обед:* порция нешлифованного риса (можно поджарить в ложке оливкового масла с щепоткой шафрана, прежде чем добавлять воду). Половинка жареной луковицы, немного брокколи, вяленый томат и куриное бедрышко или филе лосося.
- *Полдник:* орехи, чай или кофе.
- *Ужин:* ломоть цельнозернового хлеба с паштетом из измельченного лука, макрели в томатном соусе или очищенных креветок и чайной ложки майонеза.
- *Перекус:* ломтик сыра и бокал красного вина или стакан воды.

Если вы одновременно начнете заниматься спортом каждый день или хотя бы через день, то скоро заметите, что одежда стала сидеть на вас свободнее. Постепенно вы можете начинать делать порции больше, а меню – разнообразнее. А потом настанет черед «еды для мозга» – вкусной, здоровой, полезной еды, которую легко и просто приготовить и которой можно питаться всю жизнь.

Интервью с Фредриком Эрикссоном, ресторатором «Лонгбру Вэрдсхус» (Långbro Vårdshus)

– Как выглядит ваше утро?

– В будни я утром хожу с палками (Nordicwalking) вместе с другом. Потом завтракаю. На завтрак у меня простокваша с мюсли и киноа и свежезваренный кофе. В выходные я позволяю себе что-нибудь вкусненькое. Например, омлет, калорийный круассан или бутерброд из ржаного хлеба с паштетом и маринованным огурчиком.

– *Вы успеваете пообедать на работе?*

– Иногда я ем на обед омлет с хлебцами. В меню нашего ресторана есть вегетарианские блюда и блюда с низким гликемическим индексом. Но лично я считаю, что очень трудно вести здоровый образ жизни, если часто питаешься вне дома. Немногие рестораны предлагают полезные блюда. Мой совет – забудьте про рис и возьмите салат в качестве гарнира.

– *Как вы поддерживаете себя в форме?*

– Я работаю поваром, а значит, должен все время следить за своим весом и своими привычками. Без любви к спорту в нашей профессии делать нечего. Должен признаться, я настоящий гурман и сладкоежка, поэтому вынужден все время сдерживать свои желания. Например, конфеты я вообще стараюсь не покупать. На работе мы организовали среди персонала клуб здоровья. Он называется «Лонгбру – клуб счастья и здоровья». Мы играем в хоккей, занимаемся йогой и танцуем фокстрот в спортивном зале неподалеку. Но вообще-то мне не нравится заниматься спортом в закрытом помещении, я предпочитаю прогулки на свежем воздухе.

– *Какие ингредиенты вы используете чаще всего?*

– Я люблю лососину. Она хороша во всех видах: соленая, копченая, вареная и приготовленная на гриле. Она легко вписывается в разные кухни, например, тайскую или греческую. Я ее часто подаю с греческим салатом. Кстати, мне кажется, что во многих ресторанах повара не умеют готовить настоящий греческий салат, что очень жаль.

– *Как вы думаете, привычки людей в питании могут измениться?*

– Я вижу, что люди сейчас гораздо больше думают о своем здоровье, чем раньше. Думаю, в столовых, ресторанах, да и дома будет появляться все больше здоровой еды. Я считаю, что в школах нужно ввести завтрак, потому что многие дети едят дома на завтрак что попало. Хотя я, конечно, предпочел бы, чтобы мои дети завтракали дома с родителями. Мне бы хотелось, чтобы чаще устраивались ярмарки, на которых можно было бы купить местные продукты. Покупки на фермерских рынках должны быть повседневной необходимостью, а не модным увлечением, каким они являются сейчас.

Каннский суп

4 порции

Ингредиенты:

• 250 г кусочков рыбы разных видов, например: щука, лосось, марулька (европейский удильщик или морской черт, или морской удильщик);

- 1 фенхель;
- 1 морковь;
- 1 томат;
- 1 золотистый лук;
- 2 зубчика чеснока;
- 1–2 ст. л. оливкового масла;
- 1 пакетик шафрана;

- половина ложки сухого тимьяна;
- 1 л теплого овощного бульона;
- 200 мл сухого белого вина.

Мелко покрошите фенхель. Почистите морковь и порежьте ее и томаты кубиками. Почистите и измельчите лук и чеснок. Подогрейте масло в кастрюле. Пассируйте в течение 3 минут фенхель, морковь, томат, лук и чеснок, помешивая. Добавьте шафран и тимьян. Пассируйте еще 2–3 минуты. Влейте бульон и вино. Вскипятите, помешивая, и тушите минут 20. Добавьте рыбу и тушите еще 3–5 минут. Тщательно перемешайте. Подавайте с айоли – чесночным соусом – и тертым пармезаном.

Интервью с Карин Франссон, ресторатором отеля «Боргхольм»

– Кто составляет меню в вашем ресторане?

– Меню составляю я, исходя из того, что растет у меня в огороде. Часто я нахожу вдохновение в пряностях. К тимьяну подойдет жирная рыба, а не свинина или говядина. И только выращенные экологически чистым способом овощи. У них нет того химического привкуса, который есть у большинства овощей на прилавках магазинов. Даже у морковки привкус бензина.

– Можете дать три совета тому, кто хочет развивать свои вкусовые рецепторы?

– Взбивайте масло. Это очень вкусно, и так вы меньше съедите за раз. Добавьте в масло пару капель лимонного сока или немного сливок – это придаст ему домашний вкус.

К бобовым подойдет чабер⁶. Я готовлю смесь из масла, лука-шалота, чеснока, чабера и воды, затем добавляю ее к овощам или фасоли. Клубника в сочетании с медом и базиликом сведет с ума любого гурмана.

– Ваши привычки в еде менялись?

– Я повар и должна пробовать все, что я готовлю. Разумеется, это не идет на пользу моей фигуре. Я все время должна следить за тем, что ем. На помощь мне приходит наука. Например, я почти не ем картошку. А если и ем, то только вареную с укропом – получается просто объедение.

Я часто экспериментирую с едой. Например, я придумала «низкокалорийный майонез» из смеси яичных белков (сваренных в течение 6,5 минуты), хорошего бульона, горчицы, соли, масла из виноградных косточек, оливкового масла и быстро застывающего желатина. Туда я добавляю взбитый белок и хорошенько перемешиваю. Можно по вкусу добавить лимонного сока, меда, чеснока или эстрагона. Он прекрасно подойдет к рыбному филе.

– У вас есть вредные привычки?

– Бутерброд на ночь – никак не могу избавиться от этой привычки. Я возвращаюсь домой с работы часа в два-три ночи, наливаю себе стакан соевого молока и делаю бутерброд. Но я стараюсь делать маленький бутерброд с чем-нибудь легко перевариваемым – например, рыбой или курицей.

⁶ Чабер – популярная приправа для блюд из овощей, мяса и рыбы, входит в рецептуру «болгарского кетчупа». В молдавской кухне носит название чимбру, в армянской – цитрон, в узбекской – джамбуль. – Прим. ред.

По воскресеньям позволяю себе излишества. Ем на завтрак свежее испеченные булочки с сыром, ветчиной или тосты с домашним вареньем.

– *Как вы отдыхаете после тяжелой работы?*

– Работа в саду – лучший отдых. Иногда мне кажется, что сад – это мое призвание. Мне нравится заботиться о растениях, нравится вдыхать их ароматы. По воскресеньям мы с мужем всегда ходим на прогулку. Весна для нас – самое сложное время, но когда меню составлено, а персонал отправился в отпуск, у меня появляется свободное время на велосипедные прогулки. К концу июля мне обычно удается привести себя в хорошую спортивную форму.

Постный лосось, запеченный с яблочно-луковым соусом

4 порции

Ингредиенты:

- 6 кусков лосося толщиной 5–7 см;
- 1 л воды;
- 1 ст. л. сахара;
- 2 свежих сочных яблока;
- 2 шт. репчатого лука;
- 5 мл яблочного уксуса;
- 5 мл яблочного сидра;
- 1 ч. л. соли;
- 1 ч. л. меда;
- щепотка молотого белого перца;
- ½ ст. л. крахмала, разведенного в небольшом количестве воды;
- 1 ч. л. эстрагона (по желанию);
- около 15 мл оливкового масла (или смеси из оливкового и рапсового масла).

Соус. Начните с соуса, лучше за день до готовки. Очистите яблоки и нарежьте мелкими кубиками. Вскипятите яблочный сидр вместе с уксусом, всыпьте в него яблоки и лук, потушите 2–3 минуты. Снимите с огня и охладите. Выньте шумовкой яблоки и лук. Верните кастрюлю с уксусом на огонь, вскипятите и всыпьте крахмал. Дайте вскипеть, выключите огонь, добавьте мед, соль, перец и масло. Попробуйте. Добавьте яблоко, лук, эстрагон, накройте фольгой и поставьте в прохладное место.

Теперь лосось. Посолите воду, но не доводите до кипения. Положите в нее кусочки лосося и варите 15–20 минут. Выньте лосося и выложите на салфетку или полотенце, чтобы подсушить. Положите рыбу на смазанный маслом противень или в жаропрочную форму. Смажьте рыбу маслом при помощи кисточки и запекайте 8 минут в духовке при температуре 70 °С. Выньте блюдо из духовки и залейте лосося соусом. Накройте блюдо фольгой, если не собираетесь есть сразу. Его можно будет позже разогреть при температуре 60 °С. Даже холодный лосось остается вкусным. Подавайте его с дикими пряными травами, такими как чесночница черешковая, звездчатка средняя или мокрица, маргаритка многолетняя, лимонная мелисса и мята круглолистная. Если вам хочется чего-то более экзотичного, добавьте манго или ананас и посыпьте измельченным имбирем.

Глава 2

ГОТОВИМ ЕДУ ДЛЯ МОЗГА

Из всех веществ сахар обладает абсолютной властью над центром удовольствия нашего мозга. Но кроме него, есть и другие вещества, которые влияют на клетки мозга и сосуды, снабжающие мозг кислородом. Они содержатся в цветных овощах, фруктах и ягодах. Так что очень легко делать покупки, ориентируясь на цвет.

Цвет говорит о многом

Вам наверняка известно выражение «пожирать глазами». Мы употребляем его, когда перед нами что-то очень красивое, но на самом деле за ним кроются важные нейрофизические процессы, от которых зависит развитие и выживание человека.

Цветной пигмент во фруктах и овощах сигнализирует нам о том, что в них есть вещества, полезные для нашего организма. Желтый, красный, оранжевый вы всегда найдете на овощных прилавках, но вот лиловый найти не так легко. Антоцианы⁷ создают целую палитру цветов в природе – от кармазина⁸ до индиго, именно этот пигмент делает розы красными, а фиалки – голубыми. Ему же обязаны своим красивым цветом вишни, сливы, черника, ежевика, красная смородина и голубика. В продаже существуют экзотические ягоды, которые превозносят как настоящий эликсир здоровья. Это, например, черноплодная рябина и ягоды годжи (тибетский барбарис). Но зачем от добра искать добра?

Несмотря на то, что диета подопытных крыс была гораздо полезнее и питательнее рациона среднего американца, эффект черники был просто феноменальным. Она защищает даже от болезни Альцгеймера. Больные крысы чувствовали себя гораздо лучше, чем крысы, которые не получали черники. Мы с вами тоже знаем, что нет ничего вкуснее свежесобранной черники с молоком. Но и из замороженных ягод черники, банана и овсяного молока можно сделать превосходный смузи.

Это интересно

Из пятидесяти сортов фруктов, ягод и овощей ученые Университета Тафт в США выбрали чернику как самую богатую антиоксидантами и полезную для клеток организма ягоду. Она защищает клетки от свободных радикалов, препятствуя старению. Более того, ученые сделали вывод, что черника может даже способствовать омоложению мозга (Andres-Lacueva и др., 2005). Стареющие крысы, откусав черники, выполняли тест на память с гораздо лучшими результатами, чем крысы, в чей рацион черника не входила. Крысы со сниженной координацией движений стали куда более проворными, когда им начали давать чернику. Они также быстрее оправлялись после инфаркта.

Черничный смузи

Ингредиенты:

- 300 мг овсяной муки;
- 1,2 л воды;
- 1 ст. л. ванильного сахара;
- 1 кг замороженных ягод черники;
- 1 банан.

⁷ Антоцианы (от греческого *anthos* – цветок и *кианос* – темно-синий) – красящие вещества (пигменты) растений красного, синего и фиолетового цвета. – *Прим. пер.*

⁸ Кармазин (кармуазин, азорубин, E122; *англ.* carmoisine; *англ., нем., фр.*: asorubine) – пищевая добавка, краситель, а также сам цвет этого красителя.

Размешайте миксером овсяную муку с 1,2 л воды, добавьте ложку ванильного сахара, процедите через сито или марлю. Если у вас есть миксер или блендер, приготовление не займет и пары минут. Так же быстро можно приготовить черничный сорбет.

Черничный сорбет

4 порции

Ингредиенты:

- 300 г замороженной черники (или другой ягоды);
- 10 мл натурального йогурта;
- 1 ст. л. сахара или меда;
- лимонная цедра (по желанию);
- сок половины лимона.

Возьмите пакет замороженной черники или другой ягоды, дайте оттаять. Клубнику можно покрошить на мелкие кусочки острым ножом. Смешайте с йогуртом, сахаром или медом и сразу подавайте.

Чтобы создать итальянский вкус, к сорбету можно добавить немного цедры и лимонного сока. Для этого разделите или порежьте ягоду (лучше клубнику). Смешайте с натертой цедрой и соком половины лимона (на литр напитка).

Важная информация

Если вас беспокоит содержание сахара в сорбете, то можем вас успокоить: в одной порции его в три раза меньше, чем в стакане лимонада. В малине тоже содержится много антиоксидантов, а также фибров, что делает ее идеальным ингредиентом для сорбета. Даже в клубнике есть антоцианы, а также витамин С.

А если вы вдруг решите угостить друзей румяными блинчиками на десерт, то нет ничего вкуснее блинчиков с домашним клубничным вареньем. Кстати, при варке смородина и черника не теряют своих полезных свойств, но есть их тоже нужно сразу. Варенье в банке бесполезно. Лучше потушить замороженные ягоды с небольшим количеством сахара и съесть сразу. Иногда нужно добавить пектина или агар-агара для нужной консистенции.

Томаты для гурманов

Столовая соль и сахар-рафинад – новые для человека продукты, к которым он еще не успел приспособиться. Вот почему нам так трудно избавиться от сахарной зависимости. Сегодня рацион среднего американца состоит почти из одних углеводов, 20 % из которых – чистый сахар. Шведы тоже стремительно приближаются к этому количеству. Производители продуктов питания эксплуатируют зависимость человека от сахара, вынуждая его покупать свои товары. Например, бутылка кетчупа на четверть состоит из соли и сахара. А готовый соус к пасте содержит от 2 до 5 % соли и до 10 % сахара. Единственное, что может утешить, это то, что кетчуп также содержит ликопин⁹. Красный цвет томата говорит о том, что он содержит антиоксиданты, которые предотвращают рак (Barber & Barber, 2002) и повышают иммунитет. Существует тысячи так называемых *фитохимикалий*, защищающих растения, цветы и плоды от солнечных лучей и атак насекомых. Часть этих веществ могут через еду защитить и человека. Например, такие антиоксиданты, как витамины С, Е и ликопин. Они защищают от нестабильных молекул кислорода, которые наносят вред клеткам, приближают старение и вызывают рак и другие болезни сердца, мозга и сосудов. **Лучший источник ликопина – подогретые томаты.** Свежие помидоры и томаты из банки одинаково полезны для здоровья. Чем больше вы их едите, тем лучше. Больше всего концентрация их в томатном пюре. А самый лучший томатный соус легко приготовить дома. Не бойтесь присутствия сахара в рецепте. Это капля в море по сравнению с содержанием сахара в готовых соусах из магазина. Вы можете, конечно, не добавлять сахар, но без него не так вкусно.

Итальянский домашний томатный соус

Ингредиенты:

- 200 г томатной пасты;
- 2 ст. л. оливкового масла;
- зубчик чеснока;
- 1 стакан воды;
- 2 ст. л. сливок жирностью не более 30 %;
- цедра лимона (по вкусу);
- щепотка сахара;
- щепотка соли.

Выложите на сковородку томатную пасту и оливковое масло, измельченный зубчик чеснока и обжарьте до кирпично-красного цвета.

Пюре должно слегка загустеть и приобрести запах миндаля. Теперь добавьте воды. Постепенно добавляйте по ½ стакана воды несколько раз, чтобы соус оставался густым. Хорошенько перемешайте и оставьте булькать еще на 5 минут. Добавьте по вкусу тертой цедры, щепотку соли и щепотку сахара.

Для лучшей консистенции добавьте пару ложек сливок.

Если вам нужен более насыщенный вкус, замените воду парой-тройкой свежих томатов.

⁹ Ликопин – красящее вещество, в больших количествах присутствующее в плодах и овощах красного цвета. – *Прим. ред.*

Готовый соус можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней. Он прекрасно подойдет к пасте из пшеницы твердых сортов с сыром пармезан и базиликом.

Мясной фарш с домашним томатным соусом

Можно на основе предыдущего соуса сделать мясное блюдо, добавив нарезанный репчатый лук, мелко порезанную отваренную морковь и говяжий фарш хорошего качества.

Рыба в томатном соусе

Можно вместо фарша взять макрель – это будет диетический вариант предыдущего блюда.

Томатный соус прекрасно сочетается и с белой рыбой. Порежьте томат и половину луковицы на кусочки и поджарьте в смеси сливочного и оливкового масла в сковороде. Добавьте рыбий жир и/или сухое белое вино и подержите на огне. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте укроп или чеснок по вкусу. Положите рыбное филе, свежее или мороженое, прямо на сковородку и потушите несколько минут.

Не убивайте овощи

В большинстве семей люди постоянно испытывают угрызения совести, потому что едят мало овощей. О них вспоминают в последний момент, когда обед уже готов, а ужин – спланирован. Это неправильно. Мы советуем начать планировать меню с овощей, фасоли и чечевицы, а потом уже думать, что к ним подходит, или вообще отказаться от мяса и рыбы на обед. Подумайте, может, вам хватит омлета, макарон или нешлифованного риса. Самое важное – это не мясо или рыба, а соус, с которым вы ее подаете. Вы можете сделать овощи столь же вкусными. Они должны занять то место на вашей кухне, которое им положено по праву. И не забудьте напомнить домашним, кто теперь правит у вас на кухне.

Важная информация

С овощами как со спортом. Больше лучше, чем меньше; и меньше лучше, чем ничего. Ученые, занимавшиеся исследованиями полезных функций черники в Бостоне, советуют съедать по 3–5 порций овощей в день и по 2–4 фрукта. Во Франции органы здравоохранения советуют есть овощи 10 раз в день. В Швеции – 5.

Порцией считается 100 мг сырых овощей, 200 г мороженых или свежих ягод, один среднего размера фрукт – яблоко или банан – или два маленьких фрукта вроде сливы или киви. Большинство экспертов сходятся в одном: овощи и бобовые должны составлять основу рациона у человека, который заботится о своей красоте, здоровье и молодости. В них содержатся все необходимые организму вещества, за исключением омега-3 жиров и большого количества белков. Но почему-то на прилавках магазинов в основном лежат быстро выращенный салат и водянистый огурец без всякой пищевой ценности.

Брокколи, которая, помимо прочего, содержит такое полезное вещество, как сульфорафан¹⁰, претендует на звание королевы овощей (Donaldson, 2004). Второе место по количеству внимания к ней ученых-неврологов занимает именно брокколи. Брокколи и другие сорта капусты, а также лук, способны предупреждать раковые заболевания.

Несмотря на то что в магазинах сегодня можно купить какие угодно фрукты или овощи, вид у них не всегда соблазнительный. Очень много подгнивших, мягких и водянистых овощей по весьма высокой цене. Семье с двумя детьми нужно две упаковки свежих листьев шпината, руколы или мангольда, а это стоит целое состояние. Конечно, вам жалко тратить на овощи такие деньги, особенно когда вид у них сильно помятый. Новая звезда на овощном небе – это помытый и порезанный салат, но мало кто знает, что это уничтожает природную защиту салата от окисления и бактерий. **Чем меньше срок хранения продукта, тем больше консервантов добавит в него продавец.**

Замороженное чаще свежее

Свежая брокколи часто продается пожелтевшей и суховатой. Только придя домой, вы заметите, что купленный вами перец – местами мягкий и подгнивший. Свежий зеленый лук и лук-порей еще надо поискать. Поэтому иногда лучше выбрать замороженные овощи, но не дорогие смеси с экзотическими названиями, а самые простые пакетики – зеленые бобы, брокколи, шпинат и горошек. Мороженые овощи – это настоящая суперъеда, они содержат длинные углеводы и их быстро и легко приготовить. Только не стоит варить их слишком

¹⁰ Сульфорафан (*англ.* sulforaphane) – органическое соединение растительного происхождения, обладающее противораковым и антибактериальным эффектом – *Прим. пер.*

долго или портить добавлением муки и молока. Некоторым овощам, например, горошку, шпинату или брокколи, нужно только дать оттаять и стечь. Выложите овощи из морозилки перед тем, как пойти на работу, или положите в сито и подержите над паром. Слейте излишек воды. **Свежая белокочанная и савойская капуста** будут не менее вкусными, если их порезать, полить лимонным соком, посолить и оставить на час постоять. Другие овощи сохраняют свои полезные свойства при готовке. Только готовить их нужно быстро. Стебли **сельдерея** можно потушить пару минут, **морковь** и **цветную капусту** – чуть подольше. **Краснокочанная капуста** вкуснее всего, если потушить ее немного со сливочным и растительным маслом в сковороде. Можно добавить немного чеснока, бальзамического уксуса и соевого соуса. В овощах содержатся вещества, которые расщепляют жир, и часто овощи лучше подогреть, чтобы эти вещества хорошо усваивались, как, например, ликопин в томате. Итальянский томатный соус (стр. 54) и вяленые томаты (высушенные в духовке) – прекрасный пример таких деликатесов со зрелым, насыщенным солнцем вкусом.

Вяленые томаты

- томаты (количество такое, сколько порций вы хотите);
- оливковое масло (по желанию).

Разрежьте томаты пополам, накройте противень бумагой, поставьте в центр духовки и оставьте на ночь или часов на восемь при температуре 50 °С и еще на час при температуре 100 °С. Вуаля!

При желании можно капнуть хорошего оливкового масла на уже готовые томаты.

Вяленые томаты – лучшее блюдо для фуршета. Еще из них можно приготовить вкусную **закуску из баклажанов и перца на гриле** (можно и просто поджарить).

Даже просто с теплым **козьим сыром** или холодным **овечьим** – пальчики оближешь. Вы можете добавить их в **винегрет** или к фасоли.

Вяленые томаты хорошо дополняют мясные и рыбные блюда. И **канапе** из них с авокадо получаются весьма изысканные.

Ну и конечно, нет ничего вкуснее простой **пасты** с вялеными томатами и оливковым маслом, парой зубчиков чеснока, свежим базиликом, молотым черным перцем и сыром пармезан.

Важная информация

Овощи ни в коем случае нельзя переваривать – это уничтожает все полезные вещества. То, что в переваренных овощах не осталось полезных веществ, видно по их безжизненному цвету. Помните, что самое полезное в овощах – это пигмент.

Простой салат с бальзамическим уксусом, оливковым маслом, чесноком, солью и черным перцем пойдет на пользу всем овощам и подчеркнет их натуральные вкусовые достоинства. Поливайте соусом овощи непосредственно перед тем, как подавать на стол: не стоит оставлять их надолго в кислом уксусе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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