

Здоровье на все 100! –

ПЯТЬ ПРАВИЛ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ
МЕНЮ И БЛЮДА

«Шелтон Г. Принципы раздельного питания.»: Вектор; СПб; 2014
ISBN 978-5-9684-2246-0

Аннотация

Имя Герберта Шелтона на протяжении нескольких десятилетий пользуется заслуженной популярностью в кругах людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. Если вы хотите знать мнение натуропата и специалиста по раздельному питанию о том, что же такое пищеварение и как правильно сочетать на своем столе те или иные продукты, вы выбрали наиболее верную книгу.

Герберт Шелтон Принципы раздельного питания

© ООО «Издательство „Вектор“», 2014

Введение

Герберт Макголфин Шелтон – один из самых знаменитых американских натуропатов – заложил основы целого направления науки о здоровом образе жизни, Натуральной Гигиены. Наверное, трудно найти человека, оказавшего большее влияние на развитие теоретических и практических основ гигиены питания, на изменение отношения врачей и простых людей к тому, что и как нужно есть, чтобы не болеть и жить долго, сохраняя при этом бодрость тела и духа.

За девяносто лет жизни Шелтон достиг очень многого в пропаганде своих идей. Последовательный пацифист, вегетарианец, противник индустрии современного питания, он считал, что человек, вернувшись к заложенным в нем природой естественным привычкам питания, может восстановить свое здоровье без использования лекарств. Он даже различал два глагола – «лечение» и «выздоровление», считая, что вылечить болезнь с помощью медикаментов невозможно, что это самообман человечества. Стать здоровым, действительно победить болезни можно, только соблюдая законы Натуральной Гигиены, стройной, естественной системы жизни, созданию и пропаганде которой Шелтон посвятил свои труды.

В то время «индустрия здорового образа жизни» в Америке быстро становилась бизнесом с многомиллионным оборотом, регулярно поставляя на рынок и навязывая людям все новые, более современные и, естественно, более дорогие препараты, аппараты и методики. Шелтон и его сподвижники призывали к тому, что человеку для сохранения и восстановления здоровья нужно в первую очередь следовать естественным законам. Созданный Гербертом Шелтоном журнал «Гигиеническое обозрение» издавался на протяжении сорока лет без поддержки правительства, на его страницах никогда не публиковалась реклама различных новомодных средств, что приносило немалые доходы другим журналам.

В своей деятельности Шелтон постоянно подвергался нападкам со стороны традиционной медицины и, особенно, со стороны представителей крупных фармацевтических компаний. Еще бы – он предлагал людям здоровье, основанное не на непрерывном потреблении лекарств, а только на соблюдении простых, доступных каждому правил, в которых не было места для бизнеса. Известно, что в 1942 году против него даже пытались возбудить уголовное дело – за лечение пациентов без отсутствия лицензии (хотя Шелтон никогда не занимался лечением, он давал советы, как привести свой образ жизни в соответствие с естественными законами и тем самым обрести здоровье) и за доведение пациентов до истощения (голодание является важной составной частью Натуральной Гигиены). Обвинения были настолько явно сфабрикованными, что делу не был дан ход.

В начале 1980-х годов после других многочисленных попыток засудить Шелтона и его

сподвижников он был вынужден прекратить издание журнала и закрыть Школу здоровья, в которой обучал всех желающих основам своей системы. Постоянная борьба подорвала здоровье Шелтона – тяжелый недуг, вероятнее всего болезнь Паркинсона, приковали ученого к постели – свои последние книги он буквально напечатывал секретарю.

Герберт Шелтон до последнего верил, что его система здоровья в конце концов будет признана, несмотря на все огромное сопротивление «фабричной» медицины. И, похоже, его мечты постепенно становятся реальностью. Традиционная медицина, несмотря на свои головокружительные успехи в излечении многих заболеваний, в значительном повышении качества жизни больных людей, все же не смогла сделать так, чтобы в мире стало больше людей здоровых. Разочарование в ней привело к тому, что в последние десятилетия все более популярной становится натуропатия – сближение с природой, стремление следовать ее законам.

Труды Шелтона не потеряли сегодня своей актуальности, наоборот, интерес к ним растет с каждым днем. И особенно важное место в этом занимают вопросы питания. Ведь, как говорил Шелтон и многие мудрые люди до и после него, практически все болезни в той или иной степени своим возникновением обязаны тому, что и как человек ест.

Герберт Шелтон подходил к вопросам питания очень взвешенно и ни одно из положений не вносил в свою стройную систему без тщательного изучения. Наверное, именно поэтому система Шелтона признается как основа здорового образа жизни большинством людей, которые решили встать на путь здоровья и молодости.

Общие сведения о питании и продуктах

Питание необходимо только живым организмам. Оно обеспечивает процессы развития, роста, восстановления и оздоровления. С точки зрения биологии цель и смысл любой формы жизни – поиск пищи и сам процесс питания. Работа всех органов и всех систем в нашем организме подчинена этой цели. Человек может быть сильным, крепким и энергичным, или же слабым, больным и безжизненным только в той степени, в которой это обеспечивается (или не обеспечивается) питанием.

Мы не можем ни думать, ни шевелиться без того, чтобы не посылать в органы, ответственные за то или иное действие, порции энергии и нервных импульсов. Это касается как сознательных, так и бессознательных действий – пищеварения, выделения и т. д. Из этого следует, что жизнь может быть обеспечена только путем постоянного восстановления сил и пополнения запасов организма. Каждое движение, даже самое незначительное, расходует энергию, истощая ресурсы нашего тела, за исключением тех случаев, когда действия направлены на восстановление сил. Продукты питания – это любое вещество, которое может быть использовано для создания тканей и пополнения энергии живого организма, строительный материал, из которого выделяются физиологические элементы и которое запускает жизненно важные механизмы человеческого организма.

Пища – это любое вещество, элементы которого после ряда превращений принимают участие в формировании составных частей тканей и жидкостей организма и используются им для выполнения любых его функций. Жизнь зависит от пищи. Рост, восстановление и сохранение тканей, все развитие жизненной силы – это результат питания. Все части, составляющие наш организм, все процессы обмена веществ получают снабжение через кровь, все функции организма зависят от нее, как от основного поставщика необходимых веществ. В процессе кроветворения принимают участие воздух, вода, пища и солнечная энергия, компоненты, очень важные для поддержания здоровья всех тканей и органов, для их работы.

Жизнь связана с двумя процессами, которые происходят одновременно и постоянно – с созиданием и разрушением – и которые вместе представляют собой метаболизм, или обмен веществ. Созидательный процесс называется анаболизмом, разрушительный – катаболизмом. В здоровом организме в детстве, юности и в значительной степени во взрослом возрасте преобладает созидательный процесс. В период болезни и в старости доминирует разрушительный процесс.

Во время полного отдыха и во сне все основные жизненные функции протекают так же, как и во время бодрствования, только менее активно. Сердце сокращается, грудь поднимается и

опускается во время дыхания, печень, пищеварительная система и другие внутренние органы, все клетки организма продолжают работать. Метаболизм во время полного отдыха называется основным метаболизмом.

Уровень обмена веществ определяется количеством потребляемого кислорода, которое изменяется в зависимости от возраста, пола, климата, расы, привычек, питания, умственного состояния и других факторов. У женщин по сравнению с мужчинами он ниже, у младенцев выше (почти вдвое) по сравнению с взрослыми, и самый низкий в старости. Уровень метаболизма снижен у жителей Востока (японцев и китайцев), у спортсменов он выше, чем у людей, ведущих сидячий образ жизни. Он ниже у вегетарианцев, чем у людей, потребляющих мясо.

Ортодоксальная наука не может сказать, какой обмен веществ соответствует норме. Как и в других случаях, стандарты для «нормального основного метаболизма» представляют собой среднестатистические данные, по большей части вычисленные по показаниям, взятым у людей перекормленных, особенно в отношении протеинов. Идеальная биологическая норма может быть определена только по показаниям, взятым у здоровых людей, живущих в соответствии с биологическими законами.

С точки зрения сторонников Натуральной Гигиены, нормальный обмен должен основываться на нормальном режиме питания, который предполагает не только то, какую пищу, какого качества и в каком количестве потребляет человек, но также (что очень важно) вид и объем работы, произведенной для того, чтобы «заработать» ее. Ни один режим питания нельзя считать нормальным, если при этом не учитывается работа, направленная на получение пищи.

Хищничество, паразитизм, сапрофитизм (питание органическими веществами отмерших или выделениями живых организмов) ведут не только к нарушению нормального соотношения «работа – питание», но и к потреблению пищи более низкого качества. Нарушения обмена веществ, связанные с таким питанием, приводят к структурным изменениям, к болезням.

Каждую секунду в человеческом организме отмирает в среднем 7 миллионов красных кровяных шариков (всего их около 25 триллионов), а это значит, что в ту же секунду должны появиться новые 7 миллионов клеток – прекрасный пример постоянной созидательной деятельности нашего тела. Строительный материал поступает с пищей. И это только малая часть той непрерывной созидательной работы, которая постоянно происходит в организме.

В организме человека содержатся 22 основных химических элемента: кислород, водород, углерод, азот, кальций, фосфор, калий, марганец, натрий, кремний, железо, литий, йод, сера, цинк, хлор, фтор, бром, никель, медь, мышьяк, магний.

Роль таких элементов, как алюминий, мышьяк, бор, бром, никель, кремний, ванадий, цинк, которые содержатся в организме в ничтожных количествах, пока еще неизвестна. Полагают, что они связаны с катализом, или ускорением химических реакций в организме.

Все элементы находятся в нашем теле не в свободном состоянии, а в составе органических соединений, они распределены в разных тканях и жидкостях организма неравномерно. А в нашей пище они группируются в виде белков, углеводов, углеводородов, воды, минеральных солей, витаминов, неусвояемых частиц – шлаков, или балласта. Каждый элемент выполняет определенную незаменимую функцию, которую другой элемент вместо него выполнить не может. Все они важны для полноценной жизни, здоровья, роста и длительного существования.

Мы едим для того, чтобы снабдить наш организм необходимым материалом для построения новых тканей и замены тканей отмерших. По крайней мере, это одна из задач питания.

Кроме роста и восстановления, в организме постоянно происходят и другие процессы. Например, работа, направленная на подготовку использования пищи нашим телом, – пищеварение и усвоение. Этот процесс сопровождается выделением определенных соков (или секретов), которые химически воздействуют на пищу. И пища обеспечивает материалы, необходимые для синтеза этих и многих других продуктов секреции.

Отходы жизнедеятельности клеток, кислотные по своему характеру, представляют собой раздражающие и крайне ядовитые соединения. Если они останутся в организме без изменений, то в скором времени разрушат его. Поэтому они подвергаются химическому изменению с

помощью определенных щелочных минеральных элементов, которые делают их менее вредными и подготавливают к выведению из организма. Минеральные элементы, участвующие в этом процессе детоксикации, так же поступают с пищей.

Пища сгорает в организме, чтобы обеспечить его теплом и энергией. По крайней мере, такова современная теория, признанная учеными. Бытуют и другие мнения, отрицающие это и настаивающие на том, что тепло и энергия не зависят от пищи, что пища служит исключительно для построения новых и восстановления старых тканей и для участия в секреции. Существует точка зрения, что тепло вырабатывается в результате усвоения пищи, а не ее окисления. Есть и такие утверждения, что тепло в организме возникает благодаря трению.

Мы потребляем углерод, кислород и выделяем углекислый газ. Ясно, что углерод в организме окисляется. И в ходе данного процесса естественным образом выделяется тепло. У тела могут быть другие источники тепла, но этот процесс, несомненно, один из них. Количество тепла, произведенного организмом, находится в прямой связи с количеством выделенного им углекислого газа.

Нормальное специфическое равновесие крови и ее щелочная реакция поддерживаются с помощью пищи. Оба этих показателя зависят, главным образом, от минерального состава диеты.

Функции, возложенные на пищу, коротко можно суммировать так: пища есть любое вещество, которое, будучи принятым организмом, может быть использовано им для замены тканей (роста и восстановления) и для выполнения органических функций. Это определение может включать составляющие воздуха, хотя они обычно не относятся к пище. Многие из того, что человек ест, приносит ему вред, хотя имеет пищевую ценность. Очевидно, от такой пищи следует воздерживаться до тех пор, пока имеется другая.

Человеческое тело – удивительно сложный механизм, состоящий из тысяч различных частей и содержащий сотни химических соединений. Все они существуют и обеспечиваются благодаря кровотоку, который сам по себе является в химическом отношении замечательной цельной системой.

Если бы кровь формировалась с помощью единственного источника, как, например, кровь младенца, жизнь казалась бы просто чудесной. Но кровь, особенно кровь современного цивилизованного человека, часто получает питательные вещества из сотен различных видов пищевых продуктов, и жизнь на физиологическом уровне оказывается невообразимо сложной. Трудно представить, как в таких условиях жизнь вообще может существовать.

Организм должен обеспечить все необходимые для себя элементы питания, получая их из огромной массы различных продуктов, не допустить истощения и в то же время избежать излишеств в тех веществах, которые человек почти всегда потребляет в избытке. Питательные вещества, которые не нужны организму и не используются им, наносят ему вред.

С развитием науки о питании число элементов, незаменимых для человека, увеличивается. Раньше много писалось о потребностях человека в белках, углеводах и жирах. Сегодня мы говорим, что человеку нужны также минералы, витамины и клетчатка. Нормальная диета должна включать все эти элементы.

Поскольку пища выполняет столь много жизненно важных функций, необходимо обеспечить организм всеми нужными элементами, то есть пища должна питать весь организм, а не только его отдельные части. Лишь полноценная диета, а не одна составная часть питания или отдельное питательное вещество обеспечивает результат, который заключается в здоровье всего организма, а не того или иного отдельного органа.

Нам необязательно знать точный химический состав тела или пищевых продуктов, чтобы обеспечить правильное питание себе и своим родным. Если вы станете употреблять естественные продукты, можете быть уверены, что получите все необходимые питательные элементы.

Минералы жизни

Долгое время физиологи и химики, анализируя продукты, не принимали в расчет минералы, содержащиеся в пище. Они относили их к так называемым зольным элементам.

Возможно, первым человеком, обратившим внимание на минеральные вещества в пище, был немецкий врач Г. Ламан, а позднее – шведский биохимик Р. Берг. Это произошло уже в начале XX века. Исследования показали, что животные, получающие пищу, из которой были удалены все соли, вскоре погибали. Также умирали и животные, в пищу которых минеральные вещества добавлялись в чистом виде. Стало ясно, что соли являются необходимым для обмена веществ элементом, но могут усваиваться, только если поступают в организм в органической форме.

Наиболее ярко роль минеральных веществ видна на примере анализа состава крови. Как уже говорилось, в процессе обмена веществ образуются вещества, кислые по своей реакции, вредные для организма. В их нейтрализации и участвуют минеральные соединения, которые до этого относили к «золе». Эти же вещества входят в состав различных секретов организма. Так, соляная кислота, содержащая хлор, является основной частью желудочного сока, а свертывание крови невозможно без присутствия кальция.

Минеральные вещества, поступающие с пищей, в отличие от белков, углеводов и жиров, в процессе пищеварения не подвергаются химической переработке, поступая непосредственно в кровь. Если их в нашей пище не будет, это может привести к болезням и даже смерти. И не важно, насколько такая пища «питательна», то есть присутствуют ли в ней в должном соотношении протеины, углеводы и жиры, – без солей она не обеспечит поддержания жизнедеятельности человеческого организма. Без достаточного поступления минеральных солей с пищей человек не может быть здоровым, и никакие таблетки, содержащие эти соединения, здоровую пищу не заменят.

Вот основные химические элементы (в алфавитном порядке), которые обязательно должны присутствовать в пище, которую вы потребляете.

Бром – необходим для печени, щитовидной железы, надпочечников и ногтей. Содержится в основном в морских растениях.

Железо – основной элемент красных клеток крови, позволяющий связывать кислород. В печени постоянно присутствует запас железа на случай возникновения его дефицита. Много железа содержится в щавеле, луке, шпинате, редьке, спарже, кольраби, землянике, арбузах, крыжовнике.

Йод – обнаружен в небольших количествах в щитовидной железе и является незаменимым веществом для формирования ее гормонов. Самые богатые источники – зеленые бобы, спаржа, капуста, чеснок, помидоры, салат, картофель, ананасы, земляника, виноград и груши. Много йода содержится в морской капусте.

Калий – в виде фосфата входит в состав мышечной ткани, участвует в формировании красных клеток крови, тканей мозга, в синтезе гликогена, в сердечной деятельности. Из растительных продуктов больше всего калия содержится в помидорах, капусте, салате, репе, щавеле, сельдерее, огурцах, баклажанах, свекле, пастернаке, оливках, чернике, лимонах, абрикосах (особенно в кураге), винограде, бананах, различных видах орехов.

Кальций – входит в состав более чем 50 % соединений, присутствующих в теле человека. Большая часть его откладывается в костях и зубах, он представляет собой важнейший составной элемент крови и мышц. Самые богатые кальцием продукты: кресс-салат, укроп, листья репы, савойская капуста, салат, одуванчик, мангольд, сельдерей, помидоры, лимоны, клюква, земляника, ежевика, апельсины, бразильские орехи, фундук, миндаль.

Кремний – необходим для мышечной ткани, волос, ногтей, поджелудочной железы, соединительной ткани, кожи. Вместе со фтором участвует в формировании эмали зубов. Основные источники кремния – салат, пастернак, спаржа, одуванчик, шпинат, лук, свекла, земляника, вишня, абрикосы, арбузы, яблоки. В растительных продуктах кремний в основном содержится в кожуре и оболочке зерен злаков, а потому белая мука и полированный рис бесполезны как источник кремния. Те, кто злоупотребляет такими продуктами, при этом очищает от кожуры фрукты и не включает в свой рацион листовые овощи, почти всегда страдают от дефицита кремния.

Литий – обнаружен в небольших количествах почти во всех частях человеческого тела, но в основном в легких. Предполагается, что он незаменим для метаболизма альбуминов. Литий содержится в некоторых минеральных водах, морской и каменной соли, в растениях семейства розовых, гвоздичных, пасленовых, к которым относятся помидоры и картофель.

Магний (в основном в форме фосфата магния) – придает твердость костям и зубам. Зубы содержат больше магния, чем кости. Магний принимает также участие в формировании белка крови. Самые богатые источники магния – помидоры, укроп, шпинат, салат, одуванчик, щавель, капуста и огурцы, а также ежевика, яблоки, черника, бананы, изюм, ананасы, арбузы и крыжовник, грецкие орехи.

Марганец – содержится в красных клетках крови и железах внутренней секреции. Источники его поступления в организм – кресс-салат, петрушка, листья настурции, грецкие орехи, миндаль, каштаны.

Медь – найдена в печени, желчи и крови и незаменима для усвоения железа и образования гемоглобина. Медь присутствует в листьях шпината, сельдерея, салата, лука-порей, в редьке, моркови, репе, свекле, картофеле, зеленых бобах, тыкве, огурцах, помидорах, грушах, яблоках, винограде, оливках, бананах, апельсинах, а также в бобах, чечевице, кукурузе, рисе и в различных орехах.

Мышьяк – в очень небольших количествах присутствует в коже, волосах, ногтях, мозге, щитовидной железе и других железах. Мышьяк, содержащийся в пищевых продуктах в соединениях с фосфором и йодом, не имеет ничего общего с соединениями мышьяка, используемыми химиками или продающимися в аптеках. В достаточном количестве он содержится во фруктах и овощах, а также в яичном желтке.

Натрий – в комбинации с хлором является основным элементом крови и лимфы. Он также содержится в слюне, соке поджелудочной железы и желчи. Фосфат натрия и карбонат натрия в крови участвуют в газообмене. Главные источники – сельдерей, шпинат, помидоры, редька, свекла, тыква, морковь, лук, капуста, земляника, гранат, яблоки, авокадо и бананы.

Никель – обнаружен в чрезвычайно малых количествах в различных органах тела, но более всего в инсулине поджелудочной железы. В достаточных для обеспечения потребностей организма количествах никель содержится в овощах, злаках и фруктах.

Сера – входит в состав фактически всех белков. В эритроцитах она участвует в процессах окисления. Много серы содержится в капусте, укропе, шпинате, репе, клюкве, малине, смородине, фундуке.

Фосфор – принимает участие во многих химических процессах, являясь незаменимым элементом для мозга, нервной системы, для формирования зубов и костей. Главные источники фосфора в пище – капуста, редька, тыква, кресс-салат, щавель, укроп, огурцы, шпинат, спаржа, смородина, черника, персик, крыжовник, лимон, слива, виноград, арахис, миндаль, грецкие орехи, фундук.

Фтор – найден в крови, зубах, костях и в радужной оболочке глаз. Он участвует в формировании эмали и костей. Самые богатые источники фтора – кресс-салат, цветная и краснокочанная капуста, чеснок, маслины.

Хлор – участвует в формировании желудочного сока, в больших количествах присутствует в крови, помогает в нейтрализации азотистых продуктов обмена веществ. Самые богатые источники хлора – помидоры, сельдерей, укроп, салат, шпинат, капуста, пастернак, редька, авокадо, финики, малина, бананы, ананасы, изюм, кокосовые орехи.

Цинк – в соединениях с фосфором важен для мозговой деятельности. В организме он присутствует в небольших количествах, но при этом является очень существенным элементом для нормальной жизнедеятельности. В достаточном количестве цинк присутствует во всех свежих овощах и фруктах.

Все описанные элементы можно разделить на две группы. В образовании кислот участвуют калий, натрий, кальций, магний, железо, марганец, медь, литий, цинк и никель. Щелочные элементы – фосфор, сера, кремний, хлор, фтор, йод, мышьяк и бром.

Витамины

До сих пор полностью не изучено действие витаминов на организм человека, хотя факт, что они жизненно необходимы, уже неоспорим. Эти органические соединения служат регуляторами очень многих процессов, происходящих в нашем теле наряду с гормонами и различными ферментами.

Витамины требуются организму в небольших количествах, но поступать они должны постоянно, и основной источник витаминов – пища. Недостаток этих соединений может вызывать различные состояния, которые объединены общим термином «авитаминозы».

Витаминам можно посвятить отдельную большую книгу, ниже приведены лишь основные сведения о наиболее важных из них.

Витамин А

Это жирорастворимый витамин в основном содержится в зеленых листьях растений, в растительных маслах, яичном желтке, молоке, а также в некоторых фруктах (абрикосы, персики) и овощах (томаты, морковь, капуста). Все желтые овощи и фрукты содержат каротин, или провитамин А, который в печени преобразуется в одноименный витамин.

Витамин А жизненно необходим для роста и развития человека, и при его недостатке у детей происходят деформации в различных органах и системах, прежде всего в опорно-двигательном аппарате (рахит). Дефицит витамина А у взрослых приводит к проблемам с кожей и зубами, расстройствам пищеварения и дыхания, возникновению куриной слепоты.

Витамин А разрушается при окислении, поэтому цельные фрукты и овощи всегда содержат его намного больше, чем тертые или те, которые долго варились.

Витамины группы В

К этой группе относится сразу несколько водорастворимых витаминов. Все они исключительно необходимы для нормальной жизнедеятельности человека, их дефицит приводит к возникновению различных заболеваний. Так, недостаток тиамина (витамин В1) вызывает болезнь бери-бери. Источники тиамина – пивные дрожжи, соя, цельнозерновые продукты, свежие орехи.

Витамин В2, или рибофлавин, играет важную роль в окислении углеводов. Дефицит рибофлавина приводит к повреждениям кожи, слизистой оболочки рта (один из основных симптомов недостатка этого витамина – образование трещин в уголках рта), нарушениям зрения. Хотя считается, что лучший источник рибофлавина – молоко и яйца, можно утверждать, что, если в питании будет присутствовать много свежих овощей, фруктов, орехов и семян, дефицита витамина В2 не возникнет, и тем более не понадобится никаких дополнительных источников в виде аптечных препаратов.

Витамин В6, или пиридоксин, участвует в белковом обмене, и его недостаток сказывается на нарушениях мышечной деятельности. Поставки этого витамина обеспечиваются употреблением в пищу свежих овощей, фруктов и орехов.

Витамин РР, или никотиновая кислота, тоже относится к группе витаминов В. Его недостаток приводит к возникновению пеллагры. Для достаточного поступления витамина в организм не обязательно нужно есть много мяса, хоть об этом и твердит официальная медицина, – свежие овощи и фрукты вполне могут обеспечить организм никотиновой кислотой.

Фолиевая кислота, или витамин В9, жизненно необходима для нормальной работы кровеносной системы, и ее недостаток приводит к возникновению анемии. Само название «фолиевая» кислота происходит от латинского слова «лист», поэтому ясно, что в листовых овощах содержится достаточное количество этого витамина, хотя в книгах часто утверждается, что получить необходимое количество фолиевой кислоты можно только из животных продуктов, особенно печени и почек.

Витамин Н, биотин, участвует в синтезе глюкозы, жировом обмене, в реакциях газообмена. Недостаток витамина Н приводит к ухудшению состояния волос, кожи, к анемии и вялости мышц. Биотином богаты шпинат, помидоры, соя.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Этот водорастворимый витамин называют противцинготным, поскольку его дефицит

приводит к возникновению этого, когда-то очень распространенного среди моряков, заболевания, которое можно легко излечить введением в рацион больших доз витамина С. В отличие от большинства других витаминов, аскорбиновая кислота больше нужна взрослым, чем детям.

Лучший источник витамина С – свежие фрукты, особенно цитрусовые, ягоды и листовые овощи. Температурная обработка и засолка разрушают витамин С, поэтому предпочтительнее употреблять свежие растительные продукты. Так, капуста при варке теряет почти 90 % аскорбиновой кислоты.

Чем больше растения получают солнечного света, тем больше в них витамина С. Апельсины, лимоны, грейпфруты, ананасы и другие тропические фрукты являются самыми популярными источниками витамина С. Фрукты и овощи, выращенные в теплицах, значительно беднее по содержанию этого полезнейшего витамина.

Витамин D

Данное жирорастворимое соединение активно участвует в усвоении кальция и фосфора, и его достаточное поступление особенно необходимо в детском возрасте, когда формируются костная ткань и зубы, а также женщинам пожилого возраста. Многие диетологи рекомендуют в качестве лучшего источника витамина D тресковую печень и рыбий жир, но зеленые овощи, горох, арахис, миндаль и другие орехи, а также пшеничные отруби содержат достаточное количество этого витамина для обеспечения им организма.

Витамин E

Витамин E улучшает циркуляцию крови, необходим для нормального протекания беременности и вскармливания потомства. Обеспечивает нормальную свертываемость крови и заживление ран. Является прекрасным физиологическим антиоксидантом. Это имеет большое значение для профилактики преждевременного старения, поскольку предполагается, что одной из причин старения является засорение межклеточных пространств продуктами окисления. Витамин E останавливает этот процесс, защищая ДНК и другие клеточные структуры от повреждения свободными радикалами. Суточная доза витамина E составляет 20–30 мг. Человек получает это необходимое количество витамина с пищей, и в кишечнике всасывается до 50 %.

Важнейшим симптомом дефицита витамина E в организме женщины является потеря способности к нормальному вынашиванию плода, в результате чего беременность прерывается самопроизвольным выкидышем. Возможны нарушения в проводимости нервов, развитие рака кишечника и груди.

Источниками витамина E являются растительные продукты, особенно растительные масла (подсолнечное, кукурузное, хлопковое, льняное и др.), семена подсолнечника, плоды шиповника, яичные желтки, бобовые, орехи, а также соя, зерна ржи, пшеницы, овса.

Калорийность

Ценность пищевых продуктов измеряется в калориях. Калория – это количество тепла, необходимое для нагрева 1 миллилитра воды на 1 градус. Килокалория – количество тепла, необходимое для нагрева 1 литра воды на 1 градус.

Тепло и энергия считаются эквивалентами. Таким образом, ортодоксальный ученый полагает, что продукты, выделяющие больше тепла на килограмм веса, будут лучшими для потребления человеком. Считается, что в среднем человеку требуется около 2500 килокалорий в день, что стало основой для создания рационов питания. Предполагалось, что люди едят как раз то, что они должны есть и в отношении объема и видов продуктов, но это предположение сейчас известно как абсолютно ложное.

Данный метод определения потребностей в питании привел к абсурдному положению, что

каждый должен переедать, потому что средний человек переедает. Он же породил пагубное представление, будто белая мука, рафинированный сахар, преобразованные злаки, сало и прочие бесполезные продукты, являясь высококалорийными, представляют собой лучшее питание для человека, в то время как фрукты и зеленые овощи почти бесполезны в пищевом отношении. Это привело к тому, что люди свысока смотрели на вегетарианцев, на тех, кто питается фруктами, и на сторонников сыроедения, как на чудаков и фанатиков.

Такая система порождает глупые утверждения. Например, цитаты из «Медицинского справочника» Ричарда Кэбота: «...Помидоры на 94 % состоят из воды, в них нет практически никакой пищевой ценности» или «...зеленый салат – практически бесполезный продукт, хотя и приятный на вид и имеющий ценность, если подается с соусом (например, с маслом)».

Да, несколько чайных ложек оливкового масла в день обеспечат необходимое количество пищи (тепловых единиц), но каждый знает, что человек не может жить на такой диете. Сегодня всеми признана большая ценность зеленого салата. Фрукты и овощи, ранее считавшиеся почти бесполезными большинством людей, сейчас все больше ценятся за то, чем они действительно являются, – это лучшие продукты для человека. Эксперименты давно уже доказали, что зеленые продукты просто необходимы.

Потребности в калориях для отдыхающего человека весом 70 килограммов оцениваются в 2200 килокалорий. Если тот же человек спит в течение 24 часов, он расходует лишь 1680 килокалорий. Потребности в калориях для женщины оцениваются так: для швеи – 1800, для прислуги – 2800, для прачки – 3200.

Однако человеческий организм не топка, в которую надо постоянно забрасывать топливо. Энергетическая ценность питания имеет наименьшее значение. Рафинированный сахар – высококалорийное топливо: 1750 килокалорий на 0,5 килограмма против 165 килокалорий у сливочного масла, 100 килокалорий у помидоров и 95 – у шпината. Однако животные, которые питались только белым сахаром и водой, вскоре погибали. Питательную ценность пищи нельзя измерять только в калориях, равно как ценность жидкости – лишь в литрах или в единицах парового давления.

Человек может умереть от истощения, сидя на высококалорийной диете из белого хлеба, белого сахара, белого риса и рафинированных жиров. Он будет страдать от голода, потребляя ежедневно даже больше калорий, чем того требуют стандарты. Более того, он погибнет быстрее, чем если бы вообще ничего не употреблял, кроме воды.

При измерении калорийной ценности продуктов принимается во внимание только сгораемая часть, а то, что остается, ортодоксальные ученые-диетологи считают «золотом», состоящей из минеральных веществ. При таком подходе маргарин с 3400 килокалориями в 0,5 килограмма – один из лучших продуктов, в то время как лимоны со 155 килокалориями или апельсины со 150 килокалориями практически бесполезны. Калорийная соленая свинина – это «пища для богов», а сельдерей, зеленый салат и сухое молоко забирают у человека больше энергии при усвоении, нежели сами производят при окислении. Тем не менее ни маргарин, ни соленая свинина не могут поддерживать жизнь, здоровье и рост организма. Животные при таком питании быстро погибают.

Необходимо учитывать, что калорийная ценность пищи не указывает на избыток в ней кислот или щелочей, хотя большинство высококалорийных продуктов являются кислотообразующими и потому быстро разрушают организм.

Рафинированные сахар, крахмал, жиры и белки имеют очень высокую энергетическую ценность, но почти не обладают питательной ценностью. Сыворотка не содержит ни жира, ни молочных белков, но в ней присутствуют железо, фосфор, кальций, натрий, другие органические соли. Эксперименты показали, что органические минералы имеют большее значение, чем энергетические единицы. Действительно, можно увидеть, что наиболее вредные и бесполезные продукты по своей калорийности стоят выше других.

Белый хлеб, рафинированная кукурузная мука с их высокой калорийностью вызывают смерть у животных, питающихся ими, быстрее, чем просто голод. То же самое касается маргарина, шлифованного риса, макарон, хлопьев, кукурузного крахмала.

Но если к рафинированной пище добавить овощные соки, животные выживут, хотя и не восстановят ни нормального веса, ни энергии, ни сопротивляемости к болезням. Эти овощные

соки не представляют энергетической ценности. Животные могут восстановить нормальную энергию и здоровье только после того, как их вновь начнут кормить нерафинированной пищей – капустой, шпинатом, сельдереем, зеленым салатом, цельным зерном, цельным молоком и другими подобными продуктами. Их калорийность по сравнению с рафинированными крахмалами, сахаром, белками столь мала, что ученые раньше рассматривали их как практически бесполезные.

Полкило яблок дает всего 190 калорий, арбуз – 50 калорий, но каждый из этих продуктов по ценности превосходит рафинированную высококалорийную пищу.

Мучные продукты и выпечка содержат много калорий, но их избыточное потребление не только придает человеку внешне усталый вид, но действительно делает его таковым. Из-за излишка сахара человек становится ленивым.

Поскольку многие важные пищевые элементы не окисляются в организме, диета, основанная на предполагаемых потребностях в калориях больного или здорового человека, часто попросту игнорирует эти элементы. Минералы и витамины, содержащиеся в пище, не участвуют в процессе образования энергии. Белки, хотя и окисляются и поэтому обладают определенной энергетической ценностью, выполняют в организме прежде всего функцию производства тепла, но при этом являются строительным материалом.

Усвоение и конечное окисление углеводов, например, зависят от наличия других пищевых факторов, которые связаны с углеводным обменом в необходимых для этого количествах. Если они отсутствуют в пище, углеводный обмен нарушается. Для правильного потребления углеводов важно присутствие определенных витаминов.

В лабораторных условиях в процессе сгорания определенное количество жира производит определенный объем тепла. В организме жир сгорает наиболее эффективно и полно в присутствии сахара. При многих состояниях организма жир окисляется слабо, так что он не дает того тепла, которое указано в таблице калорийности. Например, жировой обмен очень сильно нарушен при диабете.

Измерение ценности пищи в калориях игнорирует потребности организма в минералах и витаминах, не учитывает относительной ценности различных белков и упускает из виду кислотно-щелочное соотношение пищи. При этом полностью забывается закон минимума, который гласит: «Наибольшее значение имеет тот элемент, которого в данный момент не хватает».

В определении энергетической ценности пищи полностью игнорируются не только вещества, способствующие росту. Также не принимаются в расчет элементы, которые хотя и абсолютно бесполезны с точки зрения калорийности, но совершенно необходимы для регулирования особенной роли крови, функционирования красных кровяных телец, для эластичности мускулов, предохранения тканей от распада, для химических реакций, секреции, поддержания нормальной щелочной реакции в крови и для выведения отходов жизнедеятельности клеток из организма. Это относится, например, к железу, марганцу, фтору, многим другим минеральным веществам, о которых говорилось ранее. Не калории формируют кости и зубы, не они нейтрализуют кислоту и поддерживают химическое равновесие в крови и лимфе. Как раз те продукты, в которых меньше всего необходимых для этих функций веществ, наиболее богаты калориями.

Таблицы калорийности различных продуктов говорят лишь о том, сколько образуется тепла при сгорании этих продуктов в лабораторных условиях, что не имеет никакого отношения к питательной ценности.

Процесс переработки пищи в энергию, происходящий в организме, зависит от состояния тканей, где он протекает. Если функции организма нарушены, нарушается и процесс переработки, и тогда пища, обладающая высокой калорийной ценностью, не усваивается правильно. Подход к человеку как к «топке», когда «если энергии мало, бросайте топливо лопатами», этого не учитывает. Доказано, что у больного человека выздоровление происходит быстрее, если он соблюдает низкокалорийную диету с высоким содержанием витаминов и минеральных веществ или при лечебном голодании.

Согласно природному закону, сначала возникает потребность, которая затем удовлетворяется. Сторонники превосходства калорийности пищи навязывают удовлетворение

при отсутствии потребности. В результате даже те вещества, которые должны бы сгореть в организме полностью, не сгорают, не усваиваются, становясь бесполезным и даже вредным балластом.

Система питания, основанная на энергетической ценности продуктов, неизбежно ведет к нарушению здоровья. А если человек уже болен, то заставлять его есть больше в соответствии с некоторыми усредненными нормами калорийности – значит еще сильнее усугублять его состояние.

Человек – это не химический аппарат, с которым можно делать все, что угодно. В теории ему, возможно, и нужно определенное количество калорий, белков или витаминов, но на деле он не сможет их переварить и усвоить. Питание должно быть индивидуальным, а не усредненным, стандартизированным.

Продукты питания

Продукты растительного происхождения

Злаки

Злаки – овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и другие – уже многие тысячелетия остаются основой существования целых народов. Еще не так давно они употреблялись в основном в цельном виде, а не в форме рафинированной муки и шлифованной крупы, как это происходит сейчас.

Да, хотя цельные зерновые продукты действительно значительно лучше для питания человека, все же система естественного питания подразумевает то, что их употребление надо свести к минимуму.

Первым против употребления в пищу злаков выступил доктор Э. Денсмор, который полагал, что человек по природе своей должен употреблять плоды, фрукты, а злаковые продукты для него являются неестественной пищей. Он категорично называл хлеб «смертельным продуктом», в противоположность тому, чем считают хлеб и другие зерновые продукты большинство людей – «продуктом жизни». Денсмор установил, что крахмал, основное вещество злаков, требует для усвоения значительно больше времени и энергетических затрат, чем фрукты, да и усваивается он хуже.

Многие исследователи-экспериментаторы, такие как Функ, Симмонс, Ниц, Гесс, Унгер, Харт, Хольнин, Стинбок, Дэвис, Коган, Мендель, Уайкмэн, Парсон, также придерживаются мнения, что только злаковая диета является неподходящей. В овсе недостаточно основных солей, в пшенице мало натрия и кальция, в рисе дефицит солей, особенно кальция, натрия и хлора. Всем злакам недостает йода.

Некоторые вегетарианцы исключили из своего рациона мясо и заменили его большим количеством злаков. Они потребляют не только слишком много злаков, но съедают их к тому же в том виде, который вызывает брожение. Например, вареная тертая овсянка с молоком и сахаром. Эта комбинация в течение многих часов находится в кишечнике, практически не усваиваясь, пока не начинает бродить. То же касается других сочетаний злаков с молоком и сахаром, или с молоком и медом, или с молоком и сладкими фруктами.

Столь популярные злаковые хлопья, которые употребляются на завтраки, вроде бы обладают большой питательной ценностью, и предполагается, что они легко усваиваются, поскольку прошли предварительную обработку. Но на самом деле при производстве хлопья подвергаются давлению под прессом и при высокой температуре, что лишает их ценности как питательного продукта.

Одно из самых больших проклятий современности – огромное потребление хлеба. Приготовленный из злаков, в основном подвергшихся переработке и рафинированию, содержащий соль, соду, дрожжи, жир и другие добавки, прошедший высокую температурную обработку, съедаемый в больших количествах в сочетании с другими крахмалистыми продуктами, хлеб превратился в один из главных источников нездоровья. А людей еще и обманывают, предлагая им различные сорта хлеба с «обогащенной» мукой, создавая иллюзию,

что такой продукт полезен для здоровья. В процессе «обогащения» в муку добавляется небольшое количество синтетических «витаминов», при этом 75 % минералов и настоящие витамины, которые содержались в цельном зерне, удаляются.

Вообще злаки среди всех естественных источников крахмала (кроме бобов и гороха) усваиваются наиболее трудно. Для переработки зернового крахмала организму требуется в 8–12 раз больше времени по сравнению, например, с крахмалом картофеля.

Суммируя сказанное, можно сделать основные выводы касательно места злаков в рационе питания, соответствующем естественным законам:

- *злаки не являются необходимым для здоровья и жизни продуктом;*
- *лучше исключить злаковые из питания полностью, особенно у младенцев и маленьких детей;*
- *если все же потреблять злаковые, то лишь в цельном, необработанном виде, но и в этом случае они должны составлять минимальную часть рациона, причем в сочетании с большим количеством свежих фруктов и зеленых овощей;*
- *для лучшего усвоения крахмалов злаковые следует потреблять в сухом виде, а не в виде жидких или густых каш.*

Фрукты

Фрукты представляют собой идеальные пищевые продукты. Насчитывается более 300 их съедобных видов, и неудивительно, что в рационе питания человека фрукты всегда занимали большое место. Более того, многие исследователи полагают, что люди по природе своей являются «фрукторианцами», то есть живыми существами, организм которых изначально рассчитан на питание исключительно фруктами.

Фрукты богаты щелочными минералами и витаминами, легкоусвояемыми сахарами, пектинами и клетчаткой. Сахар, содержащийся во фруктах, значительно превосходит по своей питательной ценности крахмал злаков. Фруктоза – лучший из всех сахаров – в плодах находится в идеальном сочетании с минералами и витаминами.

Все фрукты по соотношению в них сахара и органических кислот можно разделить на три группы: сладкие, полукислые и кислые.

К основным сладким фруктам относятся финики, фиги, сладкий виноград, бананы, папайя.

К полукислым фруктам можно отнести яблоки, груши, абрикосы, виноград, персики, сливы, ягоды – чернику, ежевику, малину, вишню.

Группу кислых фруктов составляют апельсины, лимоны, лайм, ананасы, грейпфруты, мандарины, ягоды – земляника, брусника, клюква.

В полноценном рационе здорового человека должны присутствовать фрукты, относящиеся ко всем трем группам.

Цельные свежие фрукты всегда полезнее, чем фруктовые соки, поскольку в них помимо сахара, витаминов и минералов содержатся белки, пектины и клетчатка. Те фрукты, которые можно есть с кожурой, лучше съедать целиком, ведь в кожуре яблок или груш больше микроэлементов, чем в их мякоти.

Сахар и мед нельзя потреблять ни с какими ягодами, поскольку это почти неизбежно приводит к брожению.

Варенья, джемы, муссы и прочие продукты кулинарной обработки фруктов во сто крат уступают по своей питательной ценности свежим фруктам. Кроме того, чаще всего они готовятся с добавлением рафинированного сахара. Эти продукты лучше полностью исключить из питания.

Абрикос

Абрикос богат сахаром, калием, каротином. В нем также содержатся никотиновая кислота, витамины А, С, Р, РР и В1.

Сушеные абрикосы с косточкой называются урюком, а без косточки – курагой.

Свежие и сушеные абрикосы полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Больным стенокардией, а также выздоравливающим после инфаркта миокарда рекомендуется включать в пищевой рацион курагу и урюк в качестве источника калия и витаминов. Наличие в абрикосах железа помогает людям преодолевать авитаминоз.

Апельсин

В апельсине содержатся сахар, лимонная кислота, витамины С, Р, А, В1, В2, пектиновые вещества, фитонциды, соли калия, кальция, фосфора, эфирное масло.

Помогает при авитаминозе, подагре, атеросклерозе, болезнях печени. Благодаря большому количеству пектиновых веществ улучшает работу кишечника. Способствует выведению вредных веществ, снижению гнилостных процессов. Возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Рекомендуется людям, страдающим длительными запорами.

Апельсиновый сок противопоказан при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью, а также при аллергии.

Арбуз

В арбузе содержатся сахар, белок, жиры, клетчатка, пектиновые вещества, соли калия, фолиевая, аскорбиновая, никотиновая и органические кислоты.

Арбуз обладает очищающим действием. Полезен как профилактическое средство при склонности к камнеобразованию, а также при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы и печени. Рекомендуется при лихорадке, атеросклерозе, атонии кишечника, различных отравлениях, при гипертонии, подагре, артрите, сахарном диабете (ограниченно).

Банан

В зрелых бананах количество крахмала составляет 2 %, сахаров – 22,5 %. Органические кислоты, витамины С, В1, В2, РР, каротин, соли калия в бананах содержатся в небольших количествах.

Бананы можно использовать для проведения разгрузочных дней. Считается, что употребление бананов создает хорошее настроение. Этот фрукт является хорошим прикормом для грудных детей.

Длительное время врачи считали бананы неусваиваемыми. Но с этим в корне не согласны гигиенисты, которые очень рекомендуют бананы. Ортодоксальные экспериментаторы даже заявляют, что полностью зрелые бананы легко усваиваются. Правда, среднестатистический врач еще не берется это утверждать. Тем не менее бананы – полезная пища, в которой содержится много витаминов.

Брусника

Ягоды брусники содержат органические кислоты, витамин С, много сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), пектины, дубильные вещества, соли калия.

Брусничный сок полезен при склонности к повышению артериального давления, а также на начальных стадиях гипертонической болезни.

Виноград

В винограде содержатся большое количество сахара (глюкоза, фруктоза), органические кислоты, минеральные соли, витамин Р. В сушеном винограде (изюме) – 71 % углеводов и очень много калия.

Свежий виноград и изюм особенно рекомендуются при подагре, так как способствуют выведению из организма мочевой кислоты, а также препятствуют образованию камней. Изюм также полезен как средство от кашля, как мочегонное и легкое слабительное. Свежий виноград применяют при болезнях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, легких.

Длительное потребление виноградного сока снижает артериальное давление. Однако при этом необходимо ограничивать в рационе другие фрукты и овощи, а также молоко, квас, минеральные воды, поскольку при одновременном потреблении винограда и этих продуктов усиливаются процессы брожения. Виноград полезен при начальной форме туберкулеза.

Виноград не рекомендуется при ожирении, язвенной болезни желудка, диабете и колите, сопровождаемом поносом.

Вишня

В вишне преобладают глюкоза и фруктоза, имеются каротин, лимонная и яблочная кислоты, натрий, калий, кальций, марганец, фосфор, железо, витамины С, В1, В2, В6, РР.

Вишневый сок действует как отхаркивающее средство, вишневые настои из мякоти плодов повышают аппетит, уменьшают процессы брожения в кишечнике и слегка слабят.

Груша

В груше содержатся сахар, органические кислоты, дубильные вещества, клетчатка, азотистые вещества, витамины А, В1, Р, РР и С. Многие сорта груш богаты йодом.

Груша улучшает пищеварение и перистальтику кишечника. Грушевый компот способствует мочеотделению, утоляет жажду. При поносе полезно пить грушевый отвар совместно с овсяным отваром. Кисели и отвары из груш обладают вяжущим свойством. Грушевый сок показан при мочекаменной болезни.

Земляника

Земляника богата витамином С, каротином, витамином В6. Она также содержит сахара, органические кислоты, фитонциды.

Ягоды земляники полезны при заболеваниях сердца, печени, почек. Землянику можно применять в больших количествах как общеукрепляющее средство, для регуляции деятельности кишечника при запорах, при язвенной болезни желудка, заболеваниях желчных путей, гипертонической болезни, атеросклерозе, подагре и других нарушениях солевого обмена. Ягоды хорошо утоляют жажду и повышают аппетит. Установлено, что земляника понижает поглощение йода щитовидной железой.

Инжир (винные ягоды)

В плодах инжира содержится много кальция (60 %), калия, фосфора, магния, железа, клетчатки, щавелевой кислоты.

Инжир полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и в качестве слабительного. Инжир, сваренный в молоке, употребляется при респираторных заболеваниях как отхаркивающее средство.

Инжир не рекомендуется при ожирении, диабете, подагре, острых колитах.

Клубника

Клубника великолепна благодаря содержанию в ней сладкой кислоты, которая делает ее очень приятной на вкус. Она богата пищевым железом и пищевым кальцием. По количеству железа она превосходит все другие фрукты, кроме малины и инжира. Клубника содержит железа больше, чем большинство овощей, за исключением зеленого горошка и свежих бобов. Она также богата витаминами.

Лимон

Мякоть лимонов содержит значительное количество лимонной и яблочной кислот,

пектиновые вещества, фитонциды, каротин, витамины В1, В2, С (до 85 %), Р, флавоноиды.

Лимон помогает при авитаминозе, атеросклерозе, мочекаменной болезни, отеках, ревматизме, подагре, гастритах с низкой кислотностью.

Малина

В малине содержится 8 % сахара, много клетчатки, витаминов С и Р, калия, меди. Малина оказывает потогонное и легкое мочегонное действие. Повышает аппетит, уменьшает лихорадку и головную боль.

В ягодах малины много пуринов, поэтому ее не рекомендуется употреблять при подагре и заболеваниях почек.

Персик

Персики богаты сахаром, органическими кислотами, клетчаткой, белками, калием, железом, марганцем, йодом, витаминами С, В1, В2, РР, Е. Этот плод усиливает деятельность пищеварительных желез, способствует перевариванию неудобоваримой, жирной пищи, обладает противорвотным свойством.

Слива

В сливе содержатся яблочная, винная кислоты, витамины С, В1, калий, марганец. В сливе сладких сортов (ренклод) много сахара. Сливу сушат, получая чернослив. Чернослив высококалориен и богат клетчаткой, калием. Рекомендуется в качестве мягкого слабительного при запорах, способствует выведению холестерина из организма. Чернослив также полезен при заболеваниях желчного пузыря, гипертонии, болезнях почек и печени.

При сахарном диабете и ожирении чернослив противопоказан.

Смородина

Черная смородина

Смородина широко известна как источник многих полезных элементов – витаминов С, В1, Р, каротина, солей калия, сахара, фосфорной кислоты, эфирных масел.

Свежий сок из ягод смородины (по 100–150 мл), а также отвар или кисель из смородины полезны при заболеваниях желудка: гастритах, язвенной болезни. Смородина также рекомендуется при гипертонии, склерозе, нервных срывах. Спасает от авитаминоза. Плоды обладают мочегонным, вяжущим и потогонным действием.

Красная смородина

Красная смородина содержит сахара, органические кислоты, витамины С и Р, много минеральных солей, дубильных и пектиновых веществ. В желудочно-кишечном тракте пектиновые вещества набухают и образуют слизистые растворы, которые прекрасно очищают весь тракт.

Сок красной смородины применяют при колитах и энтероколитах. Это прекрасное поливитаминное средство.

Черешня

Черешня близка по составу вишне, но в ней значительно больше углеводов. В черешне содержатся витамины С и Р (наибольшее количество – у темноокрашенных сортов). Темно-красные сорта обеспечивают лечебную дозу Р-активных соединений, нужную, например, при гипертонии (достаточно 200 г ягод в день).

Черника

Черника изобилует дубильными веществами, органическими кислотами, сахаром, каротином, аскорбиновой кислотой и витаминами группы В.

Ягоды черники являются прекрасным регулятором деятельности желудочно-кишечного тракта, способствуют улучшению зрения, обостряя ночное зрение, снижению утомляемости глаз при работе за компьютером и искусственном освещении, улучшают обменные процессы в сетчатке глаза. Сухие ягоды черники используются как закрепляющее средство (в виде киселя), свежие ягоды обладают противоположным, смягчающим действием.

Яблоки

В яблоках содержится много органических кислот, пектинов, клетчатки и дубильных веществ, а также аскорбиновая кислота, витамины группы В, сахар, железо, калий, фосфор, марганец, медь и фитонциды. В яблоках средней полосы витамина С (аскорбиновой кислоты) больше, чем в яблоках из южных регионов.

Яблоки способствуют выведению из организма мочевой кислоты, увеличивают мочеотделение. Печеные и свежие протертые яблоки полезны при заболеваниях кишечника. Кислые сорта яблок рекомендуются при ожирении и диабете, сладкие – при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, подагре, склонности к камнеобразованию. Сырые и печеные яблоки служат хорошим средством от запоров.

Как источник витамина С, свежие яблоки лучше употреблять в виде компота, поскольку мякоть яблока богата ферментами, разрушающимися при жевании витамин С почти на 50 %. Однако при непродолжительной варке ферменты разрушаются быстрее, чем витамин С.

Орехи

Исследования палеонтологов показывают, что наши далекие предки, несомненно, употребляли в пищу орехи. Это и понятно: орехи обладают высокой энергетической и пищевой ценностью, приятным вкусом и могут сохраняться на протяжении длительного времени. Орехи содержат в себе белки, жиры, витамины и минеральные вещества в идеальных комбинациях, в них практически нет вредных и балластных веществ. В отличие от мяса, с которым орехи конкурируют по содержанию белка, они не поражаются паразитами. Ореховые деревья и кустарники производят больше полезной пищи на единицу площади, чем любой другой пищевой источник. Можно сказать, что не орехи – заменители мяса, а мясо заменяет орехи в питании современного человека.

Жиры, которыми богаты орехи, усваиваются легче по сравнению с другими формами жиров. Как и молочные жиры, липиды, содержащиеся в орехах, находятся в форме эмульсии, то есть они практически готовы к усвоению без дополнительных затрат энергии на их переработку внутри организма. При этом большинство орехов обладает высокой калорийностью – редкое сочетание, когда большая энергетическая ценность сопровождается одновременно хорошим качественным составом продукта.

Исследования показывают, что белки орехов как минимум равны по своей ценности мясу, и хотя они также являются кислотообразующим продуктом, все же не в такой степени, как мясо.

Общепринятое мнение, будто орехи усваиваются с трудом, связано с распространенной привычкой есть их в конце обеда, после того как съедено уже несколько других блюд. Нужно помнить, что орехи – это самостоятельная пища, которая не дополняет мясные блюда, а заменяет их. Идеально сочетать орехи, тщательно их пережевывая, с зелеными овощами.

Измельченные орехи, разведенные в воде, очень хорошо заменяют молоко, что очень полезно в тех случаях, когда ребенок не переносит материнского и тем более коровьего молока.

Овощи

Все овощи можно разделить на следующие группы:

- *листовые – шпинат, салат, капуста, горчица и др.;*
- *черешковые – ревень, сельдерей, фенхель и др.;*
- *корневищные и клубневые – картофель, репа, редис, турнепс, морковь, лук и др.;*
- *бутонные и цветковые – артишок, брокколи, цветная капуста;*
- *семенные – бобы, горох, чечевица, фасоль;*
- *сочные – томаты, перцы, огурцы, тыква, дыня, баклажаны и др.*

Особую ценность представляют зеленые листовые овощи, ведь лист растения – это уникальная природная лаборатория, где синтезируются все те разнообразные и необходимые для нашей жизни вещества, которые мы получаем с пищей. Овощи – незаменимый источник витаминов, питательных и минеральных веществ, сахаров и даже белков.

Все овощи по большей части полезны, но наземные части растений во сто крат превосходят по своим свойствам те, что формируются под землей, то есть клубни и корнеплоды, в которых обычно не хватает минералов и витаминов. Поэтому зелень свеклы, редиса или турнепса более здоровая пища, чем сами корнеплоды.

Молодые листовые овощи, в которых больше солей и витаминов, полезнее взрослых растений, поэтому многие животные предпочитают поедать именно сочную зелень, оставляя без внимания более грубые части. Молочный горох, молодая капуста, салат и даже картофель обладают значительно большей пищевой ценностью, чем зрелые, большие листья, кочаны, семена или клубни.

Наряду с фруктами, овощи, особенно зеленые листовые, должны составлять большую часть рациона здорового человека.

Баклажаны

Баклажаны содержат сахар, клетчатку, минеральные соли (калий, кальций, железо и др.). В их состав входит соланин, который придает плодам горечь.

Баклажаны обладают свойством снижать содержание холестерина в крови, препятствуют развитию атеросклероза. Усиливают выведение из организма солей мочевой кислоты, поэтому их полезно употреблять в пищу при заболеваниях печени, почек и при подагре. Минеральные соли, содержащиеся в баклажанах, способствуют нормализации водного обмена в организме, улучшая работу сердца.

Перед приготовлением баклажаны следует вымочить в подсоленной воде, чтобы они не горчили. Из баклажанов готовят икру, соте, а также их фаршируют, солят и жарят.

Картофель

Картофель содержит углеводы (крахмал), полноценные белки, много калия, фосфора. Картофель также является хорошим источником витамина С, который при длительном хранении разрушается (поэтому весной количество витамина С в картофеле значительно ниже).

Картофель в нашей пище является основным поставщиком витамина С. Богатое содержание в картофеле солей калия и низкое – натрия придает ему мочегонные свойства, поэтому картофель часто применяют при заболеваниях почек. Но калий и другие вещества находятся в основном в кожуре и миллиметровом слое под ней, которые обычно срезают и выбрасывают. Поэтому диетологи предлагают два способа – варение на пару (в мундире) и запекание в духовке (тоже в мундире). Для этого тщательно вымытый картофель нужно разрезать вдоль и минут на 20–25 поместить в духовку на сильный огонь (вниз кожурой, не добавляя ни соли, ни масла, ни воды). Такой картофель едят вместе с кожурой. Печеный картофель легче усваивается.

Картофель ограничивают в пищевом рационе при ожирении и диабете. В народной медицине сок сырых клубней картофеля применяют при заболеваниях желудка с повышенной кислотностью. Приготавливается он следующим образом: вымытый и досуха вытертый картофель пропускается (вместе с кожурой) через мелкую терку; сок отжимается вместе с крахмалом. Употребляют только свежеприготовленный сок по полстакана 3 раза в день

натошак.

При подготовке блюд из картофеля, чтобы сохранить витамины, нельзя чистить картофель задолго до варки и держать его в холодной воде. Надо сразу же бросать его в закипающую воду. Варить картофель надо 20–30 минут.

После февраля-марта использовать картофель в питании нужно с осторожностью, а лучше и совсем отказаться от него. В проросших клубнях, особенно в кожуре и так называемых глазках, образуется высокоактивный гликоалкалоид – соланин. В больших дозах он может вызывать тяжелые отравления. То же относится и к позеленевшим или подгнившим клубням (однако в малых дозах соланин оказывает лечебное противовоспалительное и даже противоаллергическое действие).

Капуста

Капуста белокочанная

Капуста содержит 2,1 % сырого белка, 0,9 % клетчатки, соли калия, фосфора, кальция, железа, марганца. В ней много витамина С, а также витаминов В, РР, К. Капуста малокалорийна, поэтому полезна людям с лишним весом. Витамины распределяются в кочане неравномерно: в наружных листьях их почти в два раза больше. Например, особенно богаты витамином С зеленые наружные листья, которые хозяйки часто выбрасывают.

Капуста помогает при малокровии, подагре, цинге. Белокочанная капуста губительно действует на туберкулезную палочку, золотистый стафилококк и другие микробы. Особенно полезны салаты из свежей капусты – в них большое количество витамина С. Недоваренная капуста оказывает послабляющее действие, а переваренная – закрепляет желудок. Уникальная способность белокочанной капусты долго сохраняться в свежем виде делает ее чрезвычайно полезным продуктом.

Высокими питательными и целебными свойствами обладает сок капусты. Он способствует быстрому заживлению ран. Сок капусты содержит значительное количество противоязвенного витамина U. Его применяют при гастритах с пониженной кислотностью, а также при холециститах и язвенных колитах. Капустный сок нужно пить по полстакана 3 раза в день перед едой на протяжении 2–3 недель. Хранить его следует не более суток при температуре не выше 2 °С.

Из капусты можно круглый год варить щи, борщи, солянки, делать голубцы.

Значительное содержание в капусте серы и клетчатки иногда может вызывать метеоризм – повышенное газообразование в кишечнике. Этих веществ меньше в цветной капусте, которая содержит больше белков, витаминов и железа и легче переваривается.

В квашеной капусте сохраняются все витамины и минеральные вещества. Но ввиду того, что в ней много поваренной соли, употребление которой при многих заболеваниях приходится ограничивать, квашеную капусту в диетическом питании предварительно отжимают и промывают.

Капуста краснокочанная

Внешне краснокочанная капуста похожа на белокочанную, отличается только цветом. Она очень полезна, поскольку богата витаминами, солями калия, магния, железа, а также сахарами. Содержит белки, клетчатку, ферменты, фитонциды, красящие вещества. По наличию витаминов С и А она превосходит белокочанную. Но краснокочанная капуста имеет грубую клетчатку, поэтому применение ее ограничено гарнирами и салатами.

Врачи считают, что благодаря фитонцидным свойствам краснокочанная капуста может помогать при туберкулезе, а наличие в ее листьях цианида позволяет ей влиять на проницаемость стенок кровеносных сосудов. Входящий в ее состав антоциан обладает антирадиационным действием.

Капуста савойская

Близка по своему составу и лечебным свойствам к белокочанной. Из нее готовят щи, гарнир к мясным блюдам и начинку к пирогам. Ее можно тушить, но квасить нельзя.

Капуста брюссельская

Богата углеводами, содержит жиры, клетчатку, белки и аскорбиновую кислоту. В ней много солей калия, магния и железа. Помимо витамина С, в брюссельской капусте немало и других витаминов: В1, В2, В6, РР, А. Диетологи считают ее диетическим продуктом и рекомендуют больным после перенесенных операций. Обилие калия делает ее полезной для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Капуста цветная

Этот вид капусты очень питателен. В нем содержится много минеральных солей калия, железа, фосфора, витаминов С, В1, В2, В3, В6 и РР. Головки цветной капусты обладают очень нежной клетчатой структурой и усваиваются организмом лучше всех других видов капусты (поэтому она полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта).

Головки цветной капусты варят и едят с маслом, жарят, солят, маринуют, готовят с ними супы, замораживают. Суп, приготовленный с цветной капустой, по диетическим параметрам не уступает куриному, но действует на организм мягче. Диетологи рекомендуют суп из цветной капусты детям, людям, перенесшим хирургические операции, и пожилым людям. Цветную капусту можно употреблять и в сыром виде, добавляя в салаты.

Брокколи

В этой капусте много белков, минеральных веществ, солей, витаминов. Употребление брокколи предупреждает появление атеросклероза. Брокколи помогает очистить организм и людям, подвергшимся воздействию радиации. Готовят ее так же, как и цветную капусту.

Кольраби

Кольраби богата углеводами, белками, минеральными веществами, витаминами С, В1, В2, РР. Она содержит много кальция, поэтому полезна пожилым людям для предупреждения остеопороза и детям при формировании скелета. Витамина С в кольраби больше, чем в апельсинах и даже лимонах. Особенно полезна кольраби детям, беременным женщинам и людям пожилого возраста. Кольраби можно тушить, жарить, варить, а также употреблять в сыром виде.

Лук

Репчатый лук богат витаминами А, В6 и С, калием, фосфором, фитонцидами. Содержит сахара, эфирное масло. В зеленом луке больше витаминов А и С, чем в репчатом, и ежедневную потребность в этих витаминах человек может удовлетворить, съев всего 80–90 г перьев зеленого лука.

Лук повышает аппетит, возбуждает желудочную секрецию, а благодаря наличию фитонцидов лук используют как сильное бактерицидное лекарство. Особенно много фитонцидов в острых сортах лука. Помогает лук при гипертонической болезни, атеросклерозе, лечении водянки и отеков. Общеизвестно свойство лука предохранять от эпидемии гриппа.

Зеленый лук очищает полость рта от микробов. Интересно, что работники теплиц, где выращивается лук, не болеют гриппом даже во время самых жестоких эпидемий. Благоприятное воздействие зеленого лука усиливается, если он употребляется с растительным маслом.

В пищу лук употребляют в свежем, вареном, жареном, пареном, маринованном и сушеном виде.

При острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек лук исключается из пищевого рациона.

Лук-батун

Этот вид лука содержит витамины С, РР, А, минеральные соли, сахара, эфирные масла. По количеству витамина С он вдвое превосходит репчатый лук.

Целебные действия сходны с теми, которые оказывает репчатый лук. Обладает мочегонным, потогонным и кровоостанавливающим действием. Полезен при атеросклерозе и гипертонии.

Лук-батун используют в салатах, холодных супах, для заправки первых блюд, как гарнир ко вторым блюдам, для начинок к пирогам.

Многоярусный лук

Этот лук обладает сильнейшими бактерицидными свойствами и используется при авитаминозах, весенней усталости, повышенной утомляемости, при эпидемиях гриппа.

В пищу употребляют прикорневые луковички, молодые листья. Их кладут в салаты, готовят из них приправы к супам, добавляют в соусы, подливки, а также консервируют. Пригоден для хранения.

Шнитт-лук

В листьях шнитт-лука содержатся витамины С, А, сахара, белки, фосфор, железо. Много эфирных масел, по своему составу похожих на эфирные масла репчатого лука.

Помогает при авитаминозе. Его используют для салатов или в качестве зеленой приправы к блюдам. Подходит для заправки супов, а также для начинки к пирогам.

Лук-шалот

В листьях этого лука содержится до 5,5 % сахара, а в луковичках – до 13 %. Много витаминов С и В, провитамина А, а также фитонцидов. Он обладает лечебным действием при желудочных заболеваниях. В пищу используют для салатов. Листья можно мариновать.

Лук-порей

Содержит железо, магний, кальций, фосфор, богат витамином С. При хранении количество витамина С в нем повышается. Присутствуют также витамины группы В, Е, РР, провитамин А. Известно о наличии в нем горчичного масла.

Рекомендуется при нарушении обмена веществ, ожирении, камнях в почках, подагре, для улучшения деятельности печени, пищеварения, повышения аппетита, как мочегонное средство. Помогает снять переутомление. Обнаружены его антисклеротические свойства.

В пищу употребляют листья и луковички: их едят сырыми, используют в качестве приправ, жарят на масле с сухарями.

Морковь

В моркови много каротина (65 %), сахаров (главным образом в виде глюкозы и крахмала), солей калия. Соотношение солей, содержащихся в моркови, очень благоприятно.

Морковь известна как легкое слабительное и мочегонное средство. Она полезна при запорах, заболеваниях печени, почек, гипертонической, моче- и желчнокаменной болезнях, полиартритах. Ее используют в диетическом питании при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Витамины, которые содержатся в моркови, незаменимы при борьбе с язвами и раковыми заболеваниями. Морковь также лечит глазные и кожные болезни. Она полезна для зрения и роста. Морковный сок рекомендуется кормящим матерям. Морковную ботву заваривают как чай и пьют при геморрое.

Каротин лучше усваивается из протертой моркови в сочетании с растительным маслом или сметаной.

При обострениях язвенной болезни и энтерите морковь противопоказана.

Огурцы

Огурцы на 95 % состоят из воды, а остальные 5 % составляют клетчатка, пектиновые вещества, аминокислоты, витамины С, В, каротин. Огурцы относительно богаты солями калия.

Огурцы малокалорийны, поэтому полезны людям, страдающим ожирением. В огурцах содержится небольшое количество йода, но он легко усваивается организмом, поэтому огурцы рекомендуются при заболеваниях щитовидной железы.

Огурцы повышают аппетит, улучшают усвоение жиров и белков. Обладают легким послабляющим действием. Имеют желче- и мочегонные свойства. Наличие в них большого количества калия способствует выведению жидкости из организма, что положительно сказывается на работе сердца.

Огурцы следует больше употреблять в свежем виде, приготовляя различные салаты, но можно мариновать и солить.

Перец сладкий

Сладкий перец содержит сахар, белки, жиры, соли калия, натрия, железа. По содержанию витамина С он превосходит все овощные культуры. Суточная потребность человека в витаминах С и В будет полностью удовлетворена, если он съест всего 50 г сладкого перца. В плодах содержатся лимонная и яблочная кислоты, эфирное масло, алкалоид капсаицин.

Сладкий перец повышает прочность кровеносных сосудов, помогает при авитаминозе, способствует лечению нервных заболеваний.

Перец не рекомендуется при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Петрушка

В листьях петрушки содержится очень много железа и калия, каротина, витамина С. В корнях присутствуют вещества, способствующие растворению песка и камней в почках и мочевом пузыре. Поэтому петрушка рекомендуется в качестве диетического средства при мочекаменной болезни, а также как мочегонное и ветрогонное средство.

Помидоры (томаты)

Томаты богаты витаминами А, С, В1, В2, В3, К и РР (витамины сохраняются и в консервированных помидорах), магнием, калием, яблочной, винной и лимонной кислотами. Отмечено наличие в них сахара, пектинов, флавоноидов, алкалоидов, пуринов, фитонцидов. Клетчатки в томатах мало. Зеленые помидоры содержат вещества, возбуждающие аппетит, улучшающие пищеварение, подавляющие развитие болезнетворных микробов.

Томаты используют в диетическом питании при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, при пониженной кислотности желудочного сока, болезнях печени, а также для стимулирования кроветворения. Они обладают бактерицидными свойствами и полезны для лечения ран. Исследования последних лет позволяют говорить о том, что помидоры способны останавливать рост раковых клеток.

В пищу томаты употребляют в свежем виде, ими приправляют первые и вторые блюда, готовят из них соусы, кетчупы и томатные пасты. Их запекают и жарят с яйцами, грибами, орехами, рисом.

Редька, редис

Редька и редис содержат углеводы, эфирные масла, экстрактивные вещества, жиры, фитонциды, пурины, витамины группы В, РР, С, йод, бром, ферменты, очень много калия. В этих овощах содержится 90 % воды. В редьке также есть активное антимикробное вещество – лизоцим.

Редька и редис возбуждают аппетит, усиливают секрецию и перистальтику желудочно-кишечного тракта, улучшают пищеварение. Редька оказывает мочегонное и желчегонное действие, способствует выведению из организма избыточного количества холестерина.

Редька способна устранить малокровие и жировые отложения в суставах. При устойчивом

кашле и бронхите надо пить сок редьки. Вырезать углубление в большой редьке, добавить туда мед, накрыть сверху кусочком редьки и настаивать 4 часа в теплом месте, а потом пить получившийся в углублении сок по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Редис и редька противопоказаны при язвенной болезни желудка, гастритах, заболеваниях печени и почек, а также при подагре.

Репа

Репа богата витаминами, особенно витамином С. Содержит также сахар, различные минеральные соли, горчичное масло, придающее ей острый специфический запах.

Репа обладает мочегонным, ранозаживляющим действием. Это эффективное средство против авитаминоза. Во многих странах она считалась еще и лакомством: репу припасали для детей как вкусный, хрустящий и сладкий десерт.

Репу лучше всего употреблять в натуральном, сыром виде. В салаты можно добавлять и листья репы, в них витамина С даже больше, чем в корнеплодах.

Салат

Содержание в салате легкоусвояемого белка и сахаров делает его особенно ценным продуктом. В нем также имеются соли кальция и йод.

Салат – это не только источник множества питательных веществ, но и деликатесное блюдо. Листья салата обладают наибольшей целительной силой до образования цветочной стрелки.

При ожирении и сахарном диабете необходимо включить в рацион все виды салата. Салат положительно влияет на функционирование щитовидной железы. Благодаря присутствию большого количества рутина, способствующего укреплению стенок сосудов, салат защищает организм от атеросклероза. Как и все ранние овощи, он незаменим в питании людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Обладает желчегонными свойствами.

Салат нужно перебирать по листочку и тщательно мыть в просторной посуде (так, чтобы листья плавали). Вялые листья употреблять не следует.

Свекла

Свекла содержит сахар, белок, пигменты, щавелевую и яблочную кислоты, много марганца, калия, магния, фосфора. В ней содержатся витамины С, РР, Р, группы В и др. Свекла способствует лучшему усвоению витамина В12.

Вареная свекла и ее отвар оказывают слабительное и мочегонное действие. Блюда из сырой и отварной свеклы рекомендуются при хронических запорах, малокровии и сердечно-сосудистых заболеваниях. Пектиновые вещества, содержащиеся в свекле, подавляют деятельность гнилостных бактерий. В свекле содержится йод, а это значит, что она полезна при атеросклерозе.

В пищу употребляются не только корнеплоды свеклы, но и ее ботва. Она имеет питательную ценность главным образом из-за большого количества витамина С, фолиевой кислоты, каротина и хлорофилла.

Сок свеклы очень полезен, поскольку способствует укреплению кровеносных сосудов, снижению давления и уменьшению холестерина, а также улучшает жировой обмен и работу печени. Свекольный сок полезен женщинам в период менопаузы. Свежеотжатый сок сырой свеклы, смешанный пополам с медом, полезен при гипертонической болезни. Перед употреблением сок свеклы нужно выдержать в течение 2 часов в открытой посуде.

Целебен сок свеклы с медом: он снижает кровяное давление, улучшает состав крови (хотя содержание железа в свекле невелико, но оно высокого качества и благоприятно сочетается с другими минеральными веществами и витаминами).

Сельдерей

Сельдерей содержит много жирных и эфирных масел, аминокислоты, витамины С, РР, группы В, каротин, калий, кальций и фосфор. Относится к ароматическим растениям, повышающим вкусовые качества пищи. Повышает аппетит. Оказывает мочегонное и противовоспалительное действие. Особенно полезен сельдерей при заболеваниях почек и подагре.

Тыква

Мякоть тыквы содержит калий, кальций, магний, железо, органические кислоты, сахар, витамины С, РР, В1, А. О количестве последнего в тыкве можно судить по окраске мякоти – чем оранжевее, тем больше витамина А.

Тыква легко усваивается, в ее мякоти много пектина, способствующего усвоению пищи, улучшению солевого обмена, выведению из организма лишней воды и вредных веществ. Мякоть тыквы улучшает деятельность кишечника при запорах, усиливает мочеотделение.

Тыкву советуют употреблять при подагре, атеросклерозе, болезнях желудка. Она хороша при ожирении, отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также при заболеваниях почек и мочевого пузыря. В этих случаях полезно есть кашу из тыквы. Сырая мякоть и сок тыквы оказывают желчегонное и послабляющее действие. При бессоннице и прерывистом сне на ночь пьют в качестве успокаивающего средства полстакана тыквенного отвара с медом.

Тыкву можно долго хранить в сухом прохладном и темном месте. Класть ее надо на пол той стороной, которой она лежала на грядке.

Укроп

Укроп содержит большое количество эфирных масел, витамина С, каротина, железа. В нем очень много солей калия и кальция, а также фосфора, железа.

Укроп действует как отхаркивающее, мочегонное, послабляющее, ветрогонное и желчегонное средство. Обладает способностью усиливать лактацию. Помогает при гипертонической болезни. Постоянное употребление укропа благоприятно сказывается на деятельности всего организма.

Хрен

В корнях хрена много витамина С, калия, кальция, фитонцидов, эфирного горчичного масла. Хрен усиливает выделение соляной кислоты в желудке и оказывает мочегонное действие.

Хрен пополняет организм витаминами, способствует повышению аппетита и улучшению пищеварения, является мочегонным и отхаркивающим средством. Способствует усилению лактации. Отмечено сахароснижающее действие хрена.

Хрен нельзя включать в пищевой рацион людей, страдающих гастритами, язвенной болезнью желудка, заболеваниями кишечника, печени и почек.

Чеснок

В луковицах чеснока содержатся белки, вода, углеводы, пищевые волокна, эфирное масло (аллицин), калий, натрий, фосфор, железо, йод, сера, витамины В1, В2, РР, С и фитонциды.

Чеснок помогает при авитаминозе. Он также полезен при запорах и метеоризме. Чеснок подавляет процессы гниения и брожения в желудке и кишечнике, усиливает мочеотделение. Его рекомендуют для усиления аппетита и улучшения пищеварения.

Фитонциды чеснока обладают убойной силой против болезнетворных микробов. Чеснок возбуждает деятельность половых желез, усиливает сокращения сердца. Применяют его при гипертонии и атеросклерозе. Для профилактики врачи рекомендуют съедать ежедневно 2–3

зубчика чеснока. Имеются данные о противоопухолевом действии чеснока.

В пищу употребляют листья и зубки зрелых луковиц. Используют в качестве пряностей при засолке и мариновании, добавляют к мясу при готовке.

Продукты животного происхождения

Мед

Распространено мнение, что мед – сладость, абсолютно безопасная для здоровья, в отличие от других сладких продуктов. Однако это заблуждение. На самом деле сахар меда не сочетается с другими продуктами, так же как и прочие сахара. Сочетание меда с крахмалистыми или белковыми продуктами обязательно вызывает нарушения пищеварения, в частности газообразование. Мед, произведенный пчелами из нектара с некоторых растений, может быть даже ядовит.

Да, с древнейших времен мед потребляли как естественный стимулятор, как лекарство и консервант. Это правда, что большинство видов меда приятны на вкус. Но все же использовать его в питании нужно очень осторожно. Особенно нельзя смешивать мед с фруктами, молоком, злаками, мясом или хлебом (за исключением тостов). Нельзя есть мед тем, кто страдает язвой желудка или кишечника и другими расстройствами пищеварения. Активные, нервные и чувствительные люди также должны ограничить в своем рационе продукты пчеловодства.

Яйца

Даже яйца деревенских несушек, питающихся натуральным кормом, являются плохой пищей, а те, что получают в современных гигантских птицефермах, вообще не должны употребляться в пищу. Потребление яиц приводит к избыточному поступлению в организм белков. Сырой яичный белок, который так любят прописывать в качестве питания больным людям, плохо переваривается и усваивается. Он может вызвать диарею, а иногда и рвоту.

Яичный белок – кислотообразующее вещество и у некоторых людей в желудке выделяет почти смертельно опасные кислоты. Это очень плохая пища для детей, и его нужно избегать тем, кто страдает нарушениями печени или почек. Еще Павлов доказал, что, в отличие от других белков, сырой яичный белок не стимулирует выделения желудочного сока.

Яичный желток имеет меньше противопоказаний, поскольку, в отличие от белка, он относится к веществам со щелочной реакцией. Он легко усваивается и при потреблении в сыром виде не служит источником каких-либо неприятностей. Но есть только желток, выбрасывая белок, – слишком дорогое удовольствие, в котором нет особого смысла – все те же вещества можно получить из продуктов растительного происхождения.

Молоко

Молоко – это питание новорожденных млекопитающих, идеально приспособленное для их потребностей и строения желудка. Но постепенно все молодые животные инстинктивно переходят на пищу, которая предназначена им природой, со временем полностью отказываясь от материнского молока.

Это относится и к человеку. У младенца пищеварительная система и ферменты рассчитаны на употребление материнского молока. По мере роста у ребенка развиваются новые способности и, соответственно, появляются новые функции, которые приспособливают организм к новым видам пищи. Формирование зубов и изменения в пищеварительной системе позволяют ему перейти к питанию твердой пищей и отказаться от молока.

Но люди по большей части не отказываются от молока и во взрослом состоянии. В настоящее время молочная индустрия – это огромный бизнес, и постоянно идет пропаганда потребления молочных продуктов как полезных для здоровья. На самом деле для взрослого

человека молоко – неэффективная и неэкономичная пища, которая определенно не должна быть столь важным компонентом рациона.

Профессор Е. Макколум писал, что молоко не является важным для питания человека продуктом, и, например, жители Южной Азии практически не пьют молока. Основу их рациона составляют рис, соя, сладкий картофель, бамбуковые ростки и овощи, и эти народы исключительно развиты физически, выносливы и трудолюбивы. У них отсутствуют дефекты позвоночника, очень хорошие зубы. Действительно, на поверку оказывается, что мнение, будто свободное потребление молока восполняет недостаток кальция в организме и, как частность, предупреждает разрушение зубов, – нонсенс. Нет свидетельств и о приоритете молока для развития костей. Более того, сейчас в магазинах продается продукт, который лишь отдаленно напоминает настоящее молоко. Его пастеризуют, обезжиривают, обогащают, разбавляют, и в результате исходный продукт не несет даже той небольшой пищевой ценности, которая присуща натуральному молоку.

Взрослый человек, если он хочет быть здоровым, должен полностью отказаться от потребления молока и молочных продуктов. Никакого ущерба, никакого дефицита кальция при этом не возникнет, потому что правильное питание, насыщенное свежими фруктами и овощами, обеспечит организм всем необходимым.

Рыбий жир

Рыбий жир предлагают включать в питание даже сторонники вегетарианства и натуропатии, которые отвергают все другие лекарства. На самом деле этот продукт абсолютно не нужен для поддержания здоровья.

Есть исследования, что рыбий жир даже вреден для сердца, так как вызывает патологические изменения в сердечной мышце. Например, после серии тщательных опытов ученые С. Херлиц, И. Джанделл и Ф. Валгри сделали вывод, что дозы, сравнимые с количеством рыбьего жира, которое обычно давали детям, способны вызывать значительное перерождение сердечной мышцы.

Мясо

Мясо – самый вредный из всех пищевых продуктов. Его потребление даже в обычном объеме наносит урон здоровью человека вследствие следующих факторов.

Мясо очень богато белками, и его потребление означает поступление большего количества белков, чем это необходимо. Пищеварительная система обычного человека в состоянии справиться не более чем с 30 граммами мяса в один прием без того, чтобы оно начало гнить в кишечнике.

Мясо содержит значительные количества конечных продуктов обмена, которые обнаруживаются в тканях после смерти. Эти вещества ядовиты, вызывают раздражение и создают ложное ощущение притока сил после употребления мяса.

Мясо – скоропортящийся продукт, оно в принципе не бывает свежим, так как процессы разложения начинаются практически сразу же после смерти животного.

Животные очень редко бывают здоровы. Для того чтобы они быстрее набирали вес, используются различные стимуляторы роста, и все эти вещества поступают вместе с мясом в организм человека, разрушая его здоровье.

Мясо должно быть полностью исключено из рациона питания человека, который хочет быть здоровым.

Напитки

Пить следует только чистую воду, ни одна другая жидкость не может считаться здоровым напитком. Те жидкости, которые часто расценивают в качестве напитков, на самом деле являются либо пищей (фруктовые и овощные соки, молоко), либо ядом (всевозможные

промышленные напитки, алкоголь). Жажда по-настоящему может быть утолена только водой.

Тело человека по большей части состоит из воды, все процессы, происходящие внутри нашего организма, возможны только в присутствии живительной влаги. Это главный фактор поддержания внутреннего равновесия и обеспечения нас энергией и теплом.

Наше тело постоянно выделяет воду, которая должна возмещаться. Большую часть воды мы получаем с пищей в форме соков, часть употребляем в чистом виде.

Лучшая вода – дождевая, родниковая или дистиллированная. То, что о дистиллированной воде говорят, будто она мертвая, – глупость. Вообще, питьевая вода должна быть чистой настолько, насколько это максимально возможно. Минеральная вода приносит больше вреда, чем пользы, и отношение к ней как к лекарству ошибочно.

Современные догмы предписывают, что человек должен выпивать в день определенное количество воды, например шесть стаканов, и не важно, чувствует он жажду или нет. Это же касается и еды – съедайте столько-то калорий в день, чтобы восполнить энергетические запасы, и не имеет значения, голодны вы или нет.

На самом деле нет никакой потребности выпивать какое-то определенное количество воды в течение суток. Почему мы должны пить, если не испытываем жажду? Разве наше тело само не знает, когда и сколько надо выпить воды?

Наша потребность в воде определяется многими факторами – климатом, возрастом, энергетическими затратами на работу, диетой. Человеку, работающему физически, требуется больше воды, поскольку он теряет ее через пот. В жаркую погоду пить следует больше. Если в диете недостаточно сочных продуктов, потребность в жидкости возрастает. Но пить надо тогда, когда вы хотите пить. Основное правило: пейте, как только возникает жажда.

Конечно, если следовать распространенным советам и приучать себя пить определенное количество воды в день, это входит в привычку, и вы начинаете испытывать «потребность» пить больше, чем надо. Также увеличивает потребность в воде острая пища, соль, жирные блюда, мясо, сыры, сахар. Однако желание запить такую еду водой не имеет ничего общего с жаждой. Можно пить по полстакана воды каждые полчаса и все равно чувствовать жажду. Но с переходом к правильному здоровому питанию вы заметите, как ваше желание пить становится адекватным настоящим потребностям вашего организма.

Что касается питья во время или сразу после еды, оно несовместимо с хорошим пищеварением. Животные никогда не сочетают питье с едой, это отдельный процесс. Вода растворяет пищеварительные соки, тем самым увеличивая время переработки пищи и ухудшая ее усвояемость. Вместо того чтобы хорошо пережевывать пищу, увлажняя ее слюной, человек просто смывает ее водой. Таким образом, пища не проходит первый, очень важный этап пищеварения – обработку ферментами слюны. Очень часто питье во время еды приводит к перееданию, поскольку центры насыщения получают искаженную информацию о поступающей пище.

Если в вашем рационе преобладают овощи и фрукты, то потребность в чистой воде будет минимальной, и вы ее будете чувствовать безошибочно.

Соль

Из всех веществ, которые мы добавляем к нашей пище для улучшения ее вкуса, соль считается самым незаменимым. Пищевая соль – это соединение металла (натрия) и кислоты (хлорида). Она присутствует на земле повсеместно, составляя значительную часть океанской воды, и образует иногда крупные месторождения из высохших соленых озер.

Так ли необходима соль для поддержания жизни? Конечно, без хлорида натрия невозможно существование любого живого организма, но нужно ли человеку дополнительное потребление соли помимо того количества, которое он получает со свежей растительной пищей?

Потребность в соли возникла тогда, когда человек начал есть мясо (поскольку было необходимо его консервировать), а растительные продукты отодвинулись в питании на второй план. Тогда человек стал получать соль напрямую из царства минералов, поскольку в той пище, которую он ел, хлорида натрия уже не хватало. На самом деле полезна для организма лишь та

соль, которая содержится в растениях, а избыточное количество, получаемое в виде чистого химического соединения натрия и хлора, которое мы покупаем в магазине, приносит только вред.

Неорганическую соль человеческий организм не может усвоить – она абсорбируется в неизменном виде, циркулируя с кровью и откладываясь в тканях и органах. Многочисленные исследования показывают, что избыточное потребление соли, характерное для современного человека, приводит к целому ряду серьезных заболеваний. Соль является основной причиной роста числа людей, страдающих от болезней сердечно-сосудистой системы.

Может ли человек прожить без употребления соли? Конечно, может! Более того, в мире есть примеры культур, которые вообще не знают соли в чистом виде. Человеку, который ест здоровую растительную пищу, не нужны дополнительные источники хлорида натрия – всю необходимую соль в идеальном для человеческого организма виде он получит из пищи.

Сахар

Еще один враг номер один с точки зрения здорового питания – это рафинированный сахар. При расщеплении сахаров сразу выделяется большое количество энергии. Но ее воздействие на организм очень кратковременно. Известно, что при быстром подъеме уровня сахара в крови выбрасывается много инсулина. А это – настоящий удар по эндокринной системе. Сахар заставляет наши надпочечники и поджелудочную железу работать, как рабов на плантации, – до изнеможения. Каждый раз, когда мы едим сахар, происходит очень резкий всплеск активности организма и, как следствие, быстро наступает усталость. Если автомобиль будет все время ездить на повышенных оборотах – двигатель не выдержит и быстро сломается. Это именно то, что происходит со всеми сладкоежками. То есть наша эндокринная система работает на износ. Поэтому часто люди рассказывают, что с тех пор, как отказались от сахара, они меньше устают и уже не засыпают от усталости на каждом шагу.

Вторая проблема инсулина в том, что сразу после подъема его уровня в крови у человека возникает очень приятное чувство наполненности, иногда даже эйфории. Но уже через два часа (а то и раньше) инсулин требует следующую порцию сахара. Мы едим. Еще больше инсулина. Еще больше желание сладкого. И получается замкнутый круг, удивительно напоминающий наркотическую зависимость. Многие женщины, отказавшиеся от сладкого, рассказывали, что когда они отказывались от соблазна, то чувствовали настоящую ломку (головную боль, тошноту и прочее). Но уже через неделю-другую «воздержания» потребность в сладком вдруг исчезала. Хотя до этого они не представляли себе жизнь без сладостей. Замкнутый круг был разорван. Очень легко заметить, что, перехватив с утра сладкого (например, стакан кофе с четырьмя ложками сахара), мы будем искать сладкое или любые рафинированные углеводы (необязательно сладкие на вкус) весь оставшийся день, причем часто это чувство даже затмевает нам все окружающее, в точности как поиск наркотика для наркомана.

Но, как правило, если воздерживаться от рафинированных углеводов и сахара в течение 21 дня, то такая сильная потребность в них исчезает и потом, даже если время от времени (не ежедневно) баловать себя чем-то сладким, то подобной зависимости уже не возникает.

К сожалению, достаточно однажды посреди этого срока ломки попробовать маленький кусочек конфетки, как все начнется сначала, поэтому отсчет 21 дня тоже надо будет начать заново, если мы хотим очистить свой организм от сладкой зависимости.

Употребление рафинированного сахара, а также его заменителей и производных изменяет кислотность кишечника. В идеале в кровеносной системе должна поддерживаться умеренно щелочная среда, а в желудочно-кишечном тракте – умеренно кислая. Именно при таких условиях поддерживается нужный баланс между бактериями и грибами. Все эти живые организмы хороши и полезны в небольших количествах. У них у всех в кишечнике есть своя функция, которую они, как правило, хорошо выполняют, когда их количество не зашкаливает за нормальное для данного организма. Как только кислотно-щелочная среда становится менее кислой – это приводит к повышенному росту грибов. Газы в кишечнике, усталость, ослабление иммунной системы, грибковые проблемы (кандидоз) – все это зачастую начинается и поддерживается сахаром или другими рафинированными углеводами, которые уменьшают

кислотность в кишечнике и тем самым нарушают кислотно-щелочной баланс желудочно-кишечного тракта. Многие женщины, например страдая от вагинального кандидоза, мажутся кремами, принимают суперсильные антибиотики, но все это помогает в лучшем случае временно. К сожалению, параллельно с этими небезопасными из-за возможных побочных эффектов для организма лечениями, «подкармливая» кандиду сахаром, они способствуют ее быстрейшему восстановлению и новым завоеваниям разных частей организма. Напротив, женщины, убравшие из питания рафинированные углеводы, как правило, уже меньше чем через месяц забывают, что такое молочница.

Существует и еще одна проблема – «пустые» калории. Когда мы едим, например, курицу, то там присутствует и белок, необходимый для строительства, и пара-тройка нужных минералов и витаминов. Пока организм расщепляет белок и усваивает все остальные важные и нужные элементы, на эту работу он расходует значительную часть калорий этого же продукта. Когда мы употребляем сахар, там ничего нет, кроме калорий (отсюда название «пустые калории»), – наш организм неглуп, вкалывать над пустышкой не будет, и поэтому все эти калории чаще всего откладываются прямехонько в жировую ткань.

Кроме того, когда мы едим сладкое, наш организм получает много калорий и поэтому менее охотно принимает другие продукты, например содержащие белок. А ведь есть органы, которым необходим белок для нормального функционирования. Это мозг, сердце и почки. Чтобы сохранить их работу, организм забирает для них белок из суставов, что нарушает их гибкость, подвижность и порой приводит к неприятным болевым ощущениям.

При этом даже полный и безоговорочный отказ от сахара во всех видах не приводит к дефициту глюкозы – универсального источника энергии. Глюкоза, образующаяся в результате расщепления и сахара, и хлеба, идентична. Попробуйте в качестве эксперимента чуть дольше обычного жевать хлеб не глотая – вы почувствуете, что он сладкий. Это происходит потому, что он начнет расщепляться уже во рту, и вы почувствуете вкус продукта расщепления, то есть глюкозы. Вся разница только в том, как быстро эта глюкоза попадет в кровь и насколько неожиданно это будет для организма.

Как происходит пищеварение

Пищевые продукты в том виде, в каком мы их съедаем, являются сырьем питания. И белки, и углеводы, и жиры в чистом виде организмом не усваиваются. Сначала они должны подвергнуться процессу пищеварения. Физиология пищеварения в значительной степени представляет собой химические изменения, которым подвергается пища при прохождении через пищеварительный тракт.

В процессах пищеварения на пищу влияют вещества белковой природы – энзимы, или ферменты. Благодаря тому, что условия, при которых энзимы могут быть активны, четко определены, необходимо уделить внимание правильному сочетанию пищевых продуктов, правила которого были разработаны на основе химии пищеварения. Длительные и кропотливые усилия многих физиологов мира выявили массу фактов, касающихся ограничений, связанных с энзимами. К сожалению, те же самые исследователи пытались скрыть их важность, чтобы люди продолжали питаться в общепринятой бессистемной манере. Отвергались даже попытки добиться практического применения того объема важнейших знаний, которые были получены. Правильное же питание должно строиться только на законах физиологии.

В химии известно, что многие вещества, которые обычно не взаимодействуют друг с другом, соединяются в присутствии третьего вещества. Это третье вещество не входит в его соединение и не участвует в реакции, но только в его присутствии начинается реакция соединения. Такое вещество называется катализатором, а сам процесс – катализом. Энзимы – биокатализаторы, присутствующие во всех живых клетках животных, растений и микроорганизмов. Они направляют, регулируют и многократно ускоряют биохимические процессы в клетках.

Пищеварительные энзимы (ферменты) участвуют в реакции разложения сложных

пищевых веществ до более простых соединений, которые приемлемы для кровотока и могут использоваться клетками организма для образования новых клеток.

Каждый фермент специфичен по своему действию, то есть он действует только на один класс пищевых веществ. Ферменты, которые действуют на углеводы, не действуют и не могут действовать ни на белки, ни на соли, ни на жиры. Они даже более специфичны, чем можно предполагать. При переваривании родственных веществ, например дисахаридов (комплексные сахара), ферменты, которые действуют на мальтозу, не способны действовать на лактозу. Для каждого вида сахара требуется свой фермент.

Это специфическое действие ферментов имеет большое значение, поскольку пищеварение проходит через различные стадии, на каждой из которых задействован свой фермент. Различные ферменты в состоянии осуществлять свою работу только в том случае, если предыдущая была выполнена надлежащим образом другими ферментами. Так, если пепсин не превратил протеины в пептоны, то ферменты, которые превращают пептоны в аминокислоты, не способны действовать на протеины.

Вещество, на которое действует фермент, называется субстратом. Крахмал, к примеру, является субстратом птialiна (амилазы слюны). Известный физиолог Эмиль Фишер предположил, что специфичность различных ферментов связана со структурой веществ, на которые оказывается воздействие. Каждый фермент, по-видимому, приспособлен или соответствует определенной структуре.

Процесс пищеварения начинается во рту. Все пищевые продукты дробятся на более мелкие частицы при разжевывании, они тщательно насыщаются слюной. Что касается химической стороны пищеварения, то только пищеварение крахмала начинается во рту. Слюна во рту представляет собой щелочную жидкость и содержит фермент, называемый птialiном. Он действует на крахмал, расщепляя его до мальтозы (комплексный сахар), на нее в кишечнике действует фермент мальтаза, превращая ее в простой сахар (декстрозу). Действие птialiна на крахмал является подготовительным, поскольку мальтаза не может влиять на крахмал. Считается, что амилаза, фермент, выделяемый поджелудочной железой, способный расщеплять крахмал, действует на крахмал сильнее, чем птialiн. Так что крахмал, который не переварился во рту и желудке, может быть расщеплен на мальтозу и декстрин, при условии, конечно, что он не подвергся ферментации прежде, чем достиг кишечника.

Птialiн разрушается слабой кислотой, а также в сильнощелочной среде. Он может быть активным только в слабощелочной среде. Эти границы действия фермента делают важным пережевывание, при котором смешиваются крахмалы. Если крахмалы смешиваются с кислыми продуктами или продуктами, вызывающими кислую секрецию в желудке, то действие птialiна прекращается.

Реакция желудочного сока меняется от почти нейтральной до сильнокислой, в зависимости от характера съеденной пищи. Желудочный сок содержит три фермента: пепсин, действующий на белок; липазу, слабо воздействующую на жиры, и иреннен, который свертывает молоко.

Пепсин способен инициировать расщепление всех видов белков. Это очень важно, поскольку, оказывается, является единственным ферментом с такой способностью. На различных стадиях пищеварения на белок воздействуют различные ферменты, расщепляющие его. Возможно, ни один из них не может действовать на протеин в стадии, предшествующей той, для которой он специфически приспособлен. Например, эрипсин, обнаруженный в кишечном и панкреатическом соках, не действует на комплексные протеины, а только на пептиды и полипептиды, восстанавливая их до аминокислот. Без предшествующего действия пепсина, восстанавливающего протеины до пептидов, эрипсин не будет действовать на белковую пищу. Пепсин действует только в кислой среде и разрушается щелочью. Низкая температура, характерная для охлажденных напитков, замедляет и даже прекращает действие пепсина. Алкоголь же полностью нейтрализует этот фермент.

Вид, запах или мысль о еде могут вызвать выделение слюны в той же степени, как и выделение желудочного сока. Однако для выделения слюны наиболее важное значение имеет вкус пищи. Физиолог Карлсон потерпел неудачу в своих многократных попытках спровоцировать выделение желудочного сока, заставляя своих подопечных жевать различные

вещества или раздражая нервные окончания во рту веществами, которые не являются пищей. Другими словами, когда вещества, поступающие в рот, не могут быть переварены, секреторная функция отсутствует. Организм реагирует на различные виды пищи избирательно.

В своих экспериментах по изучению условных рефлексов академик И. П. Павлов отмечал, что не обязательно брать в рот пищу, чтобы вызвать выделение желудочного сока. Достаточно простого поддразнивания собаки вкусной едой. Он открыл, что даже звуки или какие-то другие действия, ассоциирующиеся со временем принятия пищи, вызывают секрецию.

Деятельность механизма желудочной секреции обладает некоторой способностью адаптации к потребляемым веществам. Она возможна благодаря тому, что желудочная секреция представляет собой продукт пяти миллионов микроскопических желез, расположенных в стенках желудка, которые выделяют различные составные части желудочного сока. Количества и пропорции различных элементов, входящих в состав желудочного сока, делают его состав разнообразным, приспособленным к перевариванию многочисленных видов пищевых продуктов. Таким образом, сок может быть почти нейтральным, может быть слабокислым или сильнокислым. В нем может быть больше или меньше пепсина, в соответствии с необходимостью. Имеет значение также и фактор времени. На одной стадии пищеварения характер сока может быть одним, а на другой стадии – другим, что зависит от особенностей пищи.

Оказывается, такая же адаптация происходит и со слюной в зависимости от различных пищевых продуктов и потребностей пищеварения. Например, слабые кислоты вызывают обильное выделение слюны, тогда как слабые щелочи практически не вызывают слюнной секреции. Неприятные и ядовитые вещества также вызывают слюнную секрецию для того, чтобы смыть вызывающее отвращение вещество.

Наглядно эту способность организма модифицировать и приспособливать свои секреции к различным видам пищи можно увидеть на примере собаки. Накормите собаку мясом – секреция будет представлять собой густую вязкую слюну, выделяемую главным образом подчелюстной железой. Накормите ее высушенным и размолотым мясом, она будет выделять обильную и жидкую слюну из околоушной железы. Слизистые выделения, реагирующие на мясо, смазывают кусочек пищи и таким образом облегчают проглатывание. Жидкая водянистая секреция, реагирующая на сухой порошок, вымывает этот порошок изо рта. В итоге вид выделяемого сока определяется целью, которой он должен служить.

В желудочной секреции возможна более широкая адаптация, чем в слюнной секреции. Все это имеет значение для человека, который хочет питаться так, чтобы обеспечить себе наиболее эффективное пищеварение.

Есть основания считать, что человек когда-то подобно низшим животным инстинктивно избегал вредных сочетаний пищи, и сейчас у него сохранились следы старых инстинктов. Но как только у людей интеллект подавил инстинкты, они вынуждены были искать свой путь в сбивающем с толку хаосе сил и обстоятельств с помощью метода проб и ошибок. По крайней мере, так было до тех пор, пока люди не собрали достаточного количества информации. Понимание проверенных принципов дало возможность человеку управлять своим поведением. Вместо того чтобы отвергать огромную массу с трудом собранных знаний о собственной физиологии, связанных с пищеварением, необходимо использовать их на практике. Если физиология пищеварения может привести к практике приема пищи, которая обеспечит лучшее пищеварение, а следовательно, и лучшее питание, то только невежественный человек будет игнорировать ее огромную важность.

Основные принципы раздельного питания

Раздельное питание – это не диета, так как в большей или меньшей степени оно позволяет использовать все продукты питания, с условием их правильного сочетания. То есть можно есть и мясо, и яйца, и хлеб, и макароны, и масло, но не одновременно, а с интервалом в несколько часов между каждым видом пищи. Главное сочетать их так, чтобы организм мог легко переварить и усвоить питательные вещества. Если в желудок одновременно попадут несовместимые друг с другом продукты, их переваривание будет затруднено. В результате

плохо переваренные продукты будут откладываться в организме в виде жира и шлаков, могут спровоцировать запоры и проблемы с поджелудочной железой.

Если же в пищеварительный тракт попадают совместимые продукты, то в организме не происходят процессы брожения и гниения, что уменьшает отравление организма. Постепенно, при условии постоянного соблюдения принципов раздельного питания, организм самоочищается от шлаков. Особенно полезно использовать раздельное питание людям, страдающим от желудочно-кишечных заболеваний.

У системы раздельного питания много как сторонников, так и противников. Некоторые диетологи считают, что пища в желудке задерживается на несколько часов, поэтому не имеет никакого значения – съедено ли картофельное пюре вместе с мясом или два часа спустя. Но все без исключения специалисты признают, что раздельное питание имеет право на существование хотя бы потому, что связано с умеренностью в еде и потреблением большого количества овощей и фруктов.

Врачи предписывают, кулинары готовят, а люди потребляют пищу в любых сочетаниях, полностью игнорируя физиологические пределы пищеварительной системы человека. Существует общее убеждение, в том числе среди врачей, будто желудок может в один прием усвоить любое количество пищи и в любых комбинациях.

Пищеварение подчинено законам физиологии и биохимии. Но так называемые ученые в области питания продолжают не замечать этот факт. Они предписывают диету без малейшего представления о брожении, которое эта мешанина обязательно вызовет в желудочно-кишечном тракте. Им и в голову не приходит, что они фактически отравляют тех, кто им же платит за советы и консультации.

При составлении меню и для здоровых, и для больных людей необходимо учитывать определенные физиологические пределы пищеварительных желез, энзимов и соков. Имея под рукой эти данные, мы всегда можем составить диету, которая будет соответствовать пределам пищеварительных желез и их секреции. Мы получаем здоровье, силу и пользу не от того, что мы едим, а от того, что перевариваем и усваиваем. Беспрепятственное усвоение пищи можно гарантировать лишь в тех пределах, в каких мы оберегаем желудок от неправильных комбинаций пищевых продуктов, а также от того умственного и физического состояния, которое нарушает пищеварение. Желудок в состоянии брожения не снабдит организм калориями и витаминами, содержащимися в пище.

Пять правил здорового питания

Правило 1. Есть, только когда голоден

Если мы научимся прислушиваться к своему организму и правильно распознавать его сигналы, мы поймем, что довольно часто принимаем за голод другие ощущения. Мы привыкли заедать стрессы, обиды, усталость, мы едим за компанию и когда нам нечего делать. И наоборот, забываем о естественных потребностях тела, пропуская обеды и наедаясь перед сном. На самом деле мы нуждаемся в еде не больше трех раз в день. Но все приемы пищи надо подгонять под реальное ощущение голода.

Голод является «гласом природы» и говорит нам о том, что организму нужна подпитка. Больше нет никакого истинного руководства о том, когда следует есть. Время суток, расписание, желание других людей – это не основание для приема пищи.

Мы ощущаем голод как позывы, переданные в первую очередь через ощущения рта и горла. На самом деле эти ощущения моделируются мышцами желудка, которые начинают сокращаться в тот момент, когда он становится совершенно пустым. Надо сказать, что даже у тех, кто привык голодать, желудочные сокращения никуда не деваются – просто мозг перестает интерпретировать их как сигналы голода, вот почему считается, что после первого дня голодать становится проще.

Однако существует различие между голодом и так называемым аппетитом. Аппетит не всегда связан с голодом, он может быть следствием привычки, сознательного культивирования, условных рефлексов. Аппетит может возникать к моменту перерыва на обед, при виде

любимых блюд и даже при мыслях о еде. Есть люди, которых аппетит сопровождает постоянно, – они никогда не откажутся от еды, и это заметно по их лишнему весу. Но разве о них можно сказать, что они голодают, то есть испытывают реальный голод?

Аппетит можно приравнять к привычкам, таким, как потребность в сигарете для курящих или алкоголе для пьющих. Пусть это и не такая вредная привычка, однако у нее те же корни и механизмы закрепления. Аппетит не отражает реальных потребностей организма, он лишь делает нас заложником своих привычек.

Так же как в случаях с болезненной зависимостью, вовремя не удовлетворенный аппетит может привести к неприятным ощущениям и даже депрессии. Это характерно для обжор, но подобные симптомы проходят, стоит несколько дней не потакать нездоровому аппетиту.

Можно сказать, что если источником голода служат реальные потребности организма и физиологическая деятельность желудка, то источник аппетита – нервные центры и неудовлетворенные психоэмоциональные потребности.

Но как отличить одно от другого? Голодный человек может съесть и получить удовольствие от сухой корки хлеба, а тот, кто ведом одним аппетитом, будет придираться и выбирать кусочки повкуснее. Эти люди обильно приправляют свою пищу различными специями и соусами и ищут все новые вкусы, что приводит к извращенным комбинациям продуктов.

Чтобы научиться выделять реальное чувство голода, можно попробовать отказаться от пищи на недолгое время – и когда мысли о корке хлеба начнут вызывать приток слюны, вы можете быть уверены, что правильно распознали сигналы желудка.

Другое дело, что голод может быть уже удовлетворен, а аппетит продолжает глотать мозг. Чаще всего это происходит, когда человек получил многолетнюю привычку есть обильно, начиная с первого, получая второе и третье и оставляя силы на десерт. Конечно, после трапезы, состоящей из одного салата, его подсознание будет ждать продолжения, и сигнал сытости не дойдет до мозга. Но всего несколько дней на новой диете приучат организм получать удовольствие от самого процесса еды, а не от ожидания «сладенького». Помните старое правило: выходить из-за стола надо с легким ощущением голода, тогда ваш желудок не будет переполняться и сможет спокойно заняться пищеварением.

Правило 2. Никогда не есть в состоянии болезни, психического или физического дискомфорта, при высокой температуре

Питание в момент физического или психического дискомфорта, к которым можно отнести и болезни, и стресс, и сильную усталость, не принесет организму никакой пользы. Вместо того чтобы направлять свои силы на поддержку внутренних функций, организм будет вынужден тратить их на пищеварение. Получится как в поговорке о двух зайцах – ни пищеварение не будет работать нормально, ни защита организма не укрепится. Поэтому данное правило универсально – ешьте только тогда, когда вы чувствуете себя комфортно.

Кстати, инстинктивно это правило закреплено даже у животных и растений – больная кошка отказывается от еды, растение, живущее в некомфортных условиях, перестает выкачивать из почвы питательные вещества. Организм человека в состоянии душевного стресса или физического дискомфорта перестает вырабатывать пищеварительные соки, соответственно, и желудок перестает сокращаться и посылать сигналы о голоде. То есть у этого правила есть более чем веские физиологические основания.

Как пример можно рассмотреть состояние простуды. При воспалении верхних дыхательных путей язык часто бывает покрыт налетом, а нос перестает различать запахи. Такая блокировка первого звена в пищеварительной системе ясно указывает, что организм не готов воспринимать пищу, пост во время болезни – естественная помощь организму.

То же самое можно сказать о подавленном состоянии психики. Во время депрессии мозг подавляет работу желез внутренней секреции, в том числе отвечающих за выделение желудочного сока. О каком пищеварении можно говорить в подобных условиях? Даже если вы поглощаете пищу в момент стресса, вы не осознаете ее вкуса, а желудок не в состоянии заняться ее расщеплением. Пища начинает гнить, что добавляет неприятных ощущений к

общему дискомфорту.

Гнев, ненависть, зависть, горе, страх, сомнения, тревога – все эти эмоции являются смертельными врагами пищеварения. Даже восхищение и любовь гонят голод прочь и лишают пищеварительные органы крови и энергии, необходимых для их работы. Отдых, мир и спокойствие – вот идеальные атрибуты процесса пищеварения, если человек ест для того, чтобы поддерживать свое тело эффективным и здоровым.

Брань, нытье и ссоры во время еды также пагубны для здоровья. Во многих домах все мелкие споры и различия во мнениях, накопленные за день, выплескиваются во время ужина. Вряд ли они могут служить достойной приправой к вашему здоровому питанию. Постарайтесь выяснить все отношения до того, как садиться за стол, а еще лучше – просто допустите, что ваши домочадцы тоже могут быть по-своему правы, и проведите ужин в обстановке тепла и доверия.

Не позволяйте недобрым словам звучать во время еды. Получите удовольствие от самой трапезы и от ровного, доброжелательного общения с близкими. Это пойдет на пользу как вашему пищеварению, так и домашней обстановке.

Правило 3. Никогда не есть во время или непосредственно до или после работы или тяжелых психических и физических усилий

Древняя римская пословица – сытый желудок не любит думать – может быть расширена путем добавления «и не любит пахать». Пищеварение – тоже работа, и она требует обстоятельного подхода и свободного времени.

Обед, поглощаемый в спешке нескончаемых дел, не оставит в желудке приятного ощущения сытости. В лучшем случае он проскользнет незамеченным, а в худшем – будет ворочаться и булькать в животе, отвлекая ваше внимание и силы. Конечно, лучшая рекомендация – это спокойный час после обеда, во время которого вы можете спокойно пообщаться, погулять или даже посидеть с книгой в любимом кресле. Но если ваш темп жизни не предусматривает полноценного перерыва в течение дня – лучше откажитесь от обеда и выделите время для неспешной трапезы в любой другой части суток.

Нормальное пищеварение требует, чтобы практически все внимание уделялось работе этой системы. Кровь приливает к органам желудочно-кишечного тракта в больших количествах. Кровеносные сосуды расширяются для пропуска туда дополнительных порций крови, но, соответственно, на периферии сосуды сужаются.

Человек так устроен, что он может делать хорошо только одну вещь в одно время. Обильная трапеза делает его глупым, поскольку всю свою энергию он использует для переваривания пищи. Процесс еды – серьезное дело само по себе. Он должен быть отделен от всех других видов психической и физической активности.

Не зря говорят – устал так, что не могу есть. В состоянии усталости организм не может вести плодотворную пищеварительную работу и получать энергию из пищи. Напротив, он сам тратит энергию, чтобы хоть как-то расщепить поступившие в желудок припасы. Поэтому обед или ужин вместо полноценного отдыха будут плохим подарком организму.

Для поддержания сил и здоровья вы должны спланировать свой день таким образом, чтобы в нем было достаточно времени для спокойного приема пищи. В противном случае лучше сэкономить на еде, чем спешно забрасывать в желудок продукты, которые он не сможет переварить.

Правило 4. Не запивать еду

Это правило очень важно и должно соблюдаться неукоснительно. Имеются в виду любые напитки во время еды – вода, чай, кофе, какао или сок. Кстати, не забывайте, что сок и молоко – это самостоятельные пищевые продукты, и к их употреблению надо подходить так же, как и к любому другому продукту.

Лабораторные исследования установили, что вода уходит из желудка через десять минут

после приема препарата. Она разбавляет и, следовательно, ослабляет действие пищеварительных соков, тем самым серьезно осложняя пищеварение. Часто люди говорят, что не могут есть без воды, что вода помогает им проглатывать пищу. Что можно на это ответить? Во-первых, если пища достаточно плотная и сухая, она требует тщательного пережевывания и смешивания со слюной, а не разбавления водой. Во-вторых, вода не только помогает транспортировать пищу до желудка – она с тем же успехом вымывает ее и из желудка в кишечник, не оставляя ей шансов на полноценное переваривание и расщепление.

Вода, выпитая после еды, попадает в желудок, когда желудочный сок там в избытке и реакции идут прекрасно. Вода идет дальше в кишечник и тормозит в нем пищеварение.

Холодные напитки – вода, лимонад, пунш, чай со льдом и прочие, которые часто подают к столу вместе с едой, – ослабляют и замедляют пищеварение. Холод останавливает действие ферментов, которые должны ждать, пока температура в желудке будет повышена до нормальной, прежде чем они смогут возобновить свое действие.

Горячие напитки действуют на мышцы желудка. Они ослабляют его тонус и делают невозможным механическое перемешивание пищи. Запивать еду горячим чаем – еще одна глупость, которую человечество изобрело сравнительно недавно.

Если вы очень хотите пить – выпейте воду за десять – пятнадцать минут до еды или через тридцать минут после съедания фруктов, через два часа после еды крахмальной пищи и по меньшей мере через четыре часа после белковой пищи.

Правило 5. Тщательно пережевывать пищу и смешивать ее со слюной

Пища, которая была полностью размолота при жевании, легкодоступна для пищеварительных соков, в то время как продукты питания, которые проглочены целыми кусками, требуют гораздо больше времени для переваривания. То есть тщательно пережевывая пищу, мы сохраняем энергию и время, требующиеся для ее переваривания.

Кроме того, такая практика предохраняет нас от переедания. Пока мы жуем, сигналы о насыщении успевают достигнуть мозга, и мы можем остановиться еще до того, как желудок оказывается переполненным.

Может быть, это не очень кстати, но в данном правиле я хочу высказать и свою точку зрения на модные поветрия «есть помалу, но часто». Те, кто является приверженцем этой идеи, забывают, что процесс переваривания идет не только на химическом, но и на механическом уровне. Желудок – это мышечный мешок, который перемешивает и перетирает пищу. Если пища поступает маленькими порциями, о качественном перетирании и речи быть не может. А если эти порции еще и сваливаются каждые полчаса – желудку и вовсе отдохнуть некогда!

Я убежден, что для нормального пищеварения достаточно трех приемов пищи в день. Идеальное время между приемами пищи – не меньше четырех часов. Именно такой режим соответствует физиологическому строению желудочно-кишечного тракта.

На пути к раздельному питанию

Переходите на естественную диету настолько быстро, насколько позволяют вам обстоятельства. Переходный период не нужен. Ничего не достигается при постепенном отказе от старой диеты и переходе к новой. В резком переходе нет никакой опасности. Чем быстрее и полнее вы отойдете от вреда старой и начнете принимать выгоды новой диеты, тем благоприятнее будет результат. Откажетесь ли вы от стимулирующей диеты ради нестимулирующей или просто начнете умеренно ограничивать себя в еде, вначале вы почти всегда будете ощущать нехватку пищи. Возможны головокружения и ощущения слабости, потеря веса, болезненные ощущения. Часты признаки дискомфорта и неприятные ощущения в желудке, головная боль и прочие симптомы, которые могут встревожить новичка. Все эти симптомы могут быть, если вы все еще принимаете больше пищи, чем нужно для удовлетворения потребностей вашего организма.

Но если вы не оставите свои усилия, пока организм не приспособится и не залечит

пороки, приобретенные в результате приема прежней нездоровой пищи или прежнего переедания, то уже очень скоро вы оцените действительные и длительные выгоды от изменения в диете. На многолетнем опыте я убедился, что наилегчайшим путем осуществления перехода от старой и нездоровой практики питания к новой и гигиенической является голодание. Очищение организма, перестройка нервной системы, залечивание пороков и отмирание укоренившихся и ненормальных вожделений и вкусов гораздо быстрее происходят при голодании, чем при питании. Привыкшему употреблять соль, перец и прочие специи нелегко научиться ощущать вкус здоровой пищи, если он прекращает употребление специй и в то же время продолжает есть. Но после голодания он находит вкус в пище без пряностей и не скучает по специям. С помощью голодания он может быстрее преодолеть стремление к стимулирующей пище, кофе, чаю, равно как и к табаку, алкоголю, опиуму. Голодание не только ускоряет перестройку организма, оно делает ее более легкой и переносимой. Если голодание длится достаточно долго, даже старое стремление к большому количеству пищи себя изживает.

Однако читатель не должен на основании этого думать, будто обязан отложить переход на новую диету до какого-то времени в будущем, когда найдется время для голодания. Сегодня и есть то самое время, когда надо заменять нездоровые привычки питания здоровыми, и любой, кто имеет решимость, может сделать это. Переход этот тем труднее, чем дольше его откладывать.

Молодые люди могут привыкнуть к новым привычкам значительно легче и быстрее, чем старые, и не только потому, что их организм более податлив, а потому, что, как правило, в них не настолько укоренились старые привычки, которые нужно ломать.

Тем, кто решил принять раздельное питание, предстоит пересмотреть собственные привычки и гастрономические устои. От чего-то, что вы восприняли с детства как незыблемое основание поведения в быту, придется отказаться. Вам предстоит и более критично отнестись к мнениям о полезности и вреде продуктов. Таким образом, необходимо желание научиться новому, понять его, усвоить и реализовать на практике, а также определенная сила воли.

Вы привыкнете ко всему лучшему, если твердо будете его придерживаться – вы должны уметь противостоять соблазнам буфетов, общественных столовых и насмешкам ваших невежественных, находящихся в заблуждении, хотя и благонамеренных друзей и родных. Будьте так же упорны в вашей решимости приобрести хорошие привычки, как и тогда, когда вы обретали привычку к табаку, несмотря на протесты ваших естественных инстинктов, и вы обязательно победите.

Вы можете полюбить хорошую пищу, которую вы сейчас, возможно, не любите, и даже скорее, чем вы научились любить вкус пива. Признанием простого правила: «Что не для меня, то против меня» – вы легко сможете выработать правильное отношение к режиму питания.

Все новое, разумеется, сначала воспринимается настороженно и кажется чем-то невероятно сложным. Однако мы быстро «подсаживаемся» на сласти и кофе. Порой, даже не желая употреблять эти продукты, уговариваем себя, что необходимо для бодрости выпить чашечку эспрессо или съесть полплитки шоколада. И бываем столь решительны, досажая своему организму, что остается лишь позавидовать такой напористости. Точно так же стоит действовать, осваивая принципы раздельного питания.

Вкус к любой здоровой пище можно приобрести значительно быстрее и с меньшими усилиями, чем вкус к нездоровым продуктам. Плутарх советовал: «Выберите наилучшие для вас условия, и привычка станет приятной для вас. Приучите ваш аппетит подчиняться разуму охотно». Еду должна характеризовать простота. Неукоснительным правилом должно стать: разная пища в разные приемы. Большое количество продуктов за один прием усложняют процесс пищеварения. Большое разнообразие всегда вызывает переедание. Я ввел термин «монотропическая пища» для обозначения практики употребления всего одного продукта в один прием в отличие от монодиеты, когда все время употребляется лишь один продукт (например, молочная диета). Наиболее строгая монодиета имеет тенденцию становиться исключительно монотонной, и долгое время ее не выдержать. В определенных условиях монодиета имеет определенную ценность. Но на длительное время она ни в коей мере не является идеальной пищей, и не столько из-за монотонности, сколько, что более важно, – из-за недостаточности. Монотрофический прием пищи упрощает дело, но не является

обременительным, если еда скомбинирована должным образом.

Есть и другие причины, почему разнообразные продукты не должны употребляться одновременно, не говоря уже о том, что это вызывает переедание. Чем больше разнообразия в один прием, тем более сложным и, следовательно, менее эффективным становится процесс пищеварения. Простая еда усваивается лучше и с наименьшей, по сравнению со сложной пищей, нагрузкой на органы пищеварения. Усвоение наиболее эффективно, когда лишь один вид пищи принимается в один прием. Чем больше игнорируются возможности пищеварительных энзимов (что характерно для миллионов людей) и не уделяется внимание соответствующим сочетаниям пищи, тем больше продуктов потребляется в один прием и тем сложнее становится процесс пищеварения.

Читатель должен понять, что я не возражаю против разнообразия пищи. Наоборот, я считаю, что это разнообразие необходимо. Я только указываю на вредность распространенной практики питания обеспечить все это разнообразие единовременно. Соответствующим образом приготовленная и принимаемая разнообразная диета гарантирует лучшее питание, нежели пища из ограниченного числа продуктов. Возвращаясь к нашей главной теме – перееданию, вызываемому большим разнообразием пищи, необходимо сказать, что практически невозможно избежать переедания, пока аппетит возбуждается и стимулируется большим разнообразием в еде. Пока мы будем придерживаться принципа «много продуктов в один прием», пороки переедания будут с нами.

Сочетание пищевых продуктов

Если мы хотим, чтобы наши органы пищеварения работали эффективно, мы должны помогать им в этом, а не искать предлоги, как сохранить наши вредные привычки в неизменности. Какое-то условное оправдание может быть у тех, кому неизвестны особенности пищеварения и кто не представляет себе последствий от сочетания несочетаемых продуктов. Но у тех, кто уже понимает все опасности неправильного питания и все же продолжает перегружать свой желудок, оправданий быть не может.

Сочетание крахмала и кислоты

Никогда не смешивайте в один прием пищи углеводы (крахмал) и кислоты!

Не ешьте хлеб, картофель, макароны или даже бананы с лимонами, лаймом, апельсинами, грейпфрутами, помидорами и другими кислыми фруктами. Фермент птиалин действует только в щелочной среде, его уничтожают даже самые мягкие кислоты. Фруктовые кислоты не только приостанавливают действие птиалина – они вообще не дают перевариваться углеводам. Опытным путем доказано, что даже разведенная в пропорциях 1: 10000 щавелевая кислота останавливает действие птиалина. А одна чайная ложка 9-процентной уксусной кислоты вообще прекращает слюнное пищеварение.

Помидоры никоим образом не сочетаются ни с одним из видов крахмалистой пищи. Зато их можно употреблять с листовными овощами или с жирными продуктами. Дело в том, что помидоры содержат лимонную, яблочную и щавелевую кислоты, которые враждебны щелочному перевариванию во рту и в желудке. Их также не стоит использовать при приготовлении салатов из крахмалистых овощей.

Хотя встречается много людей, которые привыкли начинать свой завтрак с грейпфрута, а заканчивать его зерновыми мюсли, это не значит, что они получают пользу от такой еды. Ведь кислота грейпфрута останавливает ферментативное переваривание зерновой смеси, что чревато неприятными последствиями.

Углеводы, не подготовленные с помощью слюны, в кислом содержимом желудка практически не перевариваются, а потому почти в неизменном виде поступают в кишечник, где попадают под воздействие ферментов поджелудочной железы. То есть так или иначе они все-таки перевариваются, но кишечное пищеварение сопровождается сильными процессами

брожения, а значит, выделением газа, что приводит к вздутию и болям в животе, а также изжоге и отрыжке. Именно поэтому люди часто заявляют, что они не могут есть кислые фрукты, потому что от них пучит.

Белково-углеводная смесь

Никогда не ешьте концентрированные белки и концентрированные углеводы одновременно!

Это значит, что ни в коем случае не следует употреблять орехи, мясо, яйца, сыр или другие богатые содержанием белка продукты в тот же прием пищи, что и хлеб, злаки, картофель, сладкие плоды, торты и так далее.

Еще в Ветхом Завете Моисей услышал слова Господа: «...вечером будете есть мясо, а поутру насытитесь хлебом...» Эта заповедь является самым ранним свидетельством в пользу разделения белковой и углеводной пищи. Возможно, она отражает традиции, характерные для того времени.

Эти традиции до сих пор сохраняются в некоторых уголках Средиземноморья. Действительно, работающий человек может весь день есть буханку хлеба с луковицей и лишь вечером (и то не каждый день) позволить себе мяса.

Сомнительную честь изобретения бутерброда, этого проклятия диетологии, приписывают графу Сэндвичу. Бутерброды с яйцом, бутерброды с сыром, бутерброды с ветчиной, а также разнообразные гамбургеры, фишбургеры и другие извращенные комбинации белков и углеводов – сравнительно недавние изобретения. Природа такого не изобретала и изобрести не могла!

Переваривание углеводов (крахмала и сахаров) и белка настолько разное, что, когда они смешиваются в желудке, они мешают процессу пищеварения. Кислотные процессы (желудочное пищеварение) и щелочной процесс (слюнное пищеварение) не могут происходить одновременно. Углеводы только начинают перевариваться во рту, этот процесс продолжается в желудке (под воздействием ферментов слюны, которые поступают вместе с пищей в желудок) и окончательно расщепляются в кишечнике. Если в желудок одновременно поступает белковая пища, в нем начинают активно вырабатываться кислоты, что убивает щелочную среду, то есть углеводная пища оказывается в кишечнике непереваренной, начинает гнить и выделять газы.

С другой стороны, большие количества непереваренных крахмалов в желудке поглощают пепсин и не дают ему вступить во взаимодействие с белками, что увеличивает приток соляной кислоты и вызывает изжогу и рези в желудке.

Тщательные исследования показали, что при одновременном поглощении белка и углеводов процесс пищеварения значительно замедляется. Конечно, у разных людей это происходит по-разному, но у всех, кто участвовал в испытаниях, в кале находили неразложившиеся гранулы крахмала, а также непереваренные волокна белковой пищи. Причем у тех же людей, если они ели углеводы и белки отдельно, пищеварение проходило до конца, что и подтверждали анализы кала.

Конечно, природа знает сочетание белка и крахмала в одном продукте. В тех же бобовых 25 % белка и до 50 % углеводов. Но именно из-за этого они и являются пищей, трудной для переваривания. Бобовые часто приводят к процессам брожения и вызывают различные неприятности с животом – от газов до диареи. Если честно, отказ от этих продуктов приведет к большей пользе, нежели их регулярное потребление.

Имейте в виду, что здесь речь идет о «спелых» бобовых – то есть о фасоли, горохе, чечевице и т. п. Зеленые бобовые (стручковая фасоль) практически не содержат крахмала, поэтому конфликта «мясо – хлеб» при ее употреблении не возникает.

Конфеты, сахар и им подобные сдерживают секрецию желудочного сока и существенно замедляют пищеварение. Если сластей много, они способны причинить заметный вред желудочно-кишечной деятельности.

Противники раздельного питания приводят, на их взгляд, довольно весомые доводы в пользу того, чтобы сохранить пищевые привычки большинства и продолжать употреблять белки вместе с углеводами. Они говорят, что кислое содержимое желудка на самом деле

прекращает действие слюнных ферментов. Но так как в процессе питания в желудок поступает сразу большой объем пищи, кислота начинает взаимодействовать с ней лишь в тех областях, где она соприкасается со стенками желудка. То есть здесь одновременно идут две реакции: с внешней стороны пищевого «кома» работает кислота, которая медленно проникает внутрь, а внутри пока продолжают работать ферменты слюнного пищеварения.

Эти доводы можно было бы признать справедливыми, если бы мы имели привычку заглатывать сразу много пищи.

Но мы, как правило, откусываем небольшие куски и даже хотя бы слегка пережевываем их, то есть говорить о пищевом «коме» в желудке, мягко говоря, не приходится.

Второе возражение против раздельного питания заключается в том, что природа сама создает белково-углеводные соединения. Да, это так. Мы практически не встретим в природе чисто белковую или чисто углеводную пищу – в каждом растении, в каждом продукте есть сочетание этих веществ. Но не надо думать, что природная комбинация и то, что создаем мы на своей кухне, перевариваются одинаково.

Возьмем, к примеру, цельное зерно – в нем присутствуют и белки, и крахмал. Но при переваривании зерна (так же как при переваривании хлеба из неотбеленной муки) желудок выделяет не столько соляную кислоту (которая нужна для разложения белков), сколько фермент пепсин. То есть речь идет не о большом количестве желудочного сока, а о его концентрации. Пепсин меньше препятствует щелочному пищеварению, то есть белок и крахмал из зерна вполне могут перевариваться одновременно. К тому же этот процесс занимает довольно продолжительное время.

Таким образом, природные сочетания предусмотрены в механизме пищеварения человеческого организма, чего нельзя сказать о противоестественных, искусственных комбинациях, которыми мы перегружаем свой желудок.

Представляется окончательно верным утверждение, что пища, требующая кислоты для переваривания, не должна употребляться вместе с пищей, переваривающейся в щелочной среде. Использовать или нет это знание в планировании собственной диеты – решать вам самим.

Сочетание белка с белком

Не ешьте в один прием пищи два различных вида концентрированной белковой пищи!

Не ешьте орехи и мясо, или яйца и мясо, или сыр и орехи, или сыр и яйца в один прием. Не употребляйте мясо и молоко, или яйца и молоко, или орехи, молоко и мясо одновременно. Действительно, молоко, если вы вообще не отказались от его употребления, лучше всего пить отдельно от любой другой пищи. Единственное исключение – это сочетание молока с ягодами и фруктами. Кстати, народное убеждение, что молоко с огурцами или лимоном обязательно приведут к диарее, не имеет под собой никаких оснований. На деле молоко замечательно сочетается с кислыми плодами и не приводит ни к каким неприятным последствиям.

А вот разные по своей природе белковые продукты в желудке вступают в конфликт. Мы уже знаем, что любой продукт требует для своего переваривания совершенно определенных условий. То же самое можно сказать и о разных белках – для их расщепления нужны разные ферменты, разная их концентрация и разное время воздействия. Один вид белка в один прием пищи – это правило должно стать нормой.

Кто-то возражает, что различные белки отличаются различным составом аминокислот, а для адекватного развития организма все эти аминокислоты должны поступать с продуктами питания. С этим никто не спорит, но ведь средний человек ест как минимум три раза в день. Это двадцать один раз за неделю. А ведь мы еще любим перекусить между основными приемами пищи – неужели этого недостаточно, чтобы употреблять разные белки в разные приемы пищи?

Думается, что под запретом, принятым у ортодоксальных евреев, не употреблять вместе молоко и яйца или мясо и молоко, кроется гораздо более веская причина, чем дань традициям. Скорее всего, они доверяют мнению предков, которые знали, что и молоко, и яйца, и мясо перевариваются по-разному, а смешивать их в одном блюде все равно что выбрасывать

половину продуктов.

Сочетание белков и жиров

Не сочетайте в одном приеме пищи жиры и белки!

Это значит не смешивать сливки и масло с мясом, орехами, яйцами и так далее. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение желудочного сока, необходимого для переваривания мяса, орехов, яиц или других белков. Жирные кислоты уменьшают активность желез желудка, снижают активность желудочного сока и уменьшают количество пепсина и соляной кислоты, что может снизить весь пищеварительный эффект более чем на пятьдесят процентов. Это тормозящее действие продолжается, даже когда жиры полностью переходят в кишечник. Кстати, масло, вводимое в прямую кишку, тоже уменьшает количество желудочного сока, поэтому масляные клизмы не несут в себе никакой пользы.

Кроме того, есть данные, дающие основания предполагать, что жиры задерживают выход содержимого желудка через привратник (нижняя часть желудка, пропускающая переваренные массы в кишечник). В связи с этим пища застаивается в желудке, и если в ней были крахмалы или другие углеводы, она начинает бродить.

Многие физиологи соглашались с мнением, что любые сочетания продуктов так или иначе осложняют пищеварение. Чем проще пища, чем больше пользы она нам принесет. И наоборот – чем сложнее приготовлено блюдо, тем больше проблем с пищеварением оно может вызывать.

С другой стороны, сочетание крахмала и жира скорее улучшает переваривание, чем препятствует ему. Еще академик Павлов писал, что хлеб (как пример крахмального продукта) плохо стимулирует выработку желудочного сока. А вот масло требует большого количества ферментов и кислот; выделяясь, они способствуют усвоению не только масла, но и углеводов, из которых состоит хлеб. Следует заметить, что комбинация жира с крахмалом хорошо работает не только в желудке, но и в кишечнике.

Сочетание белков и кислот

Не ешьте кислые фрукты с белками!

Апельсины, яблоки, лимоны, грейпфруты, клюкву и кислую капусту не следует употреблять с мясом, яйцами и орехами. Белковая пища требует для переваривания кислотной среды. Но кислота плодов для этого не подходит – в ней нет тех пищеварительных ферментов, что растворены в кислоте желудочного сока. Между тем, когда в желудок поступают одновременно кислые фрукты и белковая пища, желудок отказывается вырабатывать дополнительное количество кислоты, и белки не перевариваются. Они остаются гнить в желудке, что приводит к интоксикации организма.

Так называемые специалисты в области здравоохранения, которые до сих пор рекомендуют заедать мясо салатом из кислых овощей или запивать его кислыми соками, не заслуживают никакого доверия. Лимонный сок, уксус, маринованные огурцы – все это мешает секреции соляной кислоты, подобно тому, как мешают ее работе различные щелочи.

Нет ни одного доказательства, позволяющего считать, что хоть одна кислота способна стимулировать выработку пепсина – фермента, отвечающего за переваривание белка. Зато мы прекрасно знаем, что в здоровом организме достаточно своей кислоты, стимулирующей выработку пепсина и переваривание белковой пищи. Дополнительные кислоты не помогают, а затрудняют пищеварение.

Молоко и апельсиновый сок – не самая плохая комбинация. А вот апельсиновый сок и яйца – это из рук вон плохо. Хуже только ананасовый сок с мясом. Нам надо запомнить, что не кислоты переваривают белок, а фермент пепсин. А выделение пепсина стимулирует только соляная кислота и только в отсутствие других кислот.

Сочетание сахара и крахмала

Не употребляйте вместе сахар и крахмал!

Желе, варенье, фрукты с сахаром и медом, сиропы, патока, употребляемые с хлебом, пирожными или с зерновыми, а также с картофелем или другими крахмальными продуктами, в любых условиях будут производить брожение. Горячие пирожки с медом или сиропом – это мерзость.

Также вредны сладкие булочки или любая другая попытка замаскировать крахмал сахаром. Что происходит? Когда в рот попадает сахар, железы во рту тут же начинают активное слюноотделение. Но фермента птиалина, отвечающего за разложение крахмала, в ней нет – а зачем он там, если организм уверен, что ему предстоит переработать чистый сахар? Вот так, обманывая свой вкус, мы обманываемся сами, что нарушает процесс переваривания углеводов. Вдобавок моносахариды (к которым относится и очищенный сахар) перевариваются значительно быстрее крахмала, а потом просто бродят в желудке, дожидаясь, когда привратник решит, что крахмал тоже переварен достаточно, и выпустит все содержимое желудка в кишечник.

Употребление сладких фруктов с крахмалом приводит к той же реакции. Надо сказать, что фрукты вообще лучше всего употреблять отдельно от других продуктов питания. Поэтому с точки зрения нейрохимических законов пищеварения мы должны осудить хлеб с изюмом, курагой или черносливом, которые появляются в последнее время. Эти вещи оправданы только с точки зрения коммерции – они побуждают потребителей есть такой хлеб, а значит, продажи растут. Но давать наживаться на собственном здоровье – это верх глупости.

Еще на заре физиологии как науки в ходе экспериментов было доказано, что камень или железо, помещенные в желудок, не вызывают выделения пищеварительных ферментов. Точно так же все попытки придать больше сочности хлебу не способствуют его хорошему перевариванию. Да, хлеб с сухофруктами или намазанный джемом и вареньем легче проглатывать. Но в слюне, которой сопровождается его поедание, нет необходимых ферментов. А значит, такой хлеб будет долго бродить в желудке, что вместе с воздействием сахара или сладких фруктов приведет к активному газообразованию и связанным с этим проблемам.

Мы должны согласиться с тем утверждением, что многие продукты, сами по себе являющиеся безусловно полезными, в некоторых сочетаниях превращаются в полную противоположность. Так, хлеб с маслом перевариваются легко, а вот тот же хлеб, но уже с вареньем или джемом может вызывать серьезные проблемы с пищеварением. Ведь сахар будет перевариваться первым (как самый простой для разложения), а хлеб в это время будет просто перебродивать в желудке.

Те, кто пристрастился к меду и считает его самым безобидным и естественным подсластителем, должен понимать, что все вышеперечисленное относится и к меду тоже. Неважно, с медом были пирожки или с сахаром и джемом – если у вас в животе бурлит, будьте уверены, что дело именно в них.

Сочетание крахмала с крахмалом**Не стоит сочетать в одном приеме пищи два вида крахмалистых продуктов!**

Это правило призвано, скорее, уберечь нас от переедания, чем предотвратить проблемы с пищеварением. Вообще, крахмал, как вещество, довольно однороден, но тем не менее крахмалистые продукты порой сильно разнятся.

Не будет большой беды, если вы заедите картошку хлебом. Скорее всего, они вполне благополучно переварятся. Но подумайте, ведь такой комбинацией вы полностью перекрываете всю суточную потребность организма в углеводах. Что вы будете есть в другой прием пищи?

Есть такое шутовское правило насчет блюд, богатых крахмалом: если ваше меню на обед включает в себя хлеб, картошку, джем, торт и сладкий сок на запивку, в него также должна входить чайная ложка соды, чтобы погасить кислоту, и адрес ближайшего врача, который незамедлительно приступит к лечению вашего артрита и других нарушений обмена веществ.

Среди приверженцев здорового образа жизни уже более сорока лет неукоснительно соблюдается правило: только один вид углеводов на один прием пищи. Конечно, можно

съесть крахмал с крахмалом и сверху посыпать сахаром, а затем глотать соду, чтобы унять брожение и резь в желудке. Но это все равно что питаться ядом, а затем принимать противоядие – зачем это делать, если достаточно просто ограничиться одним продуктом на один прием пищи?

Таблица сочетаемости продуктов наглядно демонстрирует, какие из них допустимо употреблять вместе, а какие противопоказано.

Сочетаемость продуктов

Продукты	Сочетаемость											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 Мясо, рыба, птица (постные)	•	–	–	–	–	–	–	–	–	+	д	–
2 Зернобобовые	–	•	д	+	+	–	д	–	–	+	+	–
3 Масло сливочное, сливки	–	д	•	д	–	–	+	+	–	+	+	д
4 Сметана	–	+	д	•	д	–	+	+	д	+	+	–
5 Масло растительное	–	+	–	д	•	–	+	+	д	+	+	–
6 Сахар, кондитерские изделия	–	–	–	–	–	•	–	–	–	+	–	–
7 Хлеб, крупы, картофель	–	д	+	+	+	–	•	–	–	+	+	–
8 Фрукты кислые, помидоры	–	–	+	+	+	–	–	•	д	+	д	–
9 Фрукты сладкие, сухофрукты	–	–	–	д	д	–	–	д	•	+	д	д
10 Овощи зеленые и некрахмалистые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	•	+	–
11 Овощи крахмалистые	д	+	+	+	+	–	+	д	д	+	•	д
12 Молоко	–	–	д	–	–	–	–	–	д	–	д	•
13 Кисломолочные продукты	–	–	–	+	–	–	–	д	+	+	+	–
14 Сыр, брынза	–	–	д	д	–	–	д	+	–	+	+	–
15 Яйца	–	–	–	д	–	–	–	–	–	+	д	–
16 Орехи	–	д	–	–	+	–	д	+	д	+	+	–

Обозначения: «+» – хорошо; «д» – допустимо; «–» – плохо

Меню и блюда раздельного питания

Меню должно меняться в зависимости от сезона, ибо в разные сезоны становятся доступны различные продукты. Продукты различны в разных частях страны, так что меню для одного региона не годится для другого. Следует исходить не из схем, а из принципов. Изучите принципы, и вы сможете разработать собственное меню. Не будьте всю жизнь зависимы от меню, разработанных другими. Учтите при его разработке, что любой зеленый овощ можно заменить другим. Если одного вида крахмала нет, его можно заменить другим. Если вы не можете обеспечить свой организм белком, указанным в меню, можно использовать другой. Так, если нет тыквы, используйте картофель или горох; если нет шпината, употребляйте свекольную ботву и т. д. Составление меню столь просто, что вы никогда не будете ломать голову над тем, что употребить в пищу. Чередуйте еду ежедневно, избегайте однообразия.

Примерная схема трехразового питания

Завтрак

Как уже было сказано, на завтрак лучше всего есть фрукты. Самое оптимальное – выбирать их по сезону, поскольку в таком случае в них будет больше полезных микроэлементов, улучшающих пищеварение. Сочетать следует не более трех фруктов.

Можно один день есть утром кислые фрукты или ягоды, а на другой – сладкие. Если вы любите дыни или арбузы, соответственно, ешьте их сами по себе, отдельно от всех других фруктов и ягод. Зимой полезны инжир, финики и изюм. Лучше всего их сочетать.

Обед

Он не должен быть плотным, поэтому включите в рацион овощи, можно есть салат (но только не помидоры) и какой-либо продукт, содержащий крахмал.

Ужин

Самый «ударный» прием пищи. Много салата из сырых овощей, вареные овощи, относимые к группе не содержащих крахмалы, и какой-либо белковый продукт.

Как явствует из приведенного образца, главное в рационе – свежие фрукты или овощи. Кроме того, важное значение имеет их правильное сочетание с белковой пищей.

Теоретическое обучение правилам раздельного питания окончено. Но наверняка у многих людей, решивших перевести свой образ питания с обычного на раздельное, возникнут практические вопросы. И самый главный – какие блюда можно готовить, чтобы продукты правильно в них сочетались. Ниже приводятся примеры белкового, углеводного и нейтрального столов.

Белковый стол

Салаты

Салат из апельсинов с луком и маслинами

180 г апельсинов, 1 луковица, 8–10 маслин, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Апельсины и лук очистить и нарезать тонкими ломтиками. Из маслин удалить косточки. Смешать маслины с подготовленными апельсинами и луком, добавить масло, посолить и поперчить по вкусу и все хорошо перемешать.

Яблоки с простоквашей

150 г яблок, 150 г простокваши (или творога, или йогурта).

Яблоки нашинковать, соединить с простоквашей. Ингредиенты хорошо перемешать.

Салат с яблоками и сыром

4 яблока средней величины, сок 1 лимона, 250 г сыра, 1 стакан кефира.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать на тонкие дольки и сбрызнуть соком лимона. Сыр натереть на крупной терке, добавить яблоки и кефир. Салат перемешать, на несколько часов поставить в холодильник, а затем переложить в вазу.

Салат с капустой и помидорами

300 г белокочанной капусты, 2–3 помидора, 5 сладких болгарских перцев, 3 вареных яйца, 1–2 ст. ложки кефира, зелень для украшения.

Капусту мелко нарезать. С помидоров снять кожицу и нарезать кружочками. Перец испечь, удалить семена и нарезать соломкой. Отделить яичные белки от желтков. Белки нарезать соломкой, смешать с нарезанными овощами. Все полить кефиром. Желтки мелко порубить, можно размять их вилкой. Салат выложить на тарелку горкой и посыпать яичными желтками и нарезанной зеленью.

Салат из белокочанной капусты с клюквой

200 г белокочанной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана клюквы, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, смешать с перебранной и промытой клюквой, немного посолить и приправить сметаной.

Салат из краснокочанной капусты с миндалем и вином

400 г краснокочанной капусты, 1 луковица, 50 г миндаля, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана столового красного вина, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка горчицы, зелень петрушки, сахар, соль, перец по вкусу.

Капусту мелко нашинковать и посолить; лук и очищенные яблоки мелко нарезать. Миндаль ошпарить кипятком, очистить от кожицы, тонко нарезать. Капусту, лук, яблоки и миндаль смешать. Горчицу растереть с маслом, добавить зелень и, растирая, медленно ввести вино. В получившийся соус добавить соль, сахар, перец и заправить продукты. Все тщательно перемешать и выложить в салатник.

Салат из редьки с фисташками

2 средние редьки, 100 г очищенных фисташек, миндаля или грецкого ореха, соль по вкусу.

Редьку очистить, нашинковать соломкой, обдать крутым кипятком, дать стечь воде, посыпать солью. Ядрышки орехов истолочь в ступке или пропустить через мясорубку, смешать с нарезанной редькой, выложить на тарелочки.

Салат из редьки с грецкими орехами

1 редька, 1 морковь, 10 г очищенных грецких орехов, сок и цедра 1 небольшого лимона, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Редьку и морковь натереть на мелкой терке. Грецкие орехи и чеснок растолочь в ступке. Все смешать, влить лимонный сок, посолить по вкусу, свежую цедру растереть и добавить в салат. Еще раз тщательно все перемешать.

Кисло-сладкий салат с лососем

200 г лосося слабой соли, 1 манго, 2–3 свежих огурца.

Для соуса: 50–70 г оливкового масла, 1 лимон, 1 ст. ложка нарезанной петрушки.

Лосось, манго, огурцы нарезать соломкой и выложить в глубокую миску.

Приготовление соуса: в оливковое масло выжать сок лимона, высыпать петрушку, перемешать. Соус будет достаточно густой.

Полить соусом салат.

Салат из тунца

400 г консервированного тунца, $\frac{1}{2}$ грейпфрута, 1 банан, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 вареных яйца, 3 ст. ложки майонеза, 1 пакетик несладкого йогурта, 1 ч. ложка сладкого красного перца, несколько листьев салата, соль по вкусу.

Разделить рыбу на примерно одинаковые кусочки. Разделить грейпфрут на дольки. Нарезать банан дольками. Нарезать 2 яйца кубиками, а третье – на 8 частей.

Смешать майонез с йогуртом, добавить соль. Выложить блюдо листьями салата, смешать рыбу, яйца, банан, нарезанные кубиками, грейпфрут и положить на листья салата. Заправить майонезом с йогуртом. Положить сверху кусочки нарезанного яйца и поперчить.

Салат из консервированного тунца с яблоками, сельдереем и орехами

1 банка тунца, 1–2 антоновских яблока, 1–2 корня сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана очищенных

грецких орехов, ½ банки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, сахар и соль по вкусу.

Вынуть рыбу из банки (без жидкости), разделить на кусочки. Нарезать очищенные яблоки ломтиками и сразу же сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Натереть на терке корень сельдерея, смешать с кусочками орехов и рыбой. Все заправить майонезом, солью и сахаром по вкусу.

Закуски

Сельдь с грибами

200 г филе соленой сельди, 60 г сушеных грибов, 3 луковицы, подсолнечное масло.

Грибы замочить, когда они впитают воду, отварить и мелко нарезать. Лук очистить, нарезать тонкими кружочками, обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. К луку добавить грибы и жарить еще 5 минут. Филе нарезать полосками, добавить охлажденный лук с грибами, перемешать.

Салака, припущенная в собственном соку

1,5 кг салаки, 2 луковицы, 2 моркови, 250 г растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, 5 горошин черного перца, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть. Репчатый лук нарезать кольцами, морковь – кружочками. Выложить продукты в казанок слоями: рыба, лук, морковь. Число рядов – произвольное, сверху должна лежать морковь. Прикрыть верхний слой луковой шелухой, влить масло и лимонный сок, добавить лавровый лист, душистый и черный перец, сахар и соль по вкусу. Припускать под неплотно закрытой крышкой на минимальном огне в течение 2–2,5 часов. Жидкость должна испариться. После этого рыбу при необходимости досолить и припускать под крышкой еще 10–15 минут. Во время приготовления казанок встряхивать, чтобы продукты не пригорели. Готовое блюдо подавать холодным.

Макрорус, маринованный с чесноком

1 кг макроруса, 4–6 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки столового уксуса, 1–2 лавровых листа, 5–6 горошин душистого перца, 2 бутона гвоздики, растительное масло, хрен, сахар, соль по вкусу.

Рыбу очистить, нарезать кусками, обжарить на растительном масле, охладить. Растереть с солью и чесноком, вскипятить в эмалированной посуде разведенный уксус. Добавить туда измельченный чеснок, сахар, лавровый лист, душистый перец, гвоздику. Готовым маринадом залить рыбу и поставить на холод. Через сутки закуска готова. Подавать с хреном.

Закуска из сельдерея с сыром

8 корнеплодов сельдерея, 1 авокадо, 200 г сыра, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка коньяка, белый перец, соль по вкусу.

Освободить сельдерей от ботвы и разрезать корнеплоды на кусочки длиной примерно по 10 см. Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и вынуть мякоть. Смешивать мякоть авокадо с сыром, коньяком и лимонным соком до тех пор, пока не получится однородный крем. Добавить в крем соль и перец по вкусу. Выложить крем на кусочки сельдерея и поставить готовое блюдо в холодильник.

Мясо отварное с хреном

2 кг свинины, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки, перец горошком, соль, ½ стакана

готового (тертого) хрена.

Мясо промыть, залить холодной водой и быстро довести до кипения. После этого следует снять накипь (пену) и варить мясо на слабом огне. За 20–30 минут до готовности в кастрюлю положить лук, морковь, петрушку, соль, перец горошком. Затем мясо остудить в бульоне, после чего нарезать его ломтиками вдоль волокон и уложить на листья салата. Подать мясо с хреном.

Супы

Суп из зеленого лука и чеснока

100 г зеленого лука, 10 яиц, 25 г чеснока (перо), 10 г зелени петрушки, 15 г мяты, 100 г муки, 1 ч. ложка уксуса, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Очистить и мелко нарезать зеленый лук, чеснок, петрушку, мяту и положить в кипящую подсоленную воду. Приблизительно через 20 минут добавить муку, разведенную уксусом. Суп довести до готовности, затем снять с огня, добавить сливочное масло и заправить сваренными вкрутую яйцами.

Густой овощной суп

200 г помидоров, 2 моркови, 1 цукини, 100 г клубня сельдерея, 200 г капусты, 100 г шампиньонов, 2 ст. ложки базилика, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сливочного масла, 750 мл овощного бульона из кубиков, 1 лавровый лист.

Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками. Овощи и грибы вымыть, очистить. Морковь, цукини и грибы нарезать ломтиками, сельдерей – кубиками, капусту – полосками. Зелень порубить.

Репчатый лук и чеснок очистить, порубить и 5 минут пассеровать в сливочном масле. Влить бульон, добавить лавровый лист. Добавить морковь и сельдерей, кипятить 4 минуты, затем ввести капусту и грибы, варить еще 4 минуты. Присоединить цукини с помидорами и варить еще 3 минуты. Посыпать зеленью и специями.

Суп из брокколи с креветками

500 г брокколи, 4 крупные сваренные и очищенные креветки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 л овощного бульона, 200 г сливок, немного лимонного сока, соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех.

Брокколи очистить, вымыть и разделить на небольшие соцветия. Стебли очистить и нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками. Разогреть в кастрюле сливочное масло и припустить в нем, помешивая, лук до прозрачности. Затем добавить чеснок и слегка обжарить. Влить овощной бульон. Добавить соцветия и стебли брокколи, накрыть крышкой и варить в течение 10 минут. Добавить 150 г сливок, затем измельчить содержимое кастрюли в пюре с помощью миксера или блендера. Вновь вскипятить суп и приправить лимонным соком, солью, молотым черным перцем и мускатным орехом. Креветки выложить в кастрюлю с супом и разогреть. Тщательно взбить оставшиеся сливки. Разлить суп по тарелкам, добавить в каждую понемногу сливок и слегка размешать.

Суп французский деликатесный

300 г зеленого свежего горошка, 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

Зеленый горошек растереть и залить небольшим количеством воды. Поставить на огонь и не кипятить. Снять пену. Всыпать мелко нарезанные морковь и лук, потушить до полного выкипания воды. Полученную смесь протереть сквозь сито, залить оставшейся водой. Добавить сахар, посолить и довести до кипения. Снять пену. Заправить сливочным маслом.

Мясные блюда

Острые свиные отбивные

4 свиные отбивные, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 75 г ветчины (можно взять свиной шпик), 2 красных перца чили, 2 мясистых томата, 1 сухой красный перец чили, 1 щепотка молотого шафрана, соль по вкусу.

Отбивные посолить. На среднем огне раскалить оливковое масло, обжарить отбивные с обеих сторон (по 5 минут с каждой стороны). Лук и чеснок мелко нарубить. Снять отбивные со сковороды. Чеснок и лук обжарить в оставшемся жире до прозрачности 7 минут. Ветчину нарезать маленькими кубиками, свежий чили очистить от семечек и нарубить. Томаты обдать кипятком, снять кожицу, удалить зернышки и плодоножки и крупно нарезать. Добавить к луку ветчину, чили, томаты, приправить шафраном и красным перцем. Уложить сверху отбивные и тушить под крышкой 10 минут. Посолить, посыпать сверху сухим растертым в порошок чили. Накрыть и тушить еще 20 минут. Затем крышку снять и варить соус еще 5 минут, чтобы он немного загустел.

Мексиканские эскалопы с авокадо

4 свиных эскалопа (по 150 г), 2 зубчика чеснока, очищенных и разрезанных пополам, 2 ст. ложки растительного масла, 1 средних размеров авокадо, 1 ст. ложка лимонного сока.

Для соуса: 3 свежих зеленых перца чили, 750 г бланшированных помидоров, 2 небольшие луковицы, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Натереть эскалопы чесноком, положить в глубокую посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник примерно на 5 часов.

Приготовить соус. Для этого нужно положить чили в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения, варить 3 минуты, после чего слить воду. Чили обсушить, удалить черешки и разрезать перчики вдоль пополам. Удалить семена и белую сердцевину. Подготовленные чили положить в миксер или кухонный комбайн, добавить очищенные от кожицы и мелко нарубленные помидоры, лук, чеснок, соль и все измельчить до получения однородной массы.

Разогреть масло на сковороде. Жарить эскалопы по 5 минут с каждой стороны (до образования золотисто-коричневой корочки). Залить эскалопы соусом из чили и оставить на медленном огне, не накрывая крышкой, еще на 15 минут.

Авокадо очистить, разрезать пополам и удалить косточку. Нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Переложить эскалопы на подогретое блюдо, залить соусом и украсить ломтиками авокадо.

Жареная свинина по-индонезийски

500 г молодой свинины, 150 г репчатого лука, 1 головка чеснока, 30 г арахиса, 30 г растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Молодую свинину нарезать небольшими кубиками и натереть смесью из нарубленного лука, растертого чеснока, слегка поджаренных орехов и растительного масла. Выдержать 1–2 часа, затем поперчить, посолить и обжарить на вертеле. Подавать с рассыпчатым рисом и острым томатным соусом.

Свиные отбивные в абрикосовом маринаде

1 кг свиных отбивных.

Для маринада: 1 стакан абрикосового сока, 2 ст. ложки лимонного сока, 2–3 бутона гвоздики, 1 зубчик чеснока, растертого с солью, ½ ч. ложки черного молотого перца, соль по

вкусу.

Приготовить маринад из указанных продуктов. Мясо положить в маринад и поставить в холодильник не менее чем на 1 сутки, переворачивая куски через каждые 4–5 часов. Затем извлечь мясо из маринада и жарить в гриле по 6–7 минут с каждой стороны.

Свинина, тушенная с айвой

1 кг свинины (филе), 4 луковицы, 1 кг айвы, соль по вкусу.

Мясо обмыть, обсушить, посолить и обжарить со всех сторон на сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Затем переложить в кастрюлю, влить несколько столовых ложек горячей воды и тушить под крышкой до полуготовности. Добавить лук, нарезанный кружочками и подрумяненный в жире, оставшемся после жаренья мяса. По мере выпаривания сока периодически подливать горячую воду. К концу тушения присоединить очищенную от сердцевины, нашинкованную айву. Готовое мясо вынуть и нарезать наискось тонкими ломтиками поперек волокон. Уложить на блюдо вместе с айвой и луком и залить соусом, образовавшимся при жарении.

Говядина по-моравски

1 кг говядины (огузок), 2–3 яйца, 2 небольших соленых огурца, 3–4 луковицы, 1 л воды, 1 стакан светлого пива, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея.

Мясо промыть, сделать вдоль волокон глубокий надрез. Яйца сварить вкрутую и нарезать толстыми кружками. Соленые огурцы нарезать полосками. Вразрез уложить яйца и огурцы. Мясо завязать шпагатом и сварить в 1 л воды, добавив в бульон репчатый лук (целиком), сельдерей и петрушку. Незадолго до окончания варки в бульон влить пиво. Готовое мясо вынуть из бульона и нарезать поперек волокон. Бульон выпаривать до тех пор, пока он не загустеет до консистенции соуса, и подать к мясу.

Говядина отварная с хреном

1 кг говядины, по 2 моркови, корня петрушки и пастернака, 2 луковицы, 3–5 зубчиков чеснока, 1 лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, 1 свекла, хрен, соль по вкусу.

Говядину подготовить, залить небольшим количеством воды и варить на сильном огне, постоянно снимая пену. Добавить морковь, петрушку, пастернак, лук, чеснок, перец, соль и лавровый лист. Варить мясо на медленном огне под крышкой до готовности. К отварной говядине подать хрен с отваренной и очень мелко натертой свеклой.

Говядина, тушенная с брусникой

500 г говядины, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, ½ стакана брусники, майоран, тмин, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо нарезать маленькими брусочками, обвалять в муке и обжарить в масле. Вместе с мясом обжарить нарезанный лук, добавить соль, перец, толченый тмин, майоран и бруснику. Тушить под крышкой, время от времени добавляя воду, чтобы мясо не подгорало.

Отварная курица

1 курица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 3–4 стакана бульона или воды, соль, зелень.

Очищенную и выпотрошенную тушку курицы 1–2 дня подержать в холодильнике или 1 час в холодной воде. Затем залить мясным бульоном или водой с морковью, корнем петрушки и солью, после чего варить в течение 1 часа, а если курица старая – в течение 2–4 часов.

Курица фаршированная паровая

1 курица, 300 г баранины, 2 айвы, черный молотый перец и соль по вкусу.

Очищенную курицу обмыть холодной водой, посыпать мелкой солью и черным перцем. Нарезать мелкими кубиками кислую айву. Из баранины приготовить фарш, все перемешать. Этой массой начинить курицу, положить в кастрюлю, варить на пару 2,5 часа.

На гарнир можно подать любой зеленый салат с вареными яйцами.

Курица, варенная с имбирем

1 курица, 1 луковица, 1 щепотка молотого имбиря, 2½ ст. ложки растительного масла.

Влить в кастрюлю 1 л воды, положить лук, имбирь, довести до кипения на сильном огне и опустить туда подготовленную курицу. Как только вода закипит, снять пену, уменьшить огонь до минимума и закрыть кастрюлю крышкой. Варить курицу 20 минут. Вынуть, сбрызнуть растительным маслом. Подавать курицу целиком.

Курица вареная, с гранатовым соусом

1 молодая курица средней величины, 1¼ стакана гранатового сока, ½ стакана холодной кипяченой воды, 4 зубчика чеснока, ½ ч. ложки семян кинзы, красный молотый перец, зеленый лук, зерна граната, соль по вкусу.

Молодую курицу сварить, разрезать на части и выложить на блюдо.

Приготовить соус. Выжать из граната сок, смешать с холодной кипяченой водой, добавить истолченные чеснок, красный перец и семена кинзы.

Полученным соусом залить курицу, а сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зернами граната.

Курица с чесночным соусом

1 курица средней величины, 10 зубчиков чеснока, соль по вкусу.

Потрошеную курицу вымыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и поставить варить. При варке снимать пену. Когда курица будет готова, вынуть ее из кастрюли, слегка посолить, нарезать на порционные куски и уложить в глубокую посуду.

Приготовить соус. Чеснок тщательно истолочь, развести куриным бульоном и посолить. Залить птицу соусом. Соус можно подать отдельно в соуснике.

Курица с чесноком (1-й вариант)

1 курица (около 1 кг), 1 стакан куриного бульона, ½ стакана белого сухого вина, 1 небольшая головка чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Очистить и измельчить чеснок. Половину его смешать с солью и перцем. Подготовленную курицу обмазать чесноком с солью и перцем, положить в паровую кастрюлю и варить 50–60 минут до готовности.

Приготовить соус. Довести до кипения на плите бульон, положить в него оставшийся чеснок и вино и прокипятить соус в течение 2–3 минут. Готовую курицу разрезать на порционные куски. Подавать с чесночным соусом.

Курица с чесноком (2-й вариант)

1 курица, 6 зубчиков чеснока, 2½ ст. ложки растительного масла, цедра и сок 1 лимона, 1 веточка эстрагона, 1 пучок петрушки, черный молотый перец, паприка, соль по вкусу.

Разделить птицу на 8 частей и посолить. Чеснок очистить, размять, смешать с 2 ст. ложками растительного масла, цедрой лимона, 2 ст. ложками лимонного сока и рубленой зеленью. Намазать этой смесью мясо. Остаток масла, сок и пряности смешать и вылить поверх мяса. Жарить на гриле 25 минут.

Курица на соли

1 курица (1,2–1,3 кг), 1 пачка соли (1 кг).

Высыпать на сковороду всю упаковку соли и разровнять. Курицу вымыть, обсушить и уложить спинкой на соль. Ни солить, ни перчить, ни смазывать маслом нельзя!

Поставить сковороду в средне нагретую духовку и запекать курицу 1 час. Когда она покроется румяной корочкой, вынуть сковороду, снять птицу и только потом разрезать.

Филе индейки с овощами

0,5 кг филе индейки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 репа, 1 патиссон, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе индейки нарезать кусочками, поперчить, посолить и обжарить в масле. Овощи мелко нарезать, присоединить к мясу и тушить до готовности.

Индейка под соусом из тыквенных семечек

600 г шницеля из индейки, 1 корень имбиря, 2 зубчика чеснока, 1 перчик чили, 1 пучок базилика, 40 г тыквенных семечек, 2 ст. ложки арахисового масла, ½ стакана бульона из птицы, 2 ст. ложки сухого вина, 2 ст. ложки соевого соуса, соль по вкусу.

Шницель нарезать тонкими полосками. Имбирь и чеснок очистить и очень мелко нарубить. Чили очистить, разрезать вдоль, удалить семечки, мелко нарубить.

Мясо обжарить, затем обжарить остальные подготовленные составляющие, снова положить мясо, залить бульоном и вином, добавить соевый соус, посолить. Тушить 2 минуты.

Рыбные блюда

Карп, фаршированный орехами

1–1½ кг карпа, 1 кг репчатого лука, 1 стакан подсолнечного масла, 1 ч. ложка сладкого красного молотого перца, ½ ч. ложки черного молотого перца, 1–1½ стакана крупно толченых ядер грецких орехов, ½ ст. ложки томата-пюре, молотая корица на кончике ножа, зелень петрушки, ломтики лимона, соль по вкусу.

Карпа выпотрошить, хорошо промыть и посолить. Нарезать ломтиками репчатый лук и поджарить его вподсолнечном масле. Смешать красный и черный перец, корицу и орехи. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и ломтики лимона. Полученный фарш перемешать и разделить пополам. Одной частью наполнить подготовленного карпа, оставшуюся половину выложить на небольшой противень. Сверху уложить карпа и полить оставшимся маслом. Влить 1/2 стакана воды, предварительно разведя в ней томат-пюре. Запечь карпа в разогретой духовке.

Палтус в миндале, запеченный с авокадо

400 г филе палтуса, 2 яйца, 120 г миндаля, 80 г растительного масла, 2 авокадо, 160 г майонеза, 60 г сыра, белый молотый перец, соль по вкусу.

Густой майонез перемешать с тертым сыром. У авокадо срезать кожуру, разрезать на половинки, удалить косточку и жесткую пленку вокруг нее. Половинки нарезать тонкими широкими пластинками.

Нарезать филе широкими кусочками. Яйца слегка перемешать, не взбивая, добавить белый перец и соль. Филе обмакнуть в лезон, запанировать в тонких пластинках миндаля, плотно вдавливая в орехи. Быстро обжарить в небольшом количестве растительного масла до темной корочки. Разложить пластинки авокадо по поверхности рыбы, равномерно намазать

майонезом с сыром и запечь в духовке на сильном огне до образования корочки.

Палтус, запеченный в соусе из ревеня

2 стейка палтуса (по 180 г), 250 г ревеня, нарезанного на кусочки длиной 1 см, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка нарезанной мяты, 5 ст. ложек сухого белого вина, соль, черный молотый перец, веточки мяты для украшения.

Поместить ревень, сахар и мяту в форму для духовки, затем залить вином. Сверху положить рыбу и приправить по вкусу. Накрыть крышкой и готовить в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут. Украсить мятой.

Палтус, запеченный в цитрусовом маринаде

1 стейк палтуса (200 г), разрезанный пополам, цедра и сок 1 апельсина, лимона и лайма.

Поместить рыбу в керамическую форму для духовки. Добавить по 1 ст. ложке цедры и полить смесью соков. Накрыть и поставить в холодильник на 12 часов. Перевернуть через 6 часов. Накрыть фольгой и запекать при 180 °С в течение 20 минут.

Палтус с корочкой из сыра и зелени

600 г палтуса, 500 мл овощного бульона, 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока, 4 веточки тимьяна, 4 ст. ложки творога, 20 г тертого сыра, 2 цукини, 4 помидора, 1 луковица, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, по 1 щепотке соли и черного молотого перца.

Вскипятить бульон с лавровым листом. Рыбу отваривать в бульоне 5 минут. Вынуть и положить в жаропрочную форму. Тимьян вымыть и обсушить, листочки отделить от стебля. Давленый чеснок и тимьян перемешать с творогом. Намазать творожной массой с зеленью филе палтуса и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке около 10 минут. Цукини, помидоры и лук вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Потушить все в растительном масле 5–8 минут. Приправить лимонным соком, солью и перцем.

Морской окунь на виноградных листьях

2 куса филе морского окуня, 6 маринованных виноградных листьев, 1 клубень фенхеля, 1 лимон, 1 апельсин, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка каперсов, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Нагреть духовку до 200 °С. Виноградные листья, ополоснув, насухо промокнуть. Разложить вместе по три штуки краями внахлест. Сверху выложить по куску филе. Фенхель нарезать соломкой. Часть выложить поверх рыбы, остаток нарезать кубиками. Нарезать половинку лимона ломтиками и накрыть ими куски филе. Виноградные листья вместе с начинкой свернуть и обмотать нитью. Переложить в промасленную огнеупорную форму, обмазать маслом и поставить в духовку на 15 минут. Выжать сок из оставшейся половины лимона и апельсина. Сок, каперсы и давленый чеснок соединить с нарезанным кубиками фенхелем.

Рыбные сверточки открыть, разложить по тарелкам. Выделившейся при жарении жидкостью сбрызнуть салат из фенхеля и каперсов.

Котлеты из морского окуня, фаршированные грибами

600 г рыбы, 120 г шампиньонов или свежих белых грибов, 120 г репчатого лука, томатный соус с грибами, 40 г растительного масла, рыбный бульон, перец, зелень петрушки, соль по вкусу.

Морского окуня разделать на филе без кожи и реберных костей, нарезать на продолговатые кусочки (по 2 на порцию) и слегка отбить деревянным молотком. На середину

каждого кусочка рыбы положить фарш, завернуть кусочки рыбы, придав им форму котлет.

Для приготовления фарша мелко нарубленные свежие шампиньоны или белые грибы спассеровать на масле вместе с нарубленными обрезками рыбы, зеленью петрушки и рубленным луком, затем посыпать солью и перцем.

Разделанные котлеты выложить завернутой стороной вниз в сотейник, смазанный маслом, налить бульон и припустить в закрытой посуде на слабом огне; рыбу можно также запекать в духовке. При подаче желательно полить томатным соусом с грибами.

Судак натуральный

1,5 кг судака, 2 моркови, 2–3 корня петрушки, 300 г шампиньонов, 100 г малосольных оливок, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки лимонного сока, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Морковь и корень петрушки нарезать брусочками и припустить в растительном масле. Грибы промыть, очистить, нарезать ломтиками. Оливки нарезать кружками. Грибы и оливки смешать с припущенными овощами, залить томатной пастой, разведенной в небольшом количестве воды. Рыбу вымыть, очистить, выпотрошить, нарезать на порционные куски. Выложить куски на противень, смазанный маслом, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и поставить в горячую духовку на 15–20 минут. После этого залить рыбу подготовленной смесью и подержать в духовке еще несколько минут.

Рыба по-восточному

450 г филе морской рыбы, 1 апельсин, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка соевого соуса, ½ ч. ложки молотого имбиря, соль по вкусу.

Филе нарезать на куски, выложить в форму для запекания. Апельсин нарезать кружочками. Поместить на каждый кусок рыбы по кружочку апельсина. Соевый соус смешать с лимонным соком, приправить имбирем, посолить. Подготовленным соусом залить рыбу и, накрыв, запекать в духовке при температуре 220 °С.

Голубцы с рыбой в томате

500 г рыбы, 1 кг капустных листьев, 2 яйца, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 50 г томатной пасты.

Рыбу очистить, вырезать мякоть, пропустить через мясорубку с частью репчатого лука, добавить яйцо. Отваренные листья капусты заполнить фаршем, поджарить и уложить в сотейник. Залить водой так, чтобы она покрывала голубцы, прибавить томатную пасту, морковь, натертую на мелкой терке, репчатый лук. Накрыть крышкой и тушить до готовности.

Рыба, припущенная в рассоле

600 г филе жирной рыбы, 125 мл огуречного рассола, 1 крупный соленый огурец, 100 г шампиньонов, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Рыбное филе нарезать на порционные куски и припустить в небольшом количестве воды с мелко нарезанными грибами и рассолом. Соленый огурец очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими дольками и также припустить. Готовую рыбу выложить на блюдо, сверху – грибы и огурцы. Полить соусом, в котором припускалась рыба, и посыпать измельченной зеленью.

Овощные блюда

Брокколи с чили

500 г брокколи, 2 зубчика чеснока, 2 сушеных молотых красных чили, 2 ст. ложки оливкового масла, ½ стакана очищенных грецких орехов, соль по вкусу.

Разделить брокколи на соцветия. Уложить брокколи в кастрюлю с подсоленной водой, довести до кипения, затем слить воду, промыть брокколи холодной водой. В глубокой сковороде нагреть масло, уложить в один слой брокколи, добавить измельченный чеснок, чили, готовить на умеренном огне в течение 3 минут, влить 0,5 стакана воды, посолить, уменьшить огонь и тушить на слабом огне в течение 20 минут. Перед подачей к столу брокколи посыпать истолченными грецкими орехами.

Капустные котлеты

700–900 г капусты, 3–4 моркови, 3 яйца, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, перец, соль по вкусу.

Кочан капусты вымыть и разрезать на 4 части. Опустить капусту в кипящую подсоленную воду и варить 2 минуты. Откинуть на дуршлаг, отжать лишнюю воду и пропустить капусту через мясорубку. Лук обжарить в масле. Морковь и лук пропустить через мясорубку. Перемешать фарш, добавить 2 яйца, соль и перец и снова тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты (необходимого размера, по вкусу). Яйцо взбить. Обмакнуть котлеты во взбитое яйцо и поджарить на сильно разогретом масле. Подавать котлеты можно с солеными огурцами.

Гороховые котлеты

1 стакан гороха, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, соль, специи по вкусу.

Для соуса: 50 г сушеных грибов, 100 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, соль и специи по вкусу.

Горох замочить на 5–6 часов. Затем вместе с поджаренными на масле луком и морковью пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить чеснок, соль и специи по вкусу. Тщательно перемешать фарш и дать настояться в течение 30–40 минут. Как только фарш загустеет, из него сформовать котлеты и обжарить их на растительном масле.

Приготовить соус. Для этого сушеные грибы измельчить до состояния порошка, засыпать его в кипящую воду и варить в течение 8–10 минут. Соус остудить и добавить измельченные грецкие орехи, чеснок, соль и специи по вкусу.

Подавать котлеты с соусом и зеленью.

Баклажаны с чесноком

1,5 кг баклажанов, 6 зубчиков чеснока, 3 помидора, ¾ стакана растительного масла, 300 г зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Баклажаны вымыть, срезать кожуру и плодоножки, вынуть семена, поместить в подсоленную воду на 5 минут и отцедить. Вынутую сердцевину порубить, смешать с измельченным чесноком, нарезанной зеленью петрушки, солью, перцем и поджарить на масле. Полученной массой нафаршировать баклажаны, уложить их в посуду, добавить нарезанные помидоры, холодную воду и тушить на слабом огне под крышкой до готовности.

Тыква с карри

500 г тыквы, 2 луковицы, 50 мл белого сухого вина (или овощного отвара), 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка тмина, 2 ч. ложки куркумы, ½ ч. ложки имбиря, 1 щепотка тертого мускатного ореха, 20 г зеленых тыквенных семечек, 1 стручок чили.

Тыкву очистить, вынуть сердцевину с семенами. Мясистую часть нарезать крупными кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. В большой сковороде разогреть масло. Поджарить лук и тыкву, постоянно помешивая. Добавить пряности.

Когда тыква будет готова, но еще останется твердой, долить вина и дать овощам остыть.

Семечки тыквы крупно нарубить, слегка поджарить на сковороде без масла и посыпать ими тыкву.

Блюда из яиц

Яичница с чесноком и зеленью

8 яиц, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка зелени, 30 мл белого сухого вина, сливочное масло, мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу.

Измельченный чеснок смешать с мелко нарезанным луком, спассеровать в масле до золотистого цвета. Взбить яйца с вином, перемешать с зеленью и вылить на чеснок с луком, посолить, поперчить, посыпать тертым мускатным орехом. Жарить в течение 5 минут на умеренном огне до готовности.

Яичница с овощами

4 сырых яйца, 500 г кабачков, 500 г свежих помидоров, 500 г сладкого красного перца, 500 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ч. ложки кетчупа, оливковое масло, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

В кастрюле нагреть оливковое масло, обжарить в масле мелко нарезанный лук, измельченный чеснок и зелень петрушки. Очистить перец, удалить сердцевину и семена, нарезать кубиками, уложить в кастрюлю и обжарить на умеренном огне. Добавить очищенные и нарезанные кубиками кабачки и нарезанные кусочками помидоры. Посолить, поперчить и тушить на маленьком огне в течение 15–20 минут до готовности овощей, затем влить яйца и жарить в течение 5–10 минут, постоянно помешивая. Перед подачей к столу украсить зеленью петрушки и полить кетчупом.

Яичница с креветками и грибами

4 яйца, 250 г нарезанных грибов, 400 г очищенных креветок, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки бренди, черный молотый перец, соль, зелень петрушки.

В широкой сковороде обжарить в масле грибы, добавить бренди, посолить, поперчить и готовить на умеренном огне в течение 5 минут, пока жидкость не испарится полностью. Добавить креветки и тушить, постоянно помешивая, в течение 2 минут. Убавить огонь, влить взбитые яйца, посыпать измельченной зеленью петрушки и жарить, слегка помешивая, до готовности.

Яичница с креветками и перцем

8 яиц, 200 г очищенных креветок, 50 г шампиньонов, 1 лук-батун, 4 зубчика чеснока, 10 стручков красного сладкого перца, зелень петрушки, оливковое масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

В сковороде обжарить мелко нарезанные чеснок и лук-батун до золотистого цвета, добавить нарезанные шампиньоны, посолить, поперчить, немного поджарить, добавить креветки, взбитые яйца, сверху посыпать зеленью петрушки, еще раз посолить и поперчить по вкусу. Перец очистить, удалить сердцевину и семена, нарезать кружочками, в отдельной сковороде обжарить в оливковом масле. Выложить на блюдо яичницу, по краю уложить поджаренный перец.

Яичница с треской под соусом из кальмаров

6 яиц, 6 кусков вымоченной соленой трески, 5 луковиц, 4 стручка зеленого сладкого перца, 4 зубчика чеснока, 50 г отварных кальмаров, 750 мл оливкового масла, 1 л рыбного бульона, 3 ломтика хлеба, соль по вкусу.

Треску обработать, удалить жир, кожу и кости. Мелко нарезать оставшиеся лук и чеснок, добавить мелко нарезанный перец и поджарить в оливковом масле, добавить треску и обжарить в течение 1 минуты, снять с огня, чтобы освободить треску от желатина. Когда образуется соус, понемногу подлить еще оливкового масла. Поставить на огонь, добавить взбитые с солью яйца и жарить в течение 5–10 минут, постоянно помешивая.

Для приготовления соуса: поджарить 2 мелко нарезанных луковицы и 2 измельченных зубчика чеснока на умеренном огне в кастрюле с оливковым маслом. Залить рыбным бульоном и варить на слабом огне в течение часа. В ступке растолочь кальмары с хлебным мякишем, добавить 1 ст. ложку приготовленного рыбного бульона и переложить в кастрюлю. Прокипятить в течение 10 минут, посолить, протереть соус через сито. Перед подачей к столу полить яичницу приготовленным соусом.

Углеводный стол

Салаты

Салат из редиса с картофелем

10 редисок, 3 картофелины, 2/3 стакана нарезанного зеленого лука, 5 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка 9 %-ного уксуса, соль по вкусу.

Картофель отварить, нарезать кубиками, соединить с редисом, нарезанным ломтиками. Заправить сметаной, взбитой с солью и сахаром, уложить горкой в салатник, оформив зеленью.

Салат из макарон с овощами

150 г макарон, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3–4 помидора, 1 морковь, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, зелень петрушки или укропа, 200 г майонеза, вода, соль и перец по вкусу.

Макароны отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Затем нарезать кусочками длиной 1–1,5 см. Лук, огурцы и помидоры также нарезать тонкими ломтиками, а сырую морковь натереть на крупной терке. Все приготовленные продукты смешать, салат заправить солью, перцем и зеленым луком, полить майонезом.

Салат из репы с клюквой

200 г репы, 75 г клюквы, 1 ст. ложка растительного масла, сахар и мед по вкусу, укроп, молотая корица на кончике ножа.

Репу натереть на крупной терке, смешать с размятой клюквой, добавить мед или сахар, корицу и все перемешать. Заправить маслом. Сверху посыпать нарезанным укропом или другой зеленью.

Салат из зеленого лука с яблоками

2–3 пучка зеленого лука, 2–3 кислых яблока, 2–3 ст. ложки очищенных орехов, 2 ст. ложки яблочного сока, сахар, соль по вкусу.

Промытый и высушенный зеленый лук мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке или нарезать соломкой, орехи измельчить. Все смешать и заправить яблочным соком, сахаром и солью.

Картофельный салат со щавелем

4 небольшие картофелины, 4 яйца, 1 пучок щавеля, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, по 3 веточки укропа, петрушки, кинзы, соль, перец по вкусу.

Картофель очистить, отварить в мундире до готовности, остудить и нарезать брусочками. Лук очистить, нарезать кольцами. Сложить овощи в салатницу. Горчицу смешать с растительным маслом, солью и перцем. Заправить картофель с луком, отставить. Щавель и зелень вымыть, обсушить и нарезать тонкими полосками. Зелень измельчить. Огурцы нарезать брусочками, сваренные вкрутую яйца – кружками. Присоединить к картофелю с луком, перемешать.

Супы

Суп-гуляш луковый с картофелем

1 кг картофеля, 150 г сельдерея, 250 г лука, 4 зубчика чеснока, зелень укропа, майоран, ¼ ч. ложки черного молотого перца, 1,5 л воды, соль по вкусу.

Картофель, сельдерей и лук очистить и нарезать, залить кипятком и варить в течение 15 минут. Добавить пряности, соль, перец и дать настояться в тепле 30 минут. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и измельченным чесноком.

Рассольник с гречневой крупой

2 соленых огурца, 2 ст. ложки гречневой крупы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени сельдерея, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа.

Огурцы очистить, нарезать кубиками и припустить до мягкости. Картофель, морковь, луковицу, корни петрушки и сельдерея очистить, промыть, мелко нарезать и варить вместе с промытой гречневой крупой 8–10 минут. Добавить подготовленный соленый огурец и варить еще 5–7 минут. Положить лавровый лист, перец и дать настояться 20 минут. Подавать с зеленью.

Суп томатный с перловой крупой

1 ст. ложка растительного масла, 200 г сельдерея, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 стакан томатного несоленого сока, ½ стакана перловой крупы, 2 ч. ложки сухого базилика, 2 помидора, 1 ст. ложка красного винного уксуса, зелень.

Сварить овощной отвар. Обжарить на умеренном огне в растительном масле сельдерей, репчатый лук и чеснок, часто помешивая, в течение 3–4 минут. Перемешать с бульоном, томатным соком, промытой перловой крупой и базиликом, довести до кипения, убавить огонь и варить 30 минут. Присоединить мелко нарезанные кусочками помидоры и уксус и подогревать на медленном огне в течение 5 минут, посыпать нарезанной зеленью.

Суп из каштанов по-французски

500 г каштанов, 1 луковица, 1 корешок сельдерея, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Сварить в подсоленной воде каштаны, предварительно надрезав кожуру острым ножом. Затем очистить их от кожуры и размять ядра вилкой. Прибавить лук и корень сельдерея, измельченные на мелкой терке, и влить 4–5 стаканов кипящей воды. Суп довести до готовности при кипении, затем заправить мелко нарезанной зеленью петрушки, солью и черным перцем.

Суп из кураги с рисом

70 г кураги, 1 ст. ложка риса, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка сахара.

Курагу залить кипятком, добавить сахар, закрыть посуду крышкой, довести до кипения и охладить. Рис промыть и сварить, чтобы он был рассыпчатым. В тарелку положить рис и залить супом с курагой, добавить сметану. Курагу в супе можно использовать в протертом виде.

Горячие блюда

Зразы картофельные с морской капустой

500 г картофеля, 200 г репчатого лука, 1 кг отварной морской капусты, 1 яйцо, ½ ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль и пряности.

Приготовить фарш из морской капусты. Отварную морскую капусту пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить перец. Очищенный картофель сварить до готовности в подсоленной воде, слить воду, подсушить, добавить перец, яйцо и перемешать. Разделить полученную массу на лепешки, на середину каждой положить приготовленный фарш, сформовать зразы, обвалять их в сухарях и запечь.

Пшено со шпинатом и апельсинами

½ стакана воды, ¼ стакана пшена, 4 стакана крупно нарезанного шпината, ¼ стакана овощного отвара, 1 апельсин, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, ½ ч. ложки молотого тмина, ¼ ложки черного молотого перца, зеленый лук, семена кунжута.

В кастрюле на сильном огне довести до кипения воду с пшеничной крупой, варить до готовности, оставить на 10 минут, взбить вилкой. Добавить крупно нарезанный шпинат, овощной отвар и мелко нарезанный апельсин, прокипятить на медленном огне в течение 3 минут, снять с огня.

В небольшой емкости перемешать уксус, зеленый лук, оливковое масло, тмин и черный молотый перец, положить на пшено, тщательно перемешать, посыпать семенами кунжута.

Жареный картофель с перцем и имбирем

10 средних картофелин, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки горячей воды, ½ ч. ложки имбиря, ½ ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Картофель очистить, вымыть и нарезать соломкой. В сковороде нагреть растительное масло и обжарить картофель до золотистого цвета. В другой сковороде нагреть растительное масло, влить кипяток, положить сахар, обжаренный картофель, посолить и жарить на сильном огне 2–3 минуты, затем добавить имбирь и поперчить.

Перловая крупа с горькой зеленью

4 стакана воды, 1 стакан перловой крупы, 1 ст. ложка сока лимона, черный молотый перец, 3 ч. ложки оливкового масла, 1 луковица, 1½ ч. ложки кориандра, 1 стакан крупно нарезанного кресс-салата.

В кастрюле средней величины на сильном огне довести до кипения воду, положить перловую крупу, убавить огонь, закрыть крышкой, варить в течение 40 минут. Снять с огня и поддержать при закрытой крышке 10 минут.

В небольшой миске взбить сок лимона, черный молотый перец и оливковое масло.

В большой кастрюле на умеренном огне разогреть оливковое масло, добавить мелко нарезанный лук, обжарить, часто помешивая, в течение 2 минут, перемешать с зеленью;

продолжать обжаривание, постоянно помешивая, в течение 2 минут. Смешать с перловой крупой, добавить масло с соком лимона, обжарить, постоянно помешивая, в течение 2 минут.

Каша из перловой крупы с крапивой

30 г перловой крупы, 100 мл воды, 70 г молодых листьев крапивы, 10 г репчатого лука, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

Перловую крупу промыть теплой водой и замочить в воде на 3 часа. В кипящую воду опустить подготовленную крапиву, варить 5 минут, затем откинуть на дуршлаг, после чего измельчить. В кипящий крапивный отвар добавить перловую крупу, посолить и варить до готовности. Лук нарезать и спассеровать. За 5 минут до окончания варки добавить в кашу лук, измельченную крапиву и сливочное масло. Готовую кашу оставить упревать под крышкой в теплом месте на 2 часа.

Каша гречневая с курагой и черносливом

250 г гречневой крупы, 100 г кураги, 100 г орехов, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Гречневую крупу (ядрицу или продел) прокалить на сковороде и добавить в нее, пока не остыла, 1 ст. ложку масла. Перемешать. Чернослив и курагу тщательно промыть и отварить раздельно в небольшом количестве воды. Отваренные сухофрукты нарезать на кусочки, предварительно удалив из чернослива косточки. Смешать крупу с сухофруктами, залить все крутым кипятком, посолить и варить под крышкой на медленном огне до готовности.

Рисовая каша с морковью и листьями малины

100 г риса, 50 г листьев малины, 100 г моркови, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Подготовленный рис, нарезанные листья малины, натертую на терке морковь уложить в посуду послойно. Продукты залить горячей водой и варить 10–15 минут, каше дать упресть 20–30 минут и подать к столу.

Каша из пшеничной крупы с сухофруктами

1½ стакана пшеничной каши, 2½ стакана яблочного сока, ½ стакана мелко нарезанной кураги, ½ стакана мелко нарезанного чернослива, ½ ч. ложки молотой корицы, ½ стакана мелко нарезанных грецких орехов, ½ стакана нежирного йогурта.

Сварить пшеничную кашу. В большой емкости на умеренном огне довести до кипения яблочный сок, курагу, чернослив и корицу, перемешать с кашей и грецкими орехами, снять с огня. Закрыть крышкой и оставить на 5 минут, взбить вилкой. Подавать к столу, полив йогуртом.

Оладьи из «геркулеса»

Для теста: 1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана воды, 2 яйца, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Сварить овсяную кашу на воде, остудить, добавить соль, сахар, желтки, перемешать. Затем ввести взбитые в стойкую пену белки, осторожно перемешать сверху вниз и печь оладьи, раскладывая ложкой в масло на горячую сковороду. Обжаривать до зарумянивания.

Оладьи из овсяных хлопьев с морковью

200 г овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 100 г пшеничной муки крупного помола, 3 яйца, 200 г моркови, сахар, соль.

Для приготовления оладий можно использовать вареную или сырую морковь.

Морковь натереть на терке. Овсяные хлопья залить молоком, дать набухнуть, затем добавить яичные желтки, соль, сахар, морковь, при необходимости – муку и последними ввести в массу взбитые белки. На разогретую с жиром сковороду ложкой налить тесто и жарить с обеих сторон.

Оладьи с тыквой

400 г пшеничной муки, 500 мл кислого молока или простокваши, 4 яйца, 300 г тыквы, сахар, соль, растительное масло.

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Молоко смешать с яйцами, солью, всыпать просеянную муку и тщательно перемешать. Добавить тыкву и снова перемешать.

Разогреть сковороду и, смазывая ее растительным маслом, выпечь оладьи. Готовые оладьи посыпать сахаром. Подавать горячими.

Нейтральный стол

Салаты

Салат по-арабски

600 г апельсинов, 300 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Апельсины и лук очистить и нарезать тонкими кружками. Уложить слоями, посолить, поперчить и полить маслом.

Салат из помидоров с огурцами

6 помидоров, 4 некрупных огурца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец, уксус по вкусу, зеленый или репчатый лук.

Вымыть помидоры и огурцы. Помидоры нарезать дольками, огурцы – тонкими кружками. Смешать, добавить мелко нарезанный лук. Салат заправить растительным маслом, смешанным с солью, уксусом, перцем.

Салат из белокочанной капусты, яблок и черной смородины

200 г белокочанной капусты, 150 г яблок, 150 г черной смородины, 50 г лука-порея, 50 г растительного масла, сок 2½ лимона, 1 ст. ложка сахара, листовой салат, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту, яблоки и лук-порея нарезать соломкой. Черную смородину вымыть и обсушить. Подготовленные продукты уложить слоями в салатницу на листья салата и украсить зеленью.

Салатную заправку, приготовленную из растительного масла, лимонного сока, сахара, перца и соли, подать отдельно в соуснике.

Салат из цветной капусты с лимоном

2 кочана цветной капусты, 2–3 лимона, 5 ст. ложек растительного масла, зелень, соль, перец по вкусу.

Капусту вымыть под струей холодной воды, разобрать на соцветия, отварить в кипящей соленой воде, откинуть на сито и дать стечь. Лимонный сок смешать с растительным маслом, солью и перцем и полить полученной заправкой готовую капусту. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из сельдерея с яблоком

40 г корня сельдерея, 1 сладкое яблоко, 20 г листьев салата, 1 помидор, соль по вкусу.

Корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. У яблока удалить кожуру и сердцевину с семенами, мякоть нарезать кубиками. Листья салата хорошо вымыть, обсушить и нарезать соломкой. Все посолить по вкусу и хорошо перемешать. Помидор мелко нарезать, добавить в салат.

Салат из редьки

1 редька, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Редьку очистить, заправить маслом, посолить.

Салат из редьки с лимонной цедрой

2 небольшие редьки, 2 средние моркови, 2 яблока, 5–7 зубчиков чеснока, сок 1 маленького лимона, лимонная цедра, соль по вкусу.

Очищенные редьку, морковь и яблоки натереть на терке, перемешать, добавить растертый со свежей лимонной цедрой чеснок, влить лимонный сок, посолить и вновь перемешать.

Салат со шпинатом и помидорами

200 г шпината, 4 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 3 веточки зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Смешать масло с уксусом, солью, перцем, мелко нарубленными луком и чесноком. Помидоры нарезать дольками, выложить в салатник и полить заправкой. Шпинат нарезать полосками и добавить в салат непосредственно перед подачей. Оформить зеленью.

Салат из квашеной капусты с луком

100 г квашеной капусты, 3 ст. ложки свекольного сока, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла.

Луковицу мелко порубить. Все ингредиенты перемешать.

Салат из салата-латука

200 г салата-латука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 лимон, 1 ч. ложка сахара, ½ стакана воды.

Листья салата перебрать, промыть по одному, дать стечь воде и нарвать их кусочками, сложить в салатницу, слегка сбрызнуть растительным маслом. Растолочь чеснок с солью. Лимон ошпарить, мелко нарезать вместе с кожурой, зерна вынуть, сахар размешать в воде, добавить туда лимон. Смешать лимонную заправку с чесноком и залить ею салат.

Салат из салата-латука с огурцами

2 кочана салата-латука, 200 г огурцов, 50 мл растительного масла, уксус, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Листья салата вымыть и нарезать полосками. Огурцы очистить и нарезать кружочками. Все смешать, посолить, полить маслом и посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны в остром маринаде

600 г баклажанов, 1 лимон, 1 стручок красного перца чили, 1 пучок петрушки, 3 зубчика чеснока, белый перец, 10 ст. ложек оливкового масла, соль по вкусу.

Баклажаны, лимон, перец чили и петрушку вымыть и обсушить. Баклажаны нарезать тонкими кружочками, посолить и оставить постоять. Половину лимонной цедры тонко срезать и мелко нарубить. Выжать сок лимона. Перец разрезать пополам, очистить и нарезать тонкими полосками. Чеснок очистить и мелко нарубить с листиками петрушки. Баклажаны обсушить и посыпать перцем. На сковороде раскалить 2 ст. ложки масла. Обжарить баклажаны с обеих сторон. Для каждой порции добавлять на сковороду масло. Обжаренные кружочки выложить в форму, посыпать цедрой, чесноком, петрушкой и полосками чили. Оставшийся от жарки сок смешать с лимонным соком, добавить 50 мл воды, приправить солью, перцем и залить баклажаны. Мариновать 8 часов.

Супы

Свекольник

800 г молодой свекольной ботвы, 2–3 красные свеклы, 1 стакан растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Молодую свекольную ботву промыть, нарезать мелкими кусочками, разварить в подсоленной воде, добавить натертую на крупной или средней терке красную свеклу, растительное масло, посолить и все довести до готовности.

Свекольник подавать к столу в чашках, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Суп из кабачка и кресс-салата

400 г кабачка, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 пучок кресс-салата, ½ стакана мелко нарезанного базилика, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 2 л воды.

Подготовить овощной отвар. В кастрюле на умеренном огне довести до кипения бульон с очищенным и нарезанным кубиками кабачком, убавить огонь, закрыть крышкой и варить 15–20 минут.

На сковороде на умеренном огне в растительном масле обжарить мелко нарезанный лук и чеснок, часто помешивая, в течение 3 минут, добавить мелко нарезанные листья салата и обжарить еще 3 минуты. Добавить в кастрюлю с бульоном из кабачков, перемешать с базиликом и уксусом. Подогреть на медленном огне, не доводя до кипения.

Чесночный суп по-восточному

4 стакана воды, 4 стакана овощного отвара, 2 баклажана, 5 зубчиков чеснока, 1 луковица, 1 мелко нарезанный цукини, 3 помидора, 1 ч. ложка мелко нарезанного тимьяна, 2 ч. ложки сока лимона, 4 ст. ложки оливкового масла, молотый острый перец, цедра лимона, листья шпината, соль по вкусу.

Очистить баклажаны и нарезать кубиками. Разогреть в глубокой сковороде оливковое масло и обжарить баклажаны до коричневого цвета. В отдельной сковороде обжарить чеснок в оливковом масле до получения золотистого оттенка, добавить воду, накрыть крышкой и тушить в течение 5 минут до мягкости. Размять чеснок при помощи вилки. Оставшееся масло влить в большую сковороду и спассеровать мелко нарезанный лук. Добавить цукини, очищенные и нарезанные кубиками 2 помидора, тимьян и жарить в течение 3 минут. Присоединить баклажаны, полученную чесночную пасту, лимонный сок и залить овощным отваром. Довести

до кипения, накрыть крышкой и тушить на умеренном огне в течение 15 минут. Посолить, добавить специи и варить еще 5 минут на слабом огне. Перед подачей к столу суп украсить кружками из помидоров и мелко нарезанным шпинатом.