

# Часть III.

# Освобождение: как влюбиться в здоровую пищу

- [Глава 13. Пища, которая на любовь ответит взаимностью](#)
- [Глава 14. Трехнедельный план действий для начинающего](#)
- [Глава 15. Еда вне дома: рестораны, фаст-фуды и перекусы](#)

# Глава 13. Пища, которая на любовь ответит взаимностью

В предыдущих главах я описывал, как Вы можете изменить свое питание, чтобы справиться с искушениями, начинать со здорового завтрака, обуздывающего голод, как с помощью пищи, обладающей низким ГИ, поддерживать сахар постоянным в течение дня, как избегать низкокалорийной или жирной пищи, которая может разрушить способность лептина к удержанию контроля над аппетитом, а также как вырваться из нездорового круга пищевых привычек.

Чтобы увидеть реализацию этих принципов на практике, давайте взглянем на Синтию и Стивена, которых мы встречали в первой главе. Как Вы, вероятно, помните, она стремилась обуздать страсть к шоколаду, которая настигала ее каждый вечер, и из-за которой она все больше стеснялась вставать на весы. Его целью было снизить уровень холестерина, а это означало, что ему надо было положить на тарелку что-то более полезное и легкое, чем лосось, говядина, птица, сыр и другие жирные продукты, к которым он привык.

Давайте сначала взглянем на меню, противодействующее привыканию, которое они выбрали, а потом – на основные принципы, позволяющие Вам сделать то же самое.

Они решили съесть на завтрак тарелку старой доброй овсяной каши (если Вы хотите сделать то же самое, рекомендую Вам не следовать инструкциям, указанным на упаковке – см. с.59). Синтия накладывала поверх каши клубнику, но тут подошли бы также корица и изюм. Стив ел кашу безо всего.

Я советовал им ввести в рацион в качестве основного блюда продукт, богатый белком (см. главу 6), и они выбрали вегетарианские сосиски. Стивену вполне понравились “Smart Links” – это веганские сосиски производства Lightlife foods. Если их обжарить в сковороде с антипригарным покрытием, то они имеют вкус мясных сосисок. В одной сосиске содержится 7 граммов белка, но в них нет холестерина и насыщенных жиров, которые имеются в обычных сосисках (в магазинах здорового питания и крупных магазинах продается много других безмясных сосисок и заменителей бекона). Также в качестве белкового блюда хорошо бы подошел турецкий горох, печеные бобы, омлет из тофу и другие блюда. У них была приготовлена мускусная дыня, но к тому времени, как они добирались до нее, им ее уже не хотелось.

Завтрак хорошо их заряжал на день. Питаясь так, они говорили «нет» холестерину, жиру и животному белку, которые являются проклятием обычного завтрака. Он давал им полезную клетчатку, в нем не было никакого сахара, зато имелось много хороших сложных углеводов, которые удерживают в норме сахар крови.

Днем они чувствовали себя бодрыми и здоровыми и потому не обращали внимания на снеки. И это было хорошо.

На ленч Синтия съедала суп из гороха и большую порцию салата. Стивен работал со своим коллегой на дороге, и они в taco shop он покупал бобовые буритто, в которые просил не класть сыр. Ничего такого необычного они не ели, но в их пище отсутствовал холестерин и было мало жира, она обладала низким ГИ и была вкусна.

Блюда, которые они выбрали, быстры и просты в приготовлении. И они, несомненно, помогли. Хороший завтрак плюс пища с низким ГИ на ленч устраняла чувство голода и помогала справиться с соблазнами днем.

Синтия и Стив приходили обедать домой, начинали с чечевичного супа, который они готовили из консервированной чечевицы. За ним следовал салат из свежей зелени с ароматным уксусом и макароны с пикантным соусом арабиата из помидоров и пепперонци (итальянский жгучий красный перец чили). Их также привлекло блюдо из макарон путтанеска из помидоров, чеснока, красного перца, оливок, каперсов и петрушек (оно получило название от итальянских путан, которым, очевидно, надо было очень быстро приготовить обед в перерыве между клиентами, и они часто клали туда еще и анчоусов – но Вы не станете это делать, если хотите, чтобы блюдо было действительно полезным и без холестерина). Кроме того, они варили, а затем слегка тушили брокколи и спаржу, чтобы положить их сбоку тарелки.

На приготовление этого по-настоящему вкусного обеда уходило всего около 15 минут. И он был полезным – если бы они проверили ГИ чечевицы, макарон и другой пищи, то почувствовали бы гордость.

Потом они шли на вечернюю прогулку. Ее цель не заключалась в том, чтобы заставить сердце чаще биться, они так просто проводили время вместе. А дополнительная ее польза состояла в том, что она не давала Синтии совершать вечерние набеги на холодильник.

Так проходил их день. В другие дни они ели блюда, с которыми вы можете познакомиться в разделе «Рецепты» и в главе 15, а еще они следили за тем, чтобы у них был хороший запас свежих фруктов для перекусов и десертов. «То, что мы сейчас едим, нравится мне гораздо больше, чем тяжелая пища, которую я ела раньше», – говорит Синтия. «Она имеет более здоровый вкус. И она действительно помогла нам обоим. Я неуклонно теряю вес, а врач Стива просто поражен его показателем холестерина».

Конечно, это очень отличается от их прежнего распорядка дня, когда они после обеда чувствовали такую усталость, что не могли даже думать о вечерней прогулке. Не говоря уже о том, что не было никакой надежды сбросить вес или снизить уровень холестерина в

крови Стива. Новое меню – это именно то, что прописал врач.

# Основные пищевые группы

Спланировать здоровый рацион гораздо проще, чем вы думаете. Вот вам основы.

Пищевая индустрия хотела бы, чтобы вы строили ваше питание, исходя из группы шоколада, группы сыра, группы куриных наггетсов и группы сахарных печений, но правда заключается в том, что существует 4 полезные группы, и вы должны опираться именно на них. 4 новые пищевые группы (New Four Food Groups) были разработаны в 1991 году, чтобы заменить старые «4 пищевые группы» (Four Food Groups), введенные в 1950-е годы. Это мясо, молочные продукты, зерновые, а фрукты и овощи объединяются в одну группу. Благодаря новой классификации, в пище становится больше защитных веществ, таких как клетчатка и витамины, и одновременно за бортом оказываются холестерин, животный жир и прочие нежелательные вещи.

Группа овощей включает в себя спаржу, брокколи, морковь, цветную капусту, сладкий картофель и т.д. до бесконечности. В них содержится множество витаминов, а также удивительное количество кальция, железа и других минералов. Отдайте должное зеленым, желтым и оранжевым овощам – они борются с раком. А зеленые листовые овощи (за исключением шпината) являются отличными источниками кальция. Если говорить о картофеле, отдавайте предпочтение сладкому картофелю и ямсу.

Группа фруктов включает в себя яблоки, бананы, чернику, вишню, виноград, апельсины, груши и другие фрукты, которые считаются лакомствами. В них множество витаминов и, невзирая на сладкий вкус, они мало влияют на уровень сахара в крови (за исключением некоторых фруктов, например, арбуза и ананаса).

Группа бобовых включает высокобелковую пищу с большим количеством клетчатки. В бобовых, чечевице и горохе содержится много кальция, железа, усвояемого волокна, в них даже есть следы «хороших жиров» – то есть, жирных кислот омега-3. Кроме того, в эту группу входит многочисленный ассортимент соевых продуктов, начиная с тофу, темпе и мисо и кончая веджбургерами, немясными сосисками и деликатесами, имитирующими индюшку, курицу, болонскую колбасу, пепперони и канадский бекон.

Группа цельнозерновых включает коричневый рис, овсянку, ячмень, хлеб и макаронные изделия из цельных злаков, кукурузу, киноа и все продукты, сделанные из этих злаков. В них содержится много сложных углеводов, клетчатки и белка. Макароны имеют более низкий ГИ, чем обычные виды хлеба. А при выборе хлеба имейте в виду, что ржаной хлеб более низкий ГИ, чем пшеничный.

Это деление оптимально при составлении диеты, помогающей преодолеть искушения. Вам желательно планировать рацион, опираясь на них, отказавшись от мясных и молочных продуктов и сократив до минимума масло, которое дополнительно добавляется в пищу. В этих продуктах содержится мало жира и много клетчатки; большая их часть имеет низкий

ГИ.

На практике они превращаются в старую добрую овсянку с корицей и изюмом, в половинку дыни и тост из цельнозерновой муки; в овощной чили и гороховый или чечевичный суп, в овощной буритто с рисом на ленч; в обед, состоящий из макарон, осеннего рагу или вегетарианской лазаньи с большим количеством свежих овощей.

Какое количество продуктов из каждой группы вам нужно съесть? Ниже я Вам даю некоторые указания, но на самом деле, это Ваше дело. Многие люди, в том числе и разработчики Пищевой пирамиды, за образец считают традиционную азиатскую кухню – на тарелке находится особенно много цельных злаков, чуть меньше овощей и фруктов и другая пища в еще меньшем количестве. Это хорошо. Но вы можете сделать больший упор на овощи и фрукты, а также включить блюда из бобовых (если вы к ним не привыкли, то в небольшом количестве – они часто вызывают повышенное газообразование, особенно поначалу). А оставшуюся часть Вашей тарелки пусть заполнят цельные злаки.

“

#### 4 новые пищевые группы

Указанное количество порций – это только идеи

**Овощи:** 4 или более порций в день. 1 порция – это 1 чашка сырых овощей или полчашки приготовленных.

**Бобовые (бобы, горох, чечевица):** 3 порции в день. 1 порция – это полчашки приготовленных бобов, 4 унции тофу или темпе или 8 унций соевого молока.

**Цельные злаки:** 8 порций в день. 1 порция – это полчашки приготовленных злаков, таких как овсянка или макароны, 1 унция сухих овсяных хлопьев или 1 кусок хлеба.

**Фрукты:** 3 или больше порций в день. 1 порция – это 1 маленький кусок фрукта, полчашки нарезанных фруктов или полчашки приготовленных фруктов либо фруктового сока.

Ежедневно принимайте мультивитамины, чтобы получать витамин B12 (если только вы не выбрали продукты, обогащенные витамином B12, такие как Kellogg's Cornflakes, Product 19, Total Cereal или обогащенное соевое молоко), а также витамин D (если Вы редко бываете на солнце).

Как Вы заметили, рекомендованная пища не включает в себя мяса, молочных продуктов, яиц и жирных жареных блюд. Если Вы сомневаетесь, насколько необходимо отказываться от этих продуктов по соображениям здоровья, перечитайте главы 4 и 5.

Если Вам кажется, что перейти на более здоровую пищу – дело трудное, расслабьтесь: мы Вам поможем, и Вы будете рады, что сделали это.

Вам надо также ежедневно принимать мультивитамины. Подойдет любая марка. Они Вас обеспечат витамином B12, который необходим для нормального кровообразования и для здоровых нервов, и которого нет в достаточном виде в растительной пище – исключение составляют обогащенные хлопья для завтрака и соевое молоко. Они также дают витамин D: в нормальных условиях он образуется при нахождении на солнце, но у многих людей этого не происходит, потому что они проводят большую часть дня в помещении. 16 июня 2002 года Журнал Американской медицинской ассоциации (Journal of the American Medical Association) сообщил, что ежедневный прием мультивитаминов полезен всем, и я согласен с этой простой рекомендацией. Мясоеды могут думать, что их питание полноценно без витаминных добавок, но у них часто бывает недостаток витамина С, фолиевой кислоты, бета-каротина и других веществ. С этими проблемами помогают справиться обогащенные продукты, но проще всего это сделать с помощью мультивитаминов. В питании мясоедов часто наблюдается недостаточное количество клетчатки, но мультивитамины не могут его компенсировать (и, конечно же, витаминная таблетка неспособна устранить холестерин, жир и другие нежелательные вещества, присутствующие в животных продуктах).

## Переход к здоровому питанию

Отказ от мяса, сыра и жирной пищи означает смену пищевых привычек, которые более всего распространены в Северной Америке и значительной части мира (давайте решимся на это, вы справляетесь с основными пищевыми соблазнами и нездоровыми привычками нашей культуры); и мы выяснили, что это, безусловно, самое здоровое питание, а в долгосрочной перспективе его придерживаться проще всего.

В 2000 году мои коллеги и я опубликовали в Американском журнале кардиологии (American Journal of Cardiology) материалы о клинических испытаниях, в ходе которых наблюдалось самое значительное из когда-либо зафиксированного снижение уровня холестерина у женщин в возрасте до 50 лет, при этом диету они соблюдали всего в течение 5 недель.<sup>1</sup> В ходе других исследований, которые проводила наша команда и не только, выяснилось, что такое питание помогает людям похудеть, улучшает течение диабета, гипертонии, артрита, заболеваний, связанных с пищеварением и многих других.

Диеты, основанные на «умеренности» и разрешающие небольшие количества мяса и сыра, как и традиционные диеты для контроля за уровнем холестерина, диабетом, давлением, включают в себя так много запретов (не более 6 унций мяса в день, лишь один яичный желток в неделю, не более 30% калорий из жира, 7% из насыщенного жира и т.д.), что вскоре они надоедают.

И, что еще важнее, они соблазняют вас теми самыми продуктами, которые вы пытаетесь ограничить, и таким образом усиливают аппетит. Исходя из теории, что все продукты хороши в умеренном количестве, вы съедаете маленький кусочек сыра. Но при этом сразу происходит «вкусение опиума», и вскоре вы обнаруживаете, что вышли за пределы умеренности и оказались там, откуда начали. Именно такое явление происходит во многих диетах. Они предписывают всего лишь несколько унций мяса каждый день, унцию или две сыра, крохотный кусочек шоколада и сахара. И очень скоро вы почувствуете, что это не

диета, а одно непрекращающееся искушение.

“ Некоторые диеты дразнят Вас маленькими кусочками сыра, шоколада, сахара или мяса – то есть, теми самыми продуктами, которые Вы пытаетесь ограничить.

Когда речь идет об отказе от курения, то проще бросить полностью, вместо того, чтобы ограничиваться одной-двумя сигаретами, а в нашем случае рациональнее вычеркнуть из рациона сыр, мясо и другую нездоровую еду и не соблазняться ими день за днем. Ивонн, один из наших добровольцев, сказала: «Я поняла, что проще отказаться от пищи, к которой меня тянет, чем есть ее в малом количестве. Для меня нет такого понятия как две или три жевательные мармеладки».

Еще одна причина, по которой легче отказаться от какого-то продукта полностью, даже на короткий период времени, а не бороться с привычной пищей, заключается в том, что соблазны подпитывают друг друга. Жирная пища выводит гормоны из-под контроля, и они, в свою очередь, усиливают желание съесть шоколад или еще какие-то сладости. В результате, из-за сладкой пищи сахар в крови резко повышается и падает, подстегивая тем самым другие соблазны. Одна пищевая проблема ведет к другой.

В наши дни основная трудность с любой диетой заключается в том, что пища, вызывающая привыкание, сейчас заполонила все. Поначалу вы можете почувствовать себя в роли курильщика, который хочет отказаться от своей привычки, но находится в окружении людей, постоянно предлагающих ему сигареты. Но, как мы много раз наблюдали в наших исследованиях, вскоре это становится второй натурой. И наши сотрудники отказались от традиционного питания. В нашем вашингтонском офисе около 20 сотрудников, и большинство из них придерживаются нежирной веганской диеты, эффективность которой они могли наблюдать. И результаты налицо. Недавно я водил по нашему офису группу посетителей, и они не могли не удивляться, какие здесь все здоровые и стройные.

“ Соблазны подпитывают друг друга. Жирная пища выводит гормоны из-под контроля, и они, в свою очередь, усиливают желание съесть шоколад или еще какие-то сладости. В результате, из-за сладкой пищи сахар в крови резко повышается и падает, подстегивая тем самым другие соблазны. Одна пищевая проблема ведет к другой.

## Пусть изменятся ваши вкусы

Ваши вкусовые рецепторы хранят память в течение примерно трех недель, и при переходе на другое питание вы можете учитывать этот факт. Вы когда-нибудь переходили от молока нормальной жирности к обезжиренному? Как я говорил в главе 5, поначалу обезжиренный вариант кажется водянистым и невкусным. Но что происходит через три недели? Обезжиренное молоко начинает казаться нормальным на вкус. А если вы снова попробуете цельное молоко, оно вам покажется слишком густым и жирным. Всего за несколько недель

ваши вкусовые предпочтения полностью переменялись. Это не значит, что обезжиренное молоко является полезной пищей. Совсем нет – как мы увидели в главе 5, молочные продукты вызывают серьезные опасения. Но этот простой пример показывает, насколько легко бывает выработать новый вкус.

Теперь, когда Вы облегчаете весь ваш рацион, то испытываете то же самое, что и при переходе на обезжиренное молоко, но в гораздо более широком масштабе. Когда во время исследований мы использовали очень маложирную вегетарианскую пищу, некоторые добровольцы поначалу артачились. Но через неделю или две эта более легкая еда стала восприниматься совершенно нормально – часто она нравилась им больше, чем нездоровая пища, от которой они отказались. А если им приходилось вновь попробовать старые вредные продукты, то выяснялось, что желание потреблять их в значительной степени прошло.

В следующей главе мы рассмотрим простой план на 3 недели, чтобы вы смогли изменить питание самостоятельно. Это не потребует от вас долгих усилий. Вам нужно будет только в течение трех недель придерживаться диеты, как можно более приближенной к оптимальному режиму, и дать возможность своим прежним привычкам раствориться. Если три недели спустя Вам это понравится, то можете питаться так и далее.

Перемена питания творит чудеса. Например, у Лизы была зависимость от сахара. Она работала телефонисткой и почти не получала физической нагрузки. В течение дня она контролировала свой аппетит, но каждый вечер после работы ее начинали упорно манить печенья, торты и кондитерские плитки. В то время ей было под сорок, и она начинала думать, что от пищевых соблазнов отказаться невозможно. Еще Лиза выкуривала ежедневно по полпачки сигарет и не хотела бросать из-за опасений, что это усугубит проблему лишнего веса, которая с годами становилась все серьезнее. Ее самооценка очень страдала – женщина не хотела более смотреться в зеркало – и появление проблем с физическим здоровьем было всего лишь делом времени.

Лиза и ее подруга прочитали в газете объявление про одно из наших исследований. Лиза не могла принять участие в самом исследовании, потому что она курила. Но мы дали ей основную информацию о питании и особое внимание обратили на завтрак и ленч – чтобы она получала нужную пищу, поддерживающую одинаковый уровень сахара в крови, благодаря которому, легче справиться с вечерними искушениями. В прежние времена ей мало приходилось готовить бобовые и овощи, поэтому она выбрала некоторые простые блюда, которые ей больше приходились по вкусу: печеные бобы, чечевичный суп, черные бобы с рисом и сальсой плюс салат из шпината, печеная капуста брокколи с лимоном и спаржа.

Поскольку ее зависимость от сахара и распорядок дня были связаны, я рекомендовал ей изменить режим. Она решила утром выполнять упражнения и в течение примерно месяца работать в вечернюю смену. Кроме того, она изучила вегетарианские поваренные книги и выбрала простые рецепты, которые отвечали нашим требованиям. Она наполнила буфет покупками из местного магазина здорового питания. Она решила начинать каждый день с действительно полезного завтрака и питаться, исходя из рекомендованных нами полезных групп.

Первый ее порыв длился пару недель – к тому времени она похудела на несколько фунтов, и это стало стимулом, заставившим ее продолжить. В конце концов, она вернулась к прежнему распорядку дня, но она считала для себя обязательным не «совершать падения к сахару» (ее слова). За следующий год она похудела примерно на 60 фунтов и сейчас выглядит просто другим человеком.

Опыт ее подруги Елены впечатляет не меньше. После того, как мы включили ее в экспериментальную группу, но до начала исследования, у нее умер отец от осложнений диабета. Это событие привело ее в замешательство по многим причинам, и одна из них заключалась в том, что она почувствовала опасность применительно к себе. Две сестры ее отца также страдали этой болезнью, и в результате у них было много осложнений. Среди них – диализ из-за почечной недостаточности. Она не хотела идти по их стопам. Елена почувствовала, что жизнь схватила ее за шиворот и хорошо встряхнула.

Она с головой ушла в то исследование. До того времени она была закоренелой мясоедкой, но стала стремиться к чему-то другому. Она тщательно планировала меню на следующую неделю, покупала необходимые продукты и не отступалась от диеты. Она неуклонно теряла вес, около фунта в неделю или чуть больше.

А наибольшее значение для нее имело то, что по утрам сахар крови, который мы регулярно измеряли, постепенно снизился от пограничного значения 120 мг/дл (считается, что при уровне выше 125 человек болен диабетом) до совершенно нормального показателя 81. Она почувствовала, что стала контролировать свое питание, массу тела, здоровье и будущее.

Что самое примечательное, и у Лизы, и у Елены совершенно отпало желание возвращаться к нездоровой пище. Они почувствовали, что владеют собой. Впервые в жизни пища не имела над ними власти, на них не действовали даже искушения в супермаркетах. Больше всего им нравились те продукты, которые поддерживали здоровье.

Мы очень часто наблюдали это явление, но каждый раз бывает невероятно приятно видеть, как люди обретают силу и энергию. В то время как при самом переходе требуется некоторая решимость ступить на новый и несколько неизведанный путь, новый способ питания много раз окупится сторицей.

## Полноценное питание

При перемене диеты, особенно при отказе от мясных и молочных продуктов вы, возможно, зададитесь вопросом, откуда взять белок, кальций, железо и так далее. На самом деле, это совсем легко. Давайте взглянем на питательные вещества в растительных продуктах.

### **Белок**

Белок используется для формирования и восстановления тканей организма. Если бы вы взглянули на белковую молекулу через мощный микроскоп, то увидели бы, что она напоминает нитку бус, а каждая бусина состоит из примерно двадцати аминокислот,

сочетающихся в разной последовательности (в зависимости от того, в состав чего входит этот белок – кожи, гормона и т.д.).

В бобовых, злаках, овощах и фруктах имеется много белка и все нужные вам аминокислоты. Раньше некоторые авторы ошибочно предполагали, что вегетарианцам надо тщательно следить за сочетаемостью разных продуктов, чтобы получить нужное количество белка. Например, хорошей комбинацией считались бобовые и зерновые. Но потом мы узнали, что при нормальных сочетаниях растительной пищи, которые легко включить в рацион, организм получает белка с лихвой. Нет необходимости специально выбирать особые комбинации продуктов.<sup>2</sup>

Но если Вы по какой-то причине стремитесь получить дополнительный белок, его содержится много в бобовых и в соевых продуктах (например, в тофу), а также в продуктах из пшеницы (например, в сейтане).

Нет оснований употреблять животный белок, и без него Вы будете здоровее. Как мы видели, пища, богатая животным белком, приводит к тому, что организм теряет большое количество кальция через почки, и считается, что именно по этой причине остеопороз гораздо чаще встречается в странах, где мясо выступает в роли основного продукта.<sup>3</sup> Кроме того, животный белок вызывает заболевания почек, в том числе камни.

### **Кальций**

Зеленые листовые овощи, а также бобовые богаты кальцием, и при этом у них нет недостатков молочных продуктов. В брокколи поменьше кальция, чем в молоке, но всасываемая доля – та часть, которую организм может усвоить – при потреблении брокколи и почти всех зеленых овощей выше, чем при потреблении молочных продуктов. Если Вы по каким-то причинам хотите получать дополнительное количество кальция, то он в избытке содержится в обогащенных соках и в соевом молоке.

Для соблюдения калициевого баланса важно не только потреблять его в достаточном количестве, но также минимизировать потери этого элемента. Это значит избегать животный белок, ограничить количество натрия в пище, достаточно двигаться и бывать на солнце, чтобы в организме вырабатывался витамин D.

### **Железо**

Следы железа – это необходимая часть гемоглобина, который используется нашими красными кровяными клетками для переноса кислорода. Полезными источниками железа являются бобовые и зеленые листовые овощи – те же самые продукты, что дают нам кальций. Когда люди переходят на сбалансированную растительную диету, они без труда получают большое количество железа из этой полезной пищи. А продукты, богатые витамином С, такие как фрукты и овощи, способствуют усвоению железа.

Не так давно люди думали, что для получения достаточного количества железа требуется мясо. Но потом стало ясно не только то, что железо можно обеспечить с помощью других продуктов, не несущих жир и холестерин, но также и то, что мясо приводит к повышенному

содержанию железа. Железо, как и другие металлы, в избыточном количестве опасно – а многие люди по незнанию пытаются получить его «с запасом». Железо стимулирует выработку в организме нестабильных молекул, которые называются свободными радикалами, и эти молекулы, не способные приспособиться к окружающей обстановке, могут повредить ткани, что ведет к появлению признаков старения и способствует сердечно-сосудистым заболеваниям.

У молодых женщин уровень железа периодически оказывается низким из-за того, что они теряют кровь во время менструаций. Но прежде чем налегать на железо, им надо обратиться к врачу и проверить уровень железа в крови. Кроме того, им следует избегать молочных продуктов, которые препятствуют нормальному усвоению железа, а еще им надо следить за тем, чтобы в их питании присутствовало достаточное количество зеленых овощей и бобовых. Дополнительное количество железа требуется мало кому, даже отнюдь не каждой молодой женщине, и для его получения не обязательно есть мясо.

### **Цинк**

Состояние Вашей иммунной системы и заживление ран, а также многие биохимические реакции в организме зависят от следов цинка. Но, как и в случае с железом, избыток этого вещества опасен – он влияет на иммунную функцию и вызывает другие проблемы. Среди полезных источников цинка – бобовые, орехи и обогащенные хлопья для завтрака (например, Bran Flakes, Granola, Grape-Nuts, Special K).

### **Жир**

Вашему организму надо получать жир с пищей, но требуемое количество минимально – примерно 3-4% калорий. Большинство людей в западных странах потребляют его в 10 раз больше. На самом деле, Вашему организму нужно лишь два вида жира – альфа-линолевая кислота и линолевая кислота. В бобовых, овощах и фруктах жира немного, но те следы жира, которые в них имеются, достаточно богаты альфа-линолевой кислотой. Больше жира обеспечивают орехи, семечки, оливки, авокадо и соевые продукты. Если по какой-то причине вы ищете продукт, особенно богатый этим жиром, льняное масло более, чем на 50 процентов состоит из альфа-линолевой кислоты. Но не слишком набрасывайтесь на него – нет оснований съедать в день больше чайной ложки этого масла (а большинству людей добавка вообще не требуется). Эти растительные источники дают нам полезные жиры без загрязнителей, которые имеются в рыбе и других животных продуктах. Линолевая кислота присутствует во многих продуктах, и у вас не может наблюдаться ее дефицит.

Вывод можно сделать такой: Вы получите весь необходимый жир из диеты, в которую входят овощи, фрукты, бобовые и цельные злаки с эпизодическим добавлением орехов или другой более жирной растительной пищи.

### **Витамин B12**

Вам требуется мизерное количество витамина B12 для здоровья крови и нормального функционирования нервов. Но этот витамин вырабатывают не растения и животные, а бактерии и другие одноклеточные организмы. Животные продукты содержат витамин B12,

который выработали бактерии в кишечнике животных, поэтому незначительное количество этого витамина присутствует в мясе и других животных продуктах. Но вместе с ним поступают холестерин, жир и животные белки. Как говорилось выше, среди более полезных источников можно отметить обогащенные хлопья, такие как Kellogg's Corn Flakes, Product 19 или Total, обогащенное соевое молоко и, конечно, мультивитамины.

## **Витамин D**

Витамин D – это на самом деле гормон, который в нормальных условиях вырабатывается в Вашей коже под действием солнечного света. Кроме всего прочего, он помогает усваивать кальций. Если Вы регулярно бываете на солнце, то нет необходимости дополнительно получать его с пищей. Если нет, то Вам поможет мультивитамин, содержащий 400 международных единиц витамина D.

Как видите, получать здоровое, полноценное питание – дело несложное. До тех пор, пока Ваше питание состоит из полезных овощей, фруктов, бобовых и цельнозерновых плюс добавка витамина B12, например, в виде мультивитамин, проблем у Вас не будет.

Эти указания обеспечивают оптимальную диету на все периоды жизни: детство, юность, зрелость (в том числе период беременности и кормления грудью) и старость. За дополнительной информацией о распространенных вопросах питания Вы можете обращаться к моим предыдущим книгам, а также к сайту Комитета врачей за ответственную медицину, [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org).

А теперь, когда Вы знаете, как выбрать питание, помогающее отказаться от пищевых соблазнов, давайте сделаем еще шаг вперед. В следующей главе дается программа на три недели, которая в общедоступном виде показывает ее на практике.

# Глава 14. Трехнедельный план действий для начинающего

Теперь Вы достаточно хорошо представляете себе, что надо делать, чтобы справиться с привычками, и почему. Эта глава дает Вам быстрый старт в виде трехнедельной программы, которая, так сказать, дает возможность начать с чистого листа, освобождает от вредных пищевых привычек, и при этом у Вас есть достаточный стимул, чтобы не отклоняться от принятого решения.

Мы разработали методы, о которых Вы прочитаете в этой главе, в ходе наших исследований, в которых участвовали люди, желающие изменить пищевые привычки с целью сбросить вес, снизить уровень холестерина или справиться с другими болезнями. Некоторые из наших добровольцев имели высокую мотивацию и были готовы погрузиться с головой в работу, в то время как другие испытывали некоторую неуверенность по поводу смены пищевых привычек. Трехнедельный план был разработан для обеих категорий.

Если Вы страстно желаете начать, это направит Вашу мотивацию на путь успеха. А если Вы очень осторожничаете, это позволит Вам вступить в безопасный период, продолжительность которого невелика. Его краткость заставит Вас выполнить работу действительно хорошо, и по этой причине Ваши результаты – более полезное питание, потеря веса, значительное падение уровня холестерина или другое, к чему Вы стремитесь – не замедлят сказаться. Вы сами увидите, как Вам это окупится сторицей.

После начала этой программы Вы изменитесь физически. У Вас стабилизируется сахар, повысится энергия, возрастет образование лептина, укрощающего аппетит, станет более стабильным гормональный фон. Ваши вкусы тоже изменятся. Вкусовые рецепторы хранят память в течение примерно трех недель – мы это замечали всякий раз, когда люди сокращали потребление сахара, жира или соли. Пройдет три недели – и вы начнете отдавать предпочтение новому, более легкому вкусу.

И данная программа рассчитана на три недели, чтобы у вас была возможность отказаться от одних предпочтений в пользу других. Этого времени как раз достаточно, чтобы оставить в прошлом старые вкусы и полюбить новые.

Мы будет работать быстро. Итак, пристегните ремни, и давайте начнем!

# Перед началом

Прежде всего, давайте проверим несколько вещей, чтобы Вы могли доказать сами себе, что несет с собой перемена питания.

- Вам надо проверить свой вес на надежных весах. Скорее всего, он начнет снижаться.
- Если у Вас проблемы с холестерином, сахаром крови или кровяным давлением, обратитесь к врачу и проверьте их. Эти показатели тоже, скорее всего, начнут улучшаться, и Вы захотите увидеть прогресс.
- Записывайте все, что едите.

Записывая все в течение трех дней, вы получите хорошую идею о Вашем питании. В наших исследованиях мы используем тот же самый способ наблюдения за рационом. Это делается по желанию, но данный метод стоит попробовать хотя бы один раз, так как он показывает Вам в мельчайших подробностях, что Вы едите. Возможно, Вы будете удивлены тем, сколько калорий получаете, как много жира и как мало клетчатки. И он поможет Вам увидеть, как Ваше питание улучшается с течением времени. Если у Вас проблемы, Вы почти наверняка заметите, что не так, и что надо улучшить.

Просто возьмите листок бумаги и записывайте все, что съели и выпили (кроме воды) в течение трех дней – двух будней и одного выходного. Большинство из нас питается иначе по выходным, по сравнению с буднями.

Используя таблицу на с. 117 (сделайте нужное Вам количество распечаток), записывайте в отдельной строчке каждый продукт, приправу или напиток. Например, если Вы съели поджаренный хлеб с маслом и джемом, используйте три строчки, по одной на каждый ингредиент – поджаренный хлеб, масло и джем. Или если Вы съели жареный картофель с маслом, сметаной и черным перцем и запили его колой, используйте пять строчек, чтобы указать в отдельности каждый продукт: картофель, масло, сметану, перец и напиток. Записывайте все, кроме воды.

Также отмечайте, как Вы себя чувствовали перед едой: хорошо ли, испытывали ли стресс, подавленность, усталость и т.д. И то же самое делайте после приема пищи, чтобы увидеть, осталось ли Ваше самочувствие прежним, улучшилось или ухудшилось. В графе «Почему выбрали его» просто отмечайте, что заставило Вас съесть данный продукт в тот момент: голод, вкус, давление друзей (все другие ели) и т.д.

Записывайте съеденную пищу сразу, чтобы не забыть. Если Вам удобнее, можете фиксировать это в блокноте, а потом переносить в таблицу. Никто, кроме Вас, это не увидит, поэтому записывайте все тщательно.

Когда закончите, внимательно все просмотрите. Какие продукты всплывают? Что Вы съели напрасно? Когда Вы съели эту пищу? Как Вы чувствовали себя до этого? А после? О чем свидетельствует запись?

Если хотите, сделайте подробный анализ питательных веществ, содержащихся в Вашей пище. Для этого тщательно указывайте количество продукта, используя весы для взвешивания пищи (их можно купить в магазине хозяйственных товаров), а затем зайдите на сайт, посвященный анализу питания, например, на [www.dietsite.com](http://www.dietsite.com) или на сайт кафедры диетологии и человеческого питания в Университете Иллинойса – [www.nat.uiuc.edu/mainnat.htm](http://www.nat.uiuc.edu/mainnat.htm).

Кстати говоря, хотя на этих сайтах дается точный анализ питательных веществ, не обращайтесь на их рекомендации по питанию, разрешающие слишком много жира и холестерина. Взрослому человеку, потребляющему в день 2000 калорий, надо стремиться к 25-45 граммам жира. В идеале количество получаемого с пищей холестерина должно равняться нулю. Что касается белка, его надо принимать примерно 50 г в день. Не поддавайтесь искушению съесть слишком много белка (см. с. 52-53)

Через три недели мы снова проверим Ваши привычки, касающиеся питания, и разница Вас поразит.

“ Программа рассчитана на трехнедельный период, чтобы Вы могли сменить предпочтения. Этого времени как раз достаточно для того, чтобы Ваши вкусовые рецепторы отвыкли от старых вкусов и приучились к новым.

Съеденные продукты							
Дата: _____							
Время дня	Продукт	Количество	Способ приготовления	Место	Почему выбрали его?	Самочувствие до приема пищи	Самочувствие после приема пищи

Съеденные продукты – пример

Вот примерная запись о пище, съеденной в течение утренних часов. Полная запись включала бы в себя приемы пищи и перекусы за весь день.

Время дня	Продукт	Количество	Способ приготовления	Место	Почему выбрали его?	Самочувствие до приема пищи	Самочувствие после приема пищи
7 30	Пшеничный поджаренный хлеб	Два куска	Жарка	Дома	Голод	Голод, усталость	Меньший голод
7 30	Сливочное масло	Два квадрата	(для тоста)	Дома	Вкус	Голод, усталость	Меньший голод
7 30	Виноградный джем	2 чайные ложки	(для тоста)	Дома	Вкус	Голод, усталость	Меньший голод
7 30	Омлет	3 яйца	Жареный	Дома	Вкус	Усталость	Объединение
7 30	Сыр Velveeta	2 унции	Для омлета	Дома	Вкус	Усталость	Объединение
7 30	Кофе	1 чашка	Растворимый	Дома	Чтобы проснуться	Усталость	Более бодрое состояние
7 30	Сливки	1 чайная ложка	-	Дома	Для добавления к кофе	Усталость	Более бодрое состояние
10 30	Шоколадное печенье	4	Домашней выпечки	Офис	Они там были	Нормальное	Нормальное
11 00	Шоколадное печенье	3	Домашней выпечки	Офис	Они там все еще были	Нормальное	Тошнота

Оцените Ваши соблазны. Последнее подготовительное мероприятие. Давайте проверим силу ваших привязанностей с помощью анкеты, которую надо заполнить в течение пяти минут. Мы ее заполним вновь через три недели, и Вы увидите, как изменилась картина.

Тест, выявляющий силу соблазнов		
Дата: _____		
Оцените свое желание съесть каждый из этих продуктов в течение последней недели по семибальной шкале: от 0 (отсутствие потребности) до 7 (очень сильная потребность). Наша цель заключается не в том, чтобы подсчитывать их и определить среднее арифметическое. Эти показатели скорее дают вам возможность сравнить силу искушений в разные периоды. Когда будете проходить этот тест снова, взгляните на оценку для каждого продукта до и после прохождения программы и сравните, как она изменилась.		
Оценка от 0 (отсутствие желания) до 7 (непреодолимое желание)		
Красное мясо	Не шоколадные конфеты	
Птица	Фрукты	
Рыба или моллюски	Зеленые овощи	
Сыр	Другие овощи	
Коровье молоко	Хлеб	
Мороженое	Печенья или торты	
Яйца	Сахар	
Шоколад	Картофельные чипсы	

## Начало Вашей программы

Теперь у Вас есть четкая картина нынешней ситуации. Вы знаете, что едите, каков Ваш вес, перед какими продуктами не можете устоять, и, возможно, дополнительные подробности о своем питании и здоровье. Теперь пришла пора начать.

**Выберите трехнедельный период.** Возьмите календарь и выберите день, с которого Вам будет удобно изменить свое питание. Все это для Вас несколько ново, и вы, наверное, не станете выбирать время путешествия, праздники и, если Вы работаете бухгалтером, 14 апреля.

Если Вы молодая женщина, то Вы получите дополнительную пользу, если начнете в первый день менструального цикла и растянете программу с трех до четырех недель. Когда Вы приступаете к программе в начале периода, колебания гормонов на протяжении всего цикла происходят гораздо менее резко, чем если бы Вы начали в середине месяца.

**Используйте 4 новые пищевые группы.** В течение этого времени Вы будете придерживаться идеальной диеты и есть оптимальную пищу. Это даст возможность Вашим вкусовым рецепторам узнать новые вкусы и забыть старые. Сначала я Вам дам основные инструкции, а затем мы посмотрим, как они реализуются на практике.

Мы составим меню, опираясь на 4 новые пищевые группы, о которых мы говорили в главе 13. Напоминаю Вам, что это такое.

**“ Овощи:** 4 или более порций в день.

**Бобовые (бобы, горох, чечевица):** 3 порции в день.

**Цельные злаки:** 8 маленьких порций (или 4 большие порции) в день.

**Фрукты:** 3 или больше порций в день.

В течение этих трех недель исключите из рациона мясо (красное мясо, птицу и рыбу), молочные продукты, яйца, масло, которое добавляется в пищу, и жирные продукты (картофельные чипсы, оливки, орехи и ореховые масла, семечки и авокадо). Не употребляйте жареную пищу, а также жирные добавки, вроде маргаринов и обычных соусов для салата (нежирные годятся). Помните, что жирная пища влияет на лептин, а из-за него, в свою очередь, Ваш аппетит выходит из-под контроля, и происходят скачки гормонов. Все это ведет к соблазнам. Следите за тем, чтобы в течение трех недель ничего такого не происходило. Жирную пищу надо избегать еще и для того, чтобы помочь Вашим вкусовым рецепторам отвыкнуть от жирных вкусов. Это точно то же самое, что переход от обычного молока к обезжиренному, с той разницей, что сейчас Вы целенаправленно делаете более легким весь рацион.

При выборе хлеба, хлопьев и других зерновых продуктов отдавайте предпочтение тем, в которых сохранена естественная клетчатка (например, коричневый рис, а не белый), а также продуктам с низким ГИ, то есть, ниже 90 (см. таблицу, начинающуюся на с. 68). Так Ваш уровень сахара будет стабильным, и это удержит голод под контролем.

Основные правила таковы: выбирайте продукты, исходя из четырех новых пищевых групп, будьте осторожны с добавлением масла, ешьте пищу с большим количеством клетчатки и низким ГИ.

Как это реализуется на практике? Пища, которая должна стать для Вас основной, на самом деле не так уж сильно отличается от того, что Вы уже едите. На обед у Вас будет тот же самый салат, за исключением нежирной заправки. Вместо жирного куриного супа Вы съедите суп из овощей, чечевицы, гороха или лобии. Все эти блюда полезные и сытные, но в них очень мало жира и много полезной клетчатки, при этом они обладают очень низким ГИ и таким образом обуздывают разыгрывающийся голод.

Вместо мясного чили съешьте бобовое или овощное либо осеннее рагу из овощей, бобовых и полезных злаков. Положите в спагетти вместо мясной подливки томатный соус, из свежих овощей или из каперсов.

В Вашей пище мало калорий, поэтому, чтобы потом не испытывать голода, увеличьте размер порций. В ходе недавнего исследования мы выяснили следующее: когда люди придерживаются этих инструкций и едят до насыщения, они все равно получают значительно меньше калорий, почти на 400 в день. Причина заключается в том, что волокнистая пища очень насыщает, и при отказе от мяса, сыра и жирной пищи в рационе остается так мало жира, что калорийность значительно снижается. Возможно, Вы скажете себе, что мы предлагаем привнести больше изменений, чем Вам на самом деле требуется. Например, Вы чувствуете, что Вас приковывают к себе только шоколад или печенье, но Вы не испытываете беспокойства по поводу мяса, сыра и некоторых других продуктов, от которых мы требуем отказаться. Рекомендую Вам в любом случае придерживаться правил. Плохие привычки друг друга подпитывают. Как мы видели в главе 9, у молодой женщины, потребляющей мясо, сыр, сливочное масло и прочую жирную пищу, повышается уровень эстрогена в крови, что ведет к редкому падению этого гормона в конце периода, и из-за этого потребность есть шоколад в последнюю неделю менструального цикла усиливается. То же самое происходит со сладкой пищей. Сладости, съеденные утром, способствуют появлению соблазнов в течение дня. Лучше всего одновременно отказаться от всех вредных привычек.

“ Вместо мясного чили съешьте бобовое или овощное либо осеннее рагу из овощей, бобовых и полезных злаков. Положите в спагетти вместо мясной подливки томатный соус, из свежих овощей или из каперсов.

**Не стремитесь целенаправленно сокращать число калорий.** Не надо без необходимости сокращать размер порции. Ешьте все, что хотите, до тех пор, пока выбранные продукты согласуются с правилами. Если Вы привыкли считать калории, используйте Правило десяти (см. главу 8), чтобы не снизить калорийность пищи слишком сильно. Просто умножьте Ваш идеальный вес на 10, и так Вы получите минимальное количество калорий, которое Вам требуется ежедневно. Если Вы съедаете нужное количество пищи и при этом предпочтение отдаете нежирным продуктам, Ваша система выработки лептина будет работать правильно, и голод не выйдет из-под контроля.

**Принимайте мультивитамины.** Подойдет любой распространенный бренд. Так Вы обеспечите организм витамином B12. А это важно (см. предыдущую главу). Если Вы беспокоитесь о том, что вследствие перемены питания чего-то недополучите, то сможете

забыть об этих опасениях.

**Делайте все полностью.** Не поддавайтесь искушению нарушить эти правила. Дайте себе возможность почувствовать, что придерживаться практически идеального питания – дело несложное.

Как сказала Мэри Энн, наш доброволец, с которой мы познакомились во введении, проще отказаться от соблазняющей пищи, чем пытаться сократить ее до минимального количества. Если Вы будете дразнить себя маленькими кусочками нездоровой пищи, то это приведет к неизбежному чувству обделенности, потому что Вам придется так много себя ограничивать».

С ней соглашается Ивонн: «Я поняла, что проще отказаться от пищи, к которой меня тянет, чем есть ее в малом количестве. Для меня нет такого понятия как две или три жевательные мармеладки. Так мне легче есть полезную пищу».

## Планирование меню

Давайте выберем завтрак. Возьмите бумагу и запишите возможные варианты, которые соответствуют правилам и нравятся Вам. В разделе меню есть много идей. Старая добрая овсянка с корицей и изюмом, половинка дыни, цельнозерновой поджаренный хлебец, буритто, омлет из тофу – есть много полезных вариантов.

Как мы видели в главе 6, мы призываем Вас не забывать две вещи при планировании завтрака. Во-первых, пусть в нем будет много клетчатки. Например, овсянка хорошо насыщает, а содержащиеся в ней сложные углеводы дадут Вам энергию и удержат аппетит под контролем. Во-вторых, включайте белковую пищу, вроде заменителя мяса (например, вегетарианские сосиски) или, как это часто бывает в Европе и Латинской Америке, блюдо из бобов. Например, горстка турецкого гороха кажется более уместной на ленч, но если Вы съедите ее в начале завтрака, то почувствуете, что она заряжает Вас энергией на весь день и при этом, в отличие от бекона, яиц и других традиционных продуктов, не несет с собой жира и холестерина.

Правильный завтрак имеет ключевое значение. Итак, запишите варианты продуктов для завтрака и идите с этим списком в магазин.

**“ Теперь выберите оставшуюся часть меню на последующие 3 недели.**

Если Вы знаете, какая пища Вас ждет, то не будете испытывать голода, и это поможет избежать ситуаций, когда пустой холодильник вынуждает пойти в обычный магазин или фаст-фуд.

Что у Вас на ленч? Как насчет обеда? Запишите варианты, которые Вам нравятся, для этого посмотрите меню и рецепты в конце книги. Как насчет лука по-французски, чечевичного супа, овощного рагу, грибного бефстроганова или закрытой пиццы с цуккини и ароматными

травмами? Выбирайте реалистичные варианты, с учетом того, где Вы будете. Например, дома у Вас больше свободы действий, чем на работе. Может быть, Вам принести остатки в офис и хранить их в холодильнике? Наверное, домашний бутерброд или тарелка супа полезнее, чем то, что подается за углом в фаст-фуде. Не ограничивайте калории и не пропускайте приемы пищи.

“ **Спланируйте Ваши закуски.** Сделайте запас фруктов. Держите в холодильнике блюдо с нарезанной дыней. Если Вы проголодаетесь, спасением станут супы быстрого приготовления, морковки, рисовые хлебцы, сухофрукты и т.д. О других закусках Вы узнаете больше в следующей главе и в разделе рецептов.

“ **Идите в магазин.** Запаситесь нужными продуктами. Наша цель заключается в том, чтобы у Вас не было недостатка полезной пищи. Возможно, Вам будет удобнее приготовить дополнительную еду в течение выходных.

Если Вы еще не были в магазине здорового питания, загляните туда, Выберите новые для Вас продукты и попробуйте их. Стоит попробовать заменители мяса, сыра и молока, которые сейчас появились на рынке. Попробуйте национальные блюда разных стран, такие как рисовый плов, хумус и табули. Сейчас они упакованы так, что их можно быстро приготовить.

Загляните в те части бакалейного отдела, на которые Вы раньше не обращали внимания. В продуктовых рядах бывают заменители мяса, соевое молоко и другие полезные продукты, а также всем известные и экзотические овощи и фрукты. Вы также, возможно, найдете интересную еду в диетическом отделе. И загляните на полки с многочисленными цветными бобами.

Купите или возьмите в библиотеке книги рецептов, перечисленные на с. 138-139.

“ **Спланируйте посещение ресторана.** Подумайте, куда Вы можете пойти на ленч или на ужин. Как мы увидим в следующей главе, большой выбор предлагают рестораны национальной кухни (попросите повара, чтобы он не клал слишком много масла).

Не оставляйте дома соблазнительную еду. Если в холодильнике лежит что-то запретное, то риск поддаться искушению возрастает. Выбросите эту еду, отдайте ее соседям или в ночлежку. Если Вы не готовы сделать это, значит, Вы не готовы к перемене.

Если Ваш муж, жена или другой член семьи не хочет, чтобы вредная еда покинула дом, проявите решимость и воодушевите его. Доктор медицины покойный Бенджамин Спок шутил по поводу того, как это происходило в его жизни. Он решил стать вегетарианцем, когда ему было за восемьдесят. Его жена Мэри помогала ему оставаться верным своему решению в те минуты, когда он проявлял слабость. Она выбрасывала всю нездоровую пищу,

которую он мог купить. Спок вспоминает, что иногда он покупал дорогой сыр, а потом не находил его. И спрашивал: «Мэри, у меня, кажется, в холодильнике был маленький кусочек сыра». И Мэри на это отвечала: «Да, милый, я его выбросила. Я тебя слишком люблю и не могу допустить, чтобы такая еда оставалась в доме».

“ **Выявите «проблемное» время.** Когда будете начинать, еще раз взгляните в записи о своем питании, которые Вы делали в течение 3 дней. Когда обычно начинались проблемы, и где Вы обычно были в это время? Если во второй половине дня Вы объедались шоколадом, делая работу по дому, ответ прост: Вам не надо быть голодными в этот период (отрегулируйте время приема пищи), и Вам не надо находиться дома (пойдите куда-нибудь, где есть не получится).

**Спланируйте физические упражнения.** В главе 10 мы видели, как физические упражнения помогают восстановить естественный дневной ритм и избавиться от соблазнов. Имеет значение не столько вид, сколько частота упражнений – их надо включить в режим так, чтобы они были распределены равномерно в течение дня. Используя инструкцию на с. 89-90, внесите упражнения в свой календарь и попросите кого-нибудь присоединиться к Вам – так Вам будет легче не бросить это дело.

**Следите за Вашим весом.** На весы надо становиться раз в неделю или около того. Если за неделю Вы потеряете около фунта, это будет примерно то же самое, что у участников наших исследований.

**Не сбивайтесь с пути.** Используя простую контрольную таблицу (см. ниже), мы помогаем нашим добровольцам ежедневно придерживаться правильного курса. Распечатайте ее и используйте в течение трех недель программы.

## Контрольная таблица на каждый день

Вот контрольная таблица для пищи, которая Вам нужна каждый день. Это руководство обеспечивает около 1500 калорий. Ниже Вы найдете способы отрегулировать количество калорий, чтобы оно соответствовало Вашей потребности в энергии. Распечатайте эту контрольную таблицу и используйте ее ежедневно.

Пищевая группа	Рекомендации, касающиеся порций
----------------	---------------------------------



## ЗЛАКИ

(1 порция составляет примерно 80 калорий.)

6 из 6 порций должны состоять из цельных злаков: пшеничного хлеба, коричневого риса, макарон из непросеянной муки, отрубей, овсянки и т.д.

8 порций в день: порция – это ? чашки приготовленных злаков, вроде овса или макарон. Исключение составляет рис: 1 порция риса – это 1/3 чашки. Порций является ?-1 чашка геркулеса, кусок хлеба, половинка питы или тортильи. Большинство рогаликов на самом деле представляют собой 4 порции – учитывайте это. 8 порций может показаться большим количеством, но, если задуматься, чашка овсянки на завтрак, бутерброд с двумя кусками хлеба на ланч и тарелка макарон, сделанная из полчашки макарон, плюс кусок хлеба, составляют искомые 8 порций.

Проверьте количество порций здесь:

11111111



## БОБОВЫЕ

(1 порция составляет примерно 100 калорий)

Съедайте по меньшей мере чашку бобов ежедневно.

3 порции в день. Порция – это полчашки приготовленных бобов, гороха или чечевицы, ? чашки нежирного спреда из бобовых, 1 чашка соевого молока или 1 унция вегетарианского заменителя мяса

Проверьте количество порций здесь:

111



## ОВОЩИ

(1 порция составляет 35-50 калорий)

Хотя бы одна порция должна представлять собой свежий овощ, вроде салата или моркови

4 порции в день. Это означает ? чашки приготовленных овощей или 1 чашка сырых. Если овощи не подаются с жирной заправкой или соусом, можете увеличить их количество. По меньшей мере, 1 порция должна представлять собой листовые зеленые овощи, богатые кальцием, такие как брокколи, кале или белокочанная капуста.

Проверьте количество порций здесь:

1111



## ФРУКТЫ

(1 порция составляет 80 калорий)

3 порции в день. 1 порция представляет собой ? чашки нарезанных фруктов или 1 маленький кусочек фрукта. Многие фрукты большие, поэтому под порцией обычно подразумевается половинка яблока или половинка банана. Старайтесь выбирать низкокалорийные, насыщающие варианты, такие как клубника, киви, манго, черника, персики, апельсины, виноград и малина

Проверьте количество порций здесь:

111



#### СЛАДОСТИ (ПО ВЫБОРУ)

Одна порция сладостей содержит не более 1 г жира и равна 100 калориям

Не больше 1 порции сладостей в день. Ваши сладости не должны содержать жир. Если Вам хочется сладкого, попробуйте фрукты. Вот другие варианты некоторых сладостей: коктейль из подслащенных цельнозерновых хлопьев с нежирным соевым молоком или тушеные в воде бананы или яблоки с небольшим количеством сахара или корицы.

Следите за тем, чтобы сладостей было не более одной порции в день:

1

Если Вы заполнили все клеточки, но испытываете голод, добавьте порции из группы овощей или бобовых. Если же этого количества пищи Вам слишком много, уберите в первую очередь сладости, потом порцию или две зерновых. Но не сокращайте количество калорий очень сильно. Большинству людей надо ежедневно потреблять не менее 1200 калорий. Чтобы установить свой минимум, используйте правило десяти.

## Через 3 недели

Когда пройдут 3 недели, Ваш организм станет иным с физической точки зрения. У Вас будут более стабильными сахар крови и гормоны, и почти наверняка улучшится чувствительность к лептину и инсулину. Пора взглянуть, чего Вы достигли.

“ **Давайте снова записывать в течение трех дней все, что Вы съели.** Так Вы сможете увидеть, насколько улучшились Ваши пищевые привычки. Если Вы проанализируете свое питание с помощью Интернета, то увидите, что количество жиров, особенно животных жиров в Вашей пище радикально снизилось, то же самое касается и холестерина. Благодаря овощам, фруктам и бобовым, которые Вы ежедневно фиксировали, многократно возросло количество защитных веществ, таких как витамин С, бета-каротин и фолиевая кислота. В долгосрочной перспективе тип питания, который Вы только что попробовали, укрепляет иммунную систему, помогает снизить вес и снижает риск многих сердечно-сосудистых заболеваний.

**Давайте проверим Ваши соблазны.** Это серьезное испытание. Заполните новую копию теста, приведенного на с.119, и посмотрите, действительно ли искушения Вас меньше мучают. В наших исследованиях большинство людей стали гораздо меньше испытывать тягу к мясу, сыру, шоколаду, сахару, печенью и картофельным чипсам, зато полюбили фрукты и овощи – наши мамы хотели, чтобы мы ели эту пищу.

**Проверьте Ваше здоровье.** Настало время встать на весы, если Вы еще не сделали этого, и посмотреть, изменился ли Ваш вес в нужную сторону. Если до начала программы Вы проверили холестерин, кровяное давление или

сахар крови, сдайте эти анализы снова в ближайшее время. Трех недель недостаточно, чтобы увидеть во всей красе действие новой диеты, но этого достаточно, чтобы заметить положительную динамику.

Если хотите, можете постоянно придерживаться нового, полезного питания, и это, конечно же, лучший путь. Если Вам придется есть не очень полезную пищу, которую, как Вам казалось, Вы раньше любили, то, скорее всего, обнаружите, что она точно так же утратила привлекательность, как цельное молоко.

Если Вы сойдете с этого пути, то можете использовать нашу программу по мере необходимости. Она поможет Вам вернуться к самому полезному питанию и отказаться от нездоровой пищи.

В следующей главе мы рассмотрим более подробно, как придерживаться здорового питания в ресторанах, фаст-фудах и во время путешествий. А в конце мы приведем идеи приготовления пищи и рецепты, чтобы в любой ситуации у Вас было достаточно возможностей сделать полезный выбор.

# Глава 15. Еда вне дома: рестораны, фаст-фуды и перекусы

Когда мы вверяем нашу кулинарную судьбу официанту или шеф-повару, здоровое питание порой оказывается проблемой. Эта проблема усугубляется в фаст-фуде. Но наша цель состоит не только в том, чтобы справиться с трудностями, но также и в том, чтобы сделать еду в ресторане одним из удовольствий нового образа жизни. Это возможно. В настоящей главе мы рассмотрим, как выбирать рестораны и что в них заказывать. А потом мы увидим, как можно питаться полезной пищей в фаст-фуде и на самолете. В конце главы мы научимся брать с собой полезные закуски на работу и в путешествие.

## В городе

В ресторане самое главное – выбрать. Начинающим бывает полезно мыслить космополитично. Рестораны национальной кухни часто предлагают большой ассортимент полезных блюд.

“ В итальянских ресторанах часто подаются такие блюда как овощной суп, суп с бобами и макаронами, макароны с томатным соусом или со свежими овощами, блюда с соусом песто и овощи, тушеные с чесноком.

В китайских ресторанах овощам посвящены целые разделы меню, а основные блюда сделаны из тофу, брокколи, шпината, зеленых бобов и других ингредиентов; обычно они подаются жареными или тушеными. Там бывает также много супов и разнообразнее блюда из вермишели и риса.

В мексиканских ресторанах подаются бобовые буритто и, если они приготовлены без сала и без сыра, то в них обычно мало жира и нет холестерина. Добавьте к ним соус сальса, а в качестве гарнира – рис.

Вы найдете итальянские, китайские и мексиканские рестораны в любом городе, даже в самом маленьком. В средних и крупных городах выбор гораздо больше.

В японских ресторанах подается суп мисо, салаты, закуски и овощные суши. Во всех этих блюдах обычно очень мало жира, и они вкусны.

Во вьетнамских и тайских ресторанах подаются блюда из мягкой лапши с овощами и изысканными соусами, а также тофу и многочисленные супы и салаты.

В индийских ресторанах всегда бывает огромный выбор вегетарианских блюд, и все они вкусны, так же как супы и закуски вроде самос. Но проследите за тем, чтобы официант попросил повара не класть ничего молочного и слишком много масла.

В кубинских ресторанах придерживаться здорового питания несложно, благодаря черным бобам, сальсе, салатам и плантейнам (вареным зеленым бананам).

Эфиопские рестораны сосредотачивают внимание на том, что некоторые религиозные группы этой страны в определенные дни придерживаются веганского питания. Они научились превращать обычный нут, лущеный горох, чечевицу, зеленые бобы и перец в ароматные блюда, которые едят скорее с помощью тонкого мягкого хлеба, чем с помощью столовых приборов.

В американских ресторанах и даже в стейкхаусах теперь есть салат-бар и вегетарианские разделы для желающих.

## Фаст-фуд

Вильям Кастелли, доктор медицины, бывший руководитель знаменитого Фрамингхемского кардиологического исследования, шутил, что «когда Вы видите золотые арки, то, возможно, находитесь на пути к жемчужным вратам». Действитель, рестораны быстрого питания известны жирной пищей и огромными порциями газировки. Но в мире фаст-фуда можно выжить и даже отлично себя чувствовать.

Тасо Bell предлагает бобовые буритто и, если в это блюдо не класть сыр, оно будет нежирным и полностью веганским. Для вкуса добавьте перца халапино.

В Европе веджбургеры встречаются почти повсеместно, но в Америке они появились позже. Уже много лет Burger King предлагает бутерброд без мяса – он состоит из хлеба и овощной подливки Whopper's. В 2002 году эта сеть представила бутерброд Burger King Veggie, в котором содержится гораздо меньше жира, чем в других бутербродах (менее 10 г, в то время как в Whopper и в рыбном бутерброде около 40 г жира). Можно также выбрать Veggie Delite в Subway и Wendy's Garden Pita (без подливки) – при желании к ним можно попросить печеный картофель.

Многие семейные рестораны вроде Denny's или Иши Evans предлагают в качестве гарнира много овощей, из которых можно сделать сытный обед, а в меню Denny's есть еще и веджбургеры.

## Полезные закуски для авиапассажиров

Многие авиакомпании больше не подают во время полетов еду и даже закуски, в результате, когда самолет надолго задерживается, многие путешественники задолго до прибытия начинают испытывать зверский голод. Особенно страдают семьи, путешествующие с детьми.

Вот некоторые идеи полезных закусок, которые можно взять в дорогу:

“ **Перед полетом.** Зайдите в магазин здорового питания. Вы там найдете вегетарианские нарезки, которые не портятся, даже если долго лежат в дорожной сумке. Соевое молоко в индивидуальных пакетах не надо охлаждать, а те, у кого чувствительный желудок, переносят его лучше, чем коровье молоко. Возьмите пачку хумуса и питы (этот хлеб не раздавится – он уже плоский) – из этих продуктов несложно приготовить еду в самолет.

**Закуски, которые легко упаковать.** Бананы полезны, но, если они окажутся на дне сумки, ничего хорошего с ними не произойдет. Возьмите лучше такие закуски:

**Сухофрукты, вроде кураги и банановых чипсов.** Упакованные ассорти из сухофруктов продаются в аэропорту в любом киоске. То же самое можно сказать про ореховые смеси – еще один хороший выбор.

**Мандарины** маленькие, они вкусны и их легко переносить.

Удобно брать с собой индивидуальные порции **яблочного соуса**.

**Морковь** полезна, и ее удобно упаковывать.

**Рисовые хлебцы** легки, как пушинка.

**Супы** быстрого приготовления в чашках – туда надо только добавить горячую воду. Попробуйте суп из чечевицы, из гороха, из черных бобов или Вегги Чили. Можно взять с собой маленькую банку турецкого гороха.

## Если Вы путешествуете с детьми

Самый лучший напиток для полета – бутылированная вода. Не берите с собой сладкие напитки и кол, содержащую кофеин – из-за всего этого дети начинают капризничать.

Избегайте молока. Оно вызывает насморк и заболевания уха. Женщинам, у которых дети находятся на грудном вскармливании, тоже предпочтительно избегать молока и напитков с кофеином – из-за них у ребенка могут возникнуть колики.

Всегда можно купить PB&J. В нем содержится много белка, а если его намазать на хлеб из цельных злаков, то получится бутерброд с большим количеством клетчатки.

## Более полезные закуски

Даже если Вы не застрянете в аэропорту, Вы захотите, чтобы под рукой были полезные закуски. Моя подруга Элен любит хрустящую пищу, поэтому у нее всегда рядом попкорн. Она добавляет в него разные приправы, и это полностью полезное блюдо (на одну чашку приходится всего 30 калорий и 0,3 г жира). Возможно, Вы захотите кренделей или шоколадного сорбета.

Возможно, Вы обнаружите, что со временем Ваши вкусы меняются. Много лет назад, когда я впервые попробовал рисовые хлебцы, то сразу скормил их уткам – мне казалось, им они понравятся больше, чем мне. Но я их как-то полюбил и ем даже без сахара и соли. Посмотрите на этот список продуктов и выберите, что Вы бы предпочли взять с собой в качестве закусок.

“ **Свежие фрукты:** бананы, яблоки, груши, апельсины, виноград и т.д.

**Нарезанные фрукты.** Можно купить дыни, которые нарезаны кусочками такого размера, что удобно класть в рот, или можно сделать это самим. Держите их в холодильнике специально для случаев, когда Вас начнут одолевать искушения.

**Сухофрукты:** курага, папайя, яблоки, изюм, чернослив

**Шоколадный сорбет,** которые можно купить во всех магазинах здорового питания и во многих обычных продуктовых магазинах

**Крендели**

**Рисовые хлебцы.** Выбирайте простые разновидности. Вскоре Вы увидите, что Вам не нужна сахарная глазурь.

**Попкорн** без добавления масла, с чесночной солью, смешанными приправами (например, Spike) или пищевыми дрожжами.

**Нежирные крекеры с джемом**

**Морковки**

## **Печеный сладкий картофель**

**Горячие супы из овощей**, лущеного гороха, чечевицы.

За последние десятилетия ритм жизни кардинально изменился. Мы находимся в пути больше, чем когда-либо раньше, и почти всегда обедаем не дома, а в ресторане или фаст-фуде. Но, как мы увидели, это не означает, что нам придется питаться нездоровой пищей. Выбор есть, если знать, где искать.