

# 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.

---

Версия #2

Зверобой создал 24 апреля 2025 00:16:42

Зверобой обновил 24 апреля 2025 00:27:12