

# Комитет Врачей за Ответственную Медицину. Руководство по переходу на веганскую диету

## Веганская еда - мощный инструмент для сохранения здоровья

Вегетарианская еда является приятным и действенным методом для достижения хорошего здоровья. Схема вегетарианского питания строится на основе разнообразных продуктов, полезных для здоровья, питательных и вкусных. Вегетарианцы не употребляют в еду мясо, рыбу, птицу. Тех, кто употребляет молочные продукты и яйца, относят к лакто- ово- вегетарианцам. Веганы не употребляют ни молочных продуктов, ни яиц - никаких продуктов животного происхождения. И хотя для здоровья вегетарианская диета полезнее, чем включающая в себя мясо и другую животную плоть, веганские диеты представляют из себя наиболее благоприятные диеты для здоровья, кардинально сокращая широкий спектр причин для возникновения болезней.

### **ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ**

У веганов значительно более низкий уровень холестерина чем у мясоедов. и среди них болезни сердца намного более редкое явление. За поиском причин далеко ходить не надо. Веганские блюда как правило содержат низкое количество сатурированных жиров, и совсем не содержат холестерина. Поскольку холестерин обнаружен только в животных продуктах, таких как: мясо, молочные продукты и яйца, веганская диета не имеет дела с холестерином.

Тип белка, присутствующий в веганской диете, похоже представляет собой дополнительное преимущество. Многие исследования продемонстрировали, что замена животного белка на растительный снижает уровень холестерина, даже если количество жира, употребляемое пациентами оставалось тем же. Исследования демонстрируют, что диеты на растительной основе с низким потреблением жира, выявляют очевидное преимущество перед всеми

остальными.

## **СНИЖЕНИЕ ПОВЫШЕННОГО КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ**

Впечатляющее количество исследований, проведенных в 1920е годы, выявило, что у вегетарианцев значительно ниже кровяное давление, чем у невегетарианцев. Опыты показали, что добавление мяса к вегетарианской диете повышает уровень давления крови, причем быстро и в значительной степени. Вегетарианская диета также понижает употребление содиума (соединений натрия, присутствующих в пищевой соли и др). Когда пациенты с высоким кровяным давлением переходят на веганскую диету, то зачастую отпадает необходимость в приеме лекарств.

## **КОНТРОЛИРУЕТ ДИАБЕТ**

Недавние исследования в области изучения диабета показали, что веганские диеты, богатые комплексными углеводами и клетчаткой (которая присутствует только в растительных продуктах) и с низким уровнем содержания жиров, являются лучшим средством для взятия диабета под контроль. Диета, на основе овощей, бобовых, фруктов и цельных зерен, что означает малое количество сахара и жира, может снизить уровень сахара в крови и часто снизить или даже устранить потребность в медикаментах. Так как люди, больные диабетом, также находятся в особой зоне риска для возникновения болезней сердца, веганская диета, бедная жирами помогает снизить этот риск.

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ РАКОМ**

Веганская диета помогает предотвратить рак. Исследования показали, что среди вегетарианцев уровень смертности от раковых заболеваний составляет гораздо меньшую долю от среднего уровня среди невегетарианцев (от 1/3 до 1/4 от общего уровня); Случаи возникновения рака груди гораздо реже в странах, где основная пища - растительная. Когда женщины этих стран переходят на Западную диету, базирующуюся на животных продуктах, наблюдается значительный рост уровня заболеваний раком груди. Среди вегетарианцев также значительно ниже уровень заболеваний раком толстой кишки. Рак толстой кишки больше всего связывается с употреблением мяса, чем с каким либо другим пищевым продуктом. Каким образом веганские диеты помогают предотвратить рак? Во-первых они содержат гораздо меньше жиров и гораздо больше клетчатки, чем диеты, основывающиеся на животных продуктах. Во-вторых, растения содержат очень важные анти-раковые элементы, называемые фотохимикатами. К примеру, вегетарианцы обычно употребляют множество растительных пигментов как каратин и ликопин. Возможно этим объясняется факт, что среди них реже встречаются заболевания раком легких и простаты. Также надо заметить: отдельные исследования продемонстрировали, что исключение из диеты молочных продуктов может снизить риск возникновения рака матки и простаты.

Некоторые анти-раковые свойства веганских диет пока даже не могут быть объяснены. К примеру, исследователи пока не находят объяснения почему у веганов в крови присутствует больше белых клеток, называемых "natural killer cells" - естественные клетки убийцы (в данном случае защитники), которые обладают способностью разыскивать и разрушать

раковые клетки.

## КАЛЬЦИЙ

Среди веганов наименее вероятны случаи камней в почках или в мочевом пузыре. К тому же веганы гораздо меньше подвержены опасности возникновения остеопороза, потому что они не употребляют животный белок. Повышенное употребление животного белка стимулирует потери кальция из костей. Замена животных продуктов на растительные снижает потери кальция организмом. Этим возможно объясняется факт, что в странах с типичными диетами, основанными на растительной пище, очень редки случаи остеопороза, хотя они употребляют гораздо меньше кальция чем в странах с развитыми молочными индустриями.

# ПЛАНИРОВКА ВЕГАНСКОЙ ДИЕТЫ

Совсем не трудно спланировать веганскую диету, которая бы обеспечила все Ваши нужды в питательных элементах. Зерновые, бобовые, овощи - все богаты белком и железом. Зеленые листовые овощи, фасоли, чечевица, тофу, кукурузные лепешки, орехи - отличный источник кальция, также как обогащенное соевое молоко и фруктовые соки.

**Витамин Д** обычно производится собственным телом человека, когда солнечные лучи попадают на кожу. Люди, у кого темный цвет кожи, или те, кто проживает в северных широтах, обладают меньшей возможностью производить витамин Д на протяжении круглого года. Но витамин Д без труда может быть получен из обогащенных продуктов питания, как соевое молоко, сериалы-мюсли, а также из поливитаминов.

Важно регулярно принимать **витамин В12**. Хорошим источником которого являются поливитамины, пищевые дрожжи, обогащенные сериалы, обогащенное соевое молоко. Беременным женщинам и кормящим матерям особенно необходимо принимать В12. На этикетке продукта этот витамин может обозначаться как цианокобальтамин. В этой форме В12 усваивается наиболее успешно.

## 3 шага для перехода на веганскую диету

Если Вы планируете перейти на веганскую диету из-за соображений здоровья, дополнительным плюсом будет то, что Вам откроется интересный мир новых ощущений в области пищевых продуктов и деликатесных вкусов. Вегетарианское блюдо может быть таким же привычным как спагетти с томатным соусом, или дающим комфорт знакомым картофельным супом, так и экзотичным: как полента (блюдо из раздробленной почти в муку кукурузы) с зажаренными на гриле грибами портобелло.

Переход на веганскую диету - гораздо более прост, чем многие себе это представляют. Многие люди, вегетарианцы или невегетарианцы, обычно используют ограниченное количество рецептов блюд. В среднем разнообразие обеденных блюд включает 8-9 чередующихся рецептов. Вы можете использовать простой 3х ступенчатый метод для формирования 9 различных веганских меню для обеда, которые будет несложно

приготовить, и которые доставят вкусовое удовольствие.

После этого, выработать веганские схемы для завтрака и ланча будет совсем несложно. Попробуйте веганские кексы, фруктовые спреды, сериалы -мюсли с соевым молоком - для завтрака. Бутерброды с хумусом или массой-спредом из белой фасоли для ланчей.

1. Сперва подумайте какие 3 веганских блюда Вы уже знаете и любите. Обычно это обжаренное тофу с обжаренными овощами, или овощной суп на вегетарианском бульоне, или паста примavera.

2. В качестве второго шага, подумайте какие 3 рецепта, которые Вы обычно готовите, могут быть без труда конвертированы в веганские. К примеру привычные макароны по-флотски могут быть приготовлены с вегетарианским фаршем вместо мясного. Или вместо мясного фарша в буритто - жареные бобы из консервов или вегетарианский фарш. Вместо котлеты - веджибергер. Вместо жареного на гриле мяса цыпленка - жареный на гриле баклажан и болгарский перец. Многие супы могут быть без труда приготовлены по-вегански если сварить их на вегетарианском бульоне и вместо мяса добавить либо бобы, либо кусочки печеного тофу.

3. Третьим шагом будет поиск рецептов в журналах и на интернете и экспериментирование с новыми блюдами, пока Вы не подберете понравившиеся Вам.

Таким образом Вы сможете набрать 9 различных рецептов для основных обеденных блюд.

## БЕЛОК: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Было время, когда люди верили, что чем больше белка в еде - тем лучше.

В начале 1900х годов Американцам рекомендовали съесть свыше 100 г белка в день. Даже в 1950е году люди, заботящиеся о своем здоровье, следовали официальным диетическим наставлениям по усиленному употреблению белка.

В наши дни некоторые кулинарные направления также рекламируют повышенное количество белка в диете для сбрасывания веса, несмотря на то, что Американцы и так уже поедают ежедневно в два раза больше нужного организму белка. Хотя в отдельных случаях такие белковые диеты приводят к быстрому снижению веса, те, кто добивается такого успеха, как правило не имеют представления какому риску они подвергают свой организм, посадив его на белковую диету.

Избыток животного белка в организме связывают с приобретением остеопороза, болезней почек, образованием кальциевых камней в мочевом пузыре и заболеваниями раком.

### **СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТКАНЕЙ ОРГАНИЗМА**

Люди строят мышечные ткани и другие белки, нужные организму человека из аминокислот. Аминокислоты мы получаем из белков пищи, поступающей в организм. Растительная диета,

состоящая из бобовых, зерновых и овощей содержит абсолютно все аминокислоты, нужные для организма. В определенный период времени в прошлом считалось, что для того, чтобы набрать нужный набор аминокислот нужно комбинировать различные виды растительных продуктов. Современные исследования показали, что это не обязательно. Многие диетические институты, включая Американскую Ассоциацию по Диетологии, считают, что потребность организма в аминокислотах без труда удовлетворяется пищей на растительной основе. Важно также обращать внимание на достижение калорийного состава для обеспечения организма энергией.

## **ЕСЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ ЧЕРЕСЧУР МНОГО БЕЛКА**

Диета среднего американца основана на употреблении мяса, молочных продуктов и яиц. Как результат - американцы зачастую потребляют чересчур много белка, что может привести к следующим серьезным последствиям:

### **Болезни почек**

Когда люди едят чересчур много белковых продуктов, они получают больше чем нужно азота. Это создает больше работы для почек, которые должны вывести лишний азот через мочу. Те, кто страдает болезнями почек, как правило получают рекомендации употреблять пищу с низким содержанием белка. Такая диета снижает уровень азота в организме и может быть также применена для профилактики болезней почек.

### **Рак**

Хотя основным пищевым продуктом, связанным с возникновением раковых заболеваний, является жир, белок также играет свою роль. В странах, с высоким уровнем употребления мяса, наблюдается увеличение случаев рака кишечника. Исследователи полагают, что высокое содержание жира, белка, естественных карцирогенных веществ, а также отсутствие клетчатки в мясе - все это играет роль для возникновения раковых болезней. В Отчете Всемирного Фонда по Исследованию Рака совместно с Американским Институтом по Исследованию Рака и организацией "Еда, Элементы Питания и Профилактика Рака" от 1997 года отмечается, что диеты, основанные на употреблении мяса, высокого содержания белка представляют риск для возникновения определенных видов раковых болезней.

### **Остеопороз и камни в почках**

Приверженность к диете, богатой животными белками, вынуждает организм человека выводить повышенное количество кальция из собственной костной системы, который в свою очередь при помощи почек выводится наружу. Потери кальция увеличивают риск развития остеопороза. В странах с низким потреблением животного белка наблюдается значительно более низкий уровень остеопороза и переломов костей. Кроме того, усиленный вывод кальция через почки увеличивает риск образования почечных камней. В Англии исследователи установили, что когда к диете прибавилось употребление рыбы (около 34 граммов), риск формирования почечных камней увеличился на 250%.

На протяжении долгого времени считалось, что спортсмены нуждаются в гораздо более высоком употреблении белка чем остальные люди. Но оказалось, что даже атлетам, занимающимся поднятием тяжестей, нужно почти такое же количество белка как и не спортсменам. Только немного больше, и который без труда набирается из увеличенных порций (тех же, на растительной основе), в силу более высокого потребления калорий на силовую нагрузку. Веганские диеты отлично удовлетворяют питательные потребности спортсменов.

Для того, чтобы диета включала в себя достаточное, но не чрезмерное количество белка, нужно просто заменить в ней животные продукты зерновыми, бобовыми и фруктами. Если меню включает разнообразие растительных продуктов и в размере подходящем для пребывания в нормальном весе - организм получает вполне достаточно белка.

## Как осуществить переход

- Готовые блюда в супермаркетах помогают сократить время на приготовление пищи. Как правило в магазинах можно найти множество различных законсервированных супов, таких как суп минестроне, суп из черной фасоли, овощной суп, которые являются веганскими. Также уже приготовленные рис или другие зерновые блюда в упаковках. Которые в сочетании с фасолью или бобами из консервной банки, вместе составят ужин или обед. Загляните в секцию замороженных продуктов, они как правило предложат несколько наименований веганских блюд, как энчилады с кукурузой и бобами, карри из чечевицы, вегетарианский пад тай. Попробуйте вегетарианские печеные бобы, жареные бобы, или соус спагетти без сыра и мяса.

- Попросите приготовить блюдо без животных продуктов! Даже в ресторанах, не предлагающих в меню веганских блюд, могут приготовить веганские спагетти с томатным соусом или грибами, или принести блюдо с овощами и рисом. Многие авиакомпании могут предложить веганскую еду, если Вы закажете заранее, но Вы всегда можете принести свою еду на борт самолета (типа бутерброда, пакета с орехами и сухофруктами, соевые джерки)

- Закажите свою пиццу без сыра но с дополнительными овощами и грибами вместо него.

- Найдите источник кулинарных веганских рецептов и начните экспериментировать с приготовлением новых блюд.

- Рестораны этнической кухни - места, где очень вероятно в меню будут предложены также веганские блюда. Итальянская кухня, Китайская, Мексиканская, Тайландская, Японская и Индийская традиционно знакомы с блюдами без животных продуктов.

- Текстурированный растительный белок, не содержит жира, обладает структурой говяжьего фарша и является замечательным заменителем для мясного фарша в тако, в макаронах по-флотски и других традиционных блюдах. Продуктовые магазины обычно продают его в секции холодильника. Спросите сотрудников магазина имеют ли они в наличие имитации мясного фарша.

- Летние барбекю могут быть использованы для ведже бергеров и ведже сосисок. Или для настоящих перемен зажарьте на гриле нарезанные маринованные баклажаны, грибы, кукурузу.

- Загляните в продуктовые магазины с этническим уклоном. Продукты питания Среднего Востока могут включать вегетарианские голубцы-долму в виноградных листьях, фалафели, хумусы, баклажанные икры. Итальянские магазины могут предложить разнообразные хлебные изделия, сушеные на солнце помидоры и свежеприготовленные макаронные изделия-пасты. Восточные продуктовые лавки также могут предложить деликатесы без животных компонентов.

- Самые простые блюда могут оказаться наиболее удовлетворительными. Так, коричневый рис, слегка приправленный специями и лимонным соком, посыпанный рубленными орехами или семечками подсолнуха или тыквы - идеальное по питательному составу блюдо.

- Путешествуя, возьмите с собой веганскую еду типа инстант супов, сушеных фруктов, энергетических батончиков и пр. по возможности соевое молоко

## ПРИМЕРНЫЕ МЕНЮ

### **Завтрак**

Овсяные оладьи (3 штуки) с яблочным соусом, обогащенный кальцием апельсиновый сок, свежий фрукт, овсяная каша с корицей и изюмом, полстакана обогащенного соевого молока, 1 тост с 1 столовой ложкой миндального масла-спреда (как крем из перетертых миндальных орехов), половина грейпфрута

### **Обед**

Буритто с бобами: черные бобы с порезанной салатной зеленью, рублеными помидорами, сальцей, завернутые в кукурузную тортилу, салат из шпината с соусом из лимонного сока и кунжутного крема. Пита (большой блин) из цельной муки с хумусом, порезанными помидорами, рубленой зеленью, порезанная вдоль морковь

### **Ужин**

Жареные овощи по-китайски поверх коричневого риса: кусочки тофу, соцветия брокколи, стручки гороха, каштаны, китайская капуста бок-чой; дыня со свежим лимонным соком печеные бобы, печеная земляная груша, приготовленная на пару коллардовая зелень, приправленная лимонным соком, печеное яблоко

### **Закуски между основными приемами еды**

сушеный инжир, коктейль из банана с соевым молоком

# КАЛЬЦИЙ В РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Многие избегают употребления молока так как в нем много жира, холестерина, белков, вызывающих аллергию, из-за присутствия в нем лактозы, а также частых случаев наличия загрязняющих его соединений. Некоторые просто потому, что они себя неважно чувствуют, если выпьют молоко.

С употреблением молока также связывают диабет 1й степени (полученный в детстве).

К счастью существует обилие других продуктов, богатых кальцием.

“ Сохранение здорового состояния костной системы зависит во многом от предотвращения потерь кальция, а не от увеличения приема кальция во внутрь.

Некоторые народности употребляют исключительно мало, а то и совсем не употребляют молочных продуктов. В среднем на человека употребляется ниже 500 мг кальция в день. Тем не менее среди этих народностей остеопороз не распространен.

Многие ученые считают, что физические нагрузки и другие факторы играют гораздо более важную роль в предупреждении остеопороза чем употребление кальция и богатых им продуктов.

## КАЛЬЦИЙ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ

Почти весь кальций человеческого тела находится в костях и зубах. Незначительное количество кальция присутствует в системе кровообращения, и от него зависят такие важные функции как сокращение мышечных тканей, обслуживание процесса сердцебиения и трансмиссия нервных импульсов.

Человеческое тело постоянно теряет кальций из кровеносной системы через вывод мочи, выделение пота и испражнения кишечника. Запас кальция воспроизводится из костей или из еды, потребляемой человеком.

Кости находятся в постоянном процессе разложения и восстановления. До 30 лет мы больше строим костной ткани чем ее теряем, позже процессы меняются местами. Скорость потери кальция зависит от состава употребляемого нами белка, а также от других аспектов диеты и от стиля жизни.

## СНИЖЕНИЕ ПОТЕРЬ КАЛЬЦИЯ ИЗ ОРГАНИЗМА

Ряд факторов оказывает влияние на эти потери:

- Диеты, богатые белками, стимулируют потери кальция из организма через мочу. Белок животных продуктов влияет на более значительное вымывание кальция. Этим возможно объясняется факт, что у веганов более плотные кости чем у мясоедов.

- Продукты с обилием соединений натрия (как пищевая соль, газированные напитки, выпечка с пищевой содой) также способствуют связыванию кальция и вымыванию его наружу с мочой.

- Кафеин ускоряет вывод кальция через мочу.

- Курение повышает потери организмом кальция.

## ГДЕ И СКОЛЬКО КАЛЬЦИЯ

(содержание в миллиграммах)

### ОВОЩИ

Продукт	Кальций (мг)
Брокколи (1 стакан в вареном виде)	62
Брюссельская капуста (1 стакан, вареная)	56
Тыква (1 стакан, печеная)	84
Морковь (2 среднего размера, сырые)	40
Цветная капуста (1 стакан, вареная)	20
Коллардовая зелень (1 стакан, вареная)	266
Кейл (1 стакан, вареный)	94
Земляная груша (1 стакан, вареная)	76

### БОБОВЫЕ

Продукт	Кальций (мг)
Черные бобы (1 стакан, вареные)	102
Нут (1 стакан, вареный)	80
Белая фасоль (1 стакан, вареная)	120
Кидней бобы (малинового цвета)	62
Чечевица (1 стакан, вареная)	38
Нэйви бобы (другая белая фасоль)	126
Розовая фасоль (пинто бобы)	79
Соевые бобы (1 стакан, вареные)	175

Продукт	Кальций (мг)
Соевое молоко (1 стакан, обогащенное)	368
Тофу твердое (1/2 стакана, сырое)	253
Белые бобы (1 стакан, вареные)	161

## ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА

Продукт	Кальций (мг)
Семена кунжута (1 стакан цельных семян)	2100
Кукурузная тортия	42
Рисовое молоко (обогащенное)	300
Пшеничный хлеб (1 кусок)	26
Мука из цельной пшеницы (1 стакан)	41

## ФРУКТЫ

Продукт	Кальций (мг)
Сушеный инжир (10 штук)	140
Апельсин (нейвал, 1 средний)	60
Апельсиновый сок (1 стакан, обогащенный)	300
Изюм (3/4 стакана)	53

## ЕДА БЕЗ ЯИЦ!

Многие не употребляют яйца в пищу. Около 70% калорий в них приходится на жир, и большая часть этого жира в сатурированной форме. Кроме того яйца содержат массу холестерина - 213 мг на яйцо среднего размера. Хрупкая, пористая скорлупа яиц не является надежным препятствием для сальмонеллы, так распространенной на птицеводческих хозяйствах. Яйца часто используются для выпечки, благодаря их способности соединять вместе компоненты теста, но изобретательные кулинары нашли отличные способы обходиться без яиц.

- Если в рецепт блюда входит только одно или 2 яйца, то их как правило можно просто исключить. Вместо каждого просто добавить пару столовых ложек воды для балансирования влажной консистенции продукта.

- В магазинах могут продаваться заменители яиц (без яиц). Они отличаются от продуктов с пониженным холестерином, на основе яиц. Заменители яиц не содержат в какой-либо форме яиц и обычно продаются в форме порошка. Для использования их в рецептах,

требующих яйцо или больше, смешайте порошок с водой в количествах согласно инструкции на упаковке Заменителя.

- Можно использовать 1 столовую ложку с горкой соевой муки или кукурузного крахмала с 2 столовыми ложками воды для замены каждого яйца, значащегося в рецепте для выпечки.

- Или 1/8 стакана размятого тофу вместо одного яйца.

- 1 чайная ложка льняных семян вместо одного яйца.

- Размятое тофу с луком и перцем, приправленное тмином и/или карри может заменить яйцо в блюде на завтрак.

- В кексах и печеньях подойдет замена яйца половиной размятого банана. Это может слегка добавить дополнительный вкус. Для ведже бергеров и ведже рулетов можно использовать вместо яйца следующую смесь ингредиентов: томатную пасту, размятый картофель, влажные хлебные крошки или овсяные хлопья.

- Попробуйте использовать вязкую густую жидкость от замоченных льняных семян, она по консистенции очень напоминает сырой белок яйца.

## БЕЗ МОЛОКА

Факторы, влияющие на уплотнение костной массы:

- Физические упражнения являются наиболее важным условием для сохранения здоровой костной ткани.

- Пребывание на солнечном свете, позволяющее организму вырабатывать гормон-строитель костей витамин Д.

- Ешьте разнообразные фрукты и овощи - это способствует сохранению кальция в костной системе.

- Употребление растительных продуктов, богатых кальцием, особенно таких как зеленые листовые овощи и фасолевые, которые предоставляют один из элементов, из которого строятся костные ткани.

### **Источники кальция в питательных продуктах**

Физическая нагрузка и следование диете с умеренным содержанием белка помогут сохранить форму Вашей костной системе. Люди, которые живут на растительной диете и вовлечены в физическую активность возможно нуждаются в меньшем поступлении кальция в организм.

Тем не менее надо помнить о важности включать богатые кальцием продукты в ежедневный рацион.

Таблица "Где и сколько кальция" на странице 6 показывает как много кальция содержится в отдельных растительных продуктах. Достаточно только взглянуть, и станет ясно как легко получить достаточное количество кальция из растений. Каждое из примерных меню, представленных на странице 5 (находится по ссылке стр4-5 в конце статьи Белок: миф и реальность), обеспечивает примерно 1000 мг кальция.

## **ЧТО НАДО ЗНАТЬ О МОЛОКЕ**

### **Кальций**

Зеленые овощи, такие как кейл и брокколи являются более богатыми источниками кальция. Содержание жира: Молочные продукты, за исключением обезжиренных, обладают высоким содержанием жира в процентном содержании от общего калорийного запаса.

### **Бедность элементом железа**

Молоко располагает очень низким содержанием железа. Для того, чтобы набрать рекомендованные 11 мг железа, младенец должен бы выпивать свыше 20 литров коровьего молока ежедневно. Молоко также способствует потере крови через кишечный тракт, обедняя организм железом.

### **Диабет**

Во время исследования 142 детей с диабетом, все 100% исследуемых обнаружили антитела к белку коровьего молока. Предполагается, что эти антитела участвуют в уничтожении клеток, производящих организмом инсулин.

### **Загрязнение вредными элементами**

Молоко часто загрязнено антибиотиками или содержит чрезмерно высокое количество витамина Д. Из 42 взятых проб, только 12% содержали количество витамина Д в пределах нормы. Из 10 проб детского питания на молочной основе в 7 содержание витамина Д было в 2 раза выше чем на этикетке и одна проба показала содержание в 4 раза выше чем обещано на этикетке.

### **Лактоза**

Каждые 3 из 4х людей на Земле, включая 25% американцев, неспособны усваивать молочный сахар лактозу, что приводит для них к повышенному газу в желудке и поносу. Лактоза, после того как ее усвоит организм, превращается в галактозу - сахарное соединение, чье влияние связывают с возникновением рака матки и катаракт глаза.

### **Аллергии**

Молоко один из главных пищевых аллергенов. Часто симптомы проявляются не сразу.

## Колики в желудке

Молочные белки могут вызывать расстройство желудка у каждого пятого младенца.

Матери, которые употребляют молочные продукты, могут передать белки коровьево молока через свое своему ребенку.

## Содержание жира в молочных продуктах

на основе процента от полного калорийного состава

Источник	Процент жира
Масло	100%
Сыр чеддер	74%
Цельное молоко	49%
"2%" молоко (это 2% жира только от веса)	35%

**Не надо молока!** Если Вас интересует могут ли молочные продукты оказывать влияние на возникновение аллергий, кожных заболеваний, астмы, расстройство желудка, повышенное содержание газа в желудке, запоры, у Вас есть возможность испытать как Ваш организм будет себя чувствовать без молока и его продуктов. На то, чтобы сломать привычку или получить новую нашему телу требуется три недели. Во время этого периода многим людям открываются новые положительные явления в самоощущении: снижение кровяного давления, снижение уровня холестерина, снижение веса, освобождение от аллергий, астмы, плохой усвояемости в желудке.

Ниже предлагаются некоторые идеи как исключить молочные продукты из диеты:

- Заправляйте свой сериал-мюсли вместо обычного молока рисовым или миндальным .
- Делайте молочные и фруктовые коктейли с обогащенным ванильным соевым молоком. Вместо стакана молока в сопровождении к другим блюдам, налейте себе стакан Вашего любимого соевого или другого растительного молока.
- "Не кладите сыр, пожалуйста!". Заказывайте свои салаты и другие блюда без сыра. Очень многие блюда могут быть без труда приготовлены без сыра. Если это мексиканское блюдо, попросите экстра гуакамоле или сальцу вместо сыра. Замените его большим количеством овощей в салате, или попросту добавьте вареные бобы, орехи, куски или крошки испеченного тофу в качестве вкусовой замены.
- В большинстве рецептов молоко может быть заменено соевым молоком. Если это суп или другое несладкое блюдо воспользуйтесь простым (без ванильного или другого наполнителя) соевым молоком.

- Готовьте кремовые соусы или дипы для овощей, десерты используя мягкое тофу вместо сметаны или кремового сыра.

- Посыпьте сверху макаронного блюда вместо сыра - хлопья пищевых дрожжей.

## НОВЫЕ Четыре группы продуктов

Не забывайте включать в диету хороший источник витамина B12 в форме обогащенных продуктов или витаминной добавки

Многие из нас выросли на старых четырех группах продуктов, определенных в 1956 году Департаментом США по Сельскому Хозяйству - USDA. Со временем наши знания углубились, мы узнали о важности клетчатки, об опасности повышенного холестерина и об опасности излишних жиров, а также о силе, помогающей предупредить болезни, которую предоставляет диета на исключительно растительной основе. Мы узнали, что растительный мир является отличным источником питательных элементов, которые раньше ассоциировались с мясо-молочными продуктами, в частности белка и кальция. USDA пересмотрел свои рекомендации по Пищевой Пирамиде, и принял план, сокращающий нормы употребления животных продуктов и жиров как животных так и растительных. Но принимая во внимание, что употребление вышеуказанных продуктов является опасным для здоровья - даже в пониженном количестве, Комитет врачей за ответственную медицину - PCRM разработал НОВЫЕ ЧЕТЫРЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ в 1991 году.

Эти диетические рекомендации на основе низкого потребления жиров и нулевого холестерина, полностью обеспечат человеку ежедневные потребности в питательных элементах, а также в диетической клетчатке. Среди групп людей, чья еда базируется на растительной пище уровень таких болезней, как инфаркт, инсульт, рак, являющихся главными причинами смерти Американского населения, уровень этих болезней на много ниже. Излишний вес, являющийся благоприятным фактором для возникновения различных заболеваний - также может быть проконтролирован при помощи рекомендаций, обозначенных в Новых Четырех Группах Продуктов. Попробуйте жить соответственно этим Новым Группам и Вы откроете для себя более здоровый образ жизни!

### 1. ФРУКТЫ

#### **3 или больше доли в день**

Фрукты богаты клетчаткой, витамином С, и бета каротином. Старайтесь включать в свой ежедневный рацион хотя бы одну долю фруктов, богатых витамином С, как цитрусовые, дыни, клубнику. Отдавайте предпочтение целым фруктам перед соками, последние содержат гораздо меньше клетчатки.

Примеры одной доли/порции: 1 свежий фрукт среднего размера;

1/2 стакана термически обработанных фруктов;

1/2 стакана сока.

## 2. ОВОЩИ

### 4 или больше долей/порций в день

Овощи изобилуют полезными элементами: витамин С, бета Каротин, рибофлавин, железо, кальций, клетчатка и многие другие. Темно зеленые листовые овощи такие как брокколи, коллардовая зелень, кейл, ботва горчицы и репы, цикорий и капуста - особенно хорошие источники для вышеназванных элементов. Темно желтые и оранжевые овощи, такие как: морковь: кабачки, земляная груша, тыква - обеспечивают бета каротином. Включайте щедрое количество различных овощей в свой дневной рацион.

Примеры одной доли/порции:

- 1 стакан сырых овощей;
- 1/2 стакана термически обработанных овощей.

## 3. ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА

### 5 или больше долей в день

Эта группа включает хлеб, рис, тортильы (типа блинов), макаронные изделия, каши или сериалы-мюсли, кукурузу, пшено, перловку, манку и пшеницу. Стройте свои меню вокруг блюда из цельных зерен, богатых клетчаткой, комплексными углеводами, белком, витаминами группы В и цинком.

Примеры одной доли/порции:

- 1/2 стакана риса или другого зернового блюда;
- 1/8 стакана сухого сериала-мюсли;
- 1 ломоть хлеба

## 4. БОБОВЫЕ

### 2 или больше долей в день

Бобы или легумы, в чью группу входят различные виды фасоли, чечевицы, гороха, являются отличным источником клетчатки, белка, элементов железа, кальция, цинка, а также витаминов группы В. Сюда же относят нут, бобы испеченные или пережаренные, соевое молоко, темпей и текстурированный овощной белок.

Примеры одной доли/порции:

- 1/2 стакана приготовленных бобов;
- 1/2 стакана тофу;
- стакан соевого молока.

# Достижение и сохранение ЗДОРОВОГО ВЕСА

Среди многочисленных способов как сбросить вес, выделяется один, наиболее благоприятный для здоровья.

Когда Вы готовите свои блюда из разнообразных овощей, фруктов, цельных зерен, бобов - здоровых веганских компонентов - приведение веса в норму не представляет никакой сложности. Одновременно наступает улучшение содержания холестерина, сахара в крови и других аспектов здоровья. Идея проста: исключите продукты, содержащие обилие жира, и обделенные клетчаткой, и отдайте предпочтение нежирным и богатым клетчаткой. Такая низкая по содержанию жира веганская диета - безопасная и здоровая - проста, как только Вы привыкнете ей следовать.

Изменение своих привычек в области питания является краеугольным камнем для достижения и сохранения здорового веса. Невозможно сбросить 20 фунтов (фунт=0,45кг) за 2 недели и сохранить это достижение. Очень низкокалорийные диеты, или белковые диеты хотя могут помочь сбросить вес, но являются опасными для здоровья и не помогут сохранить низкий вес на долгий период.

Распространен миф о том, что макаронные изделия (паста), хлеб, картошка, рис способствуют набору веса. Это неправда. Даже наоборот, продукты с высоким содержанием комплексных (неотбеленных) углеводов - идеальные спутники для сохранения здорового веса. Углеводы содержат в 2 с лишним раза меньше калорий чем жиры, что уже автоматически снижает вес при замене жиров на комплексные углеводы в диете. Но калории - только часть картины.

Организм человека по разному распоряжается с калориями, полученными от углеводов и от жиров. Разница состоит в том, как используется эта энергия. Для организма неэффективно откладывать на хранение энергию от углеводов, превращая ее в жир. Когда организм пытается превратить углеводороды из еды в собственный жир, он теряет на этот процесс 23% калорий, полученных от углеводов. Жир же, полученный из еды, очень легко конвертируется в собственный жир. Только 3% сжигаются для этого процесса конвертации и отложения. Жирная пища пополняет жировые запасы организма наиболее активно.

Хотя белки и углеводы означают почти одинаковый калорийный запас на грамм, продукты, богатые белком, особенно животные продукты, как правило также богаты и жиром. Даже "нежирные" вырезки из мяса обычно располагают гораздо более высоким содержанием жира чем требуется организму. Также животные продукты очень бедны клетчаткой. Которая дает возможность получать удовольствие от еды без получения излишних калорий, и которая может быть получена только из растений.

Физическая активность также играет немалую роль. Аэробические упражнения ускоряют процесс разбивки жиров, а также сохраняет объем мышц организма. Тонизирующие

упражнения и использование гирь помогают уплотнить мышечную массу и повысить ее тонус.

Главное найти тот вид упражнений, от которых Вы получаете удовольствие и которые могут быть включены в распорядок Вашей жизни. Обычная ходьба может послужить хорошим началом. Ее можно осуществлять в любое время и практически в любом месте.

Таким образом, наиболее эффективной программой по контролю веса является веганская диета на основе комплексных углеводов и низкого содержания жиров, дополненная регулярной физической активностью. Это путь к более здоровой, счастливой и долголетней жизни.

## ВЕГАНИЗАТОР

### Примеры как переделать привычные блюда в веганские с низким содержанием жира

#### Замены для завтрака

Если ваш завтрак:	Попробуйте вместо него это:
Сериал мюсли с молоком	Сериал мюсли с нежирным соевым или рисовым молоком
Апельсиновый сок	Апельсиновый сок
Клубника	Клубника
Донат-пончик	Тост из хлеба с изюмом с вареньем
Кофе со сливками	Кофе со сливками на растительной основе
Банан	Банан
Омлет	Омлет из тофу
Жареный картофель	Картофель, испечённый в духовке
Кекс	Веганский кекс
Колбаса	Заменитель колбасы на соевой или другой растительной основе
Горячий чай	Горячий чай
Бейгель с сырным кремом	Бейгель с фруктовым джемом
Кофе-латте	Латте с соевым нежирным молоком

#### Замены для обеда

Если ваш обед:	Попробуйте вместо него это:
----------------	-----------------------------

Бутерброд с индюшиным мясом, зелёным салатом, майонезом	Бутерброд с хумусом или бобовым пюре, зеленью и помидором
Йогурт	Яблочное пюре
Картофельные чипсы	Хлебцы
Куриный суп с лапшой	Овощной суп на вегетарианском бульоне
Хлеб	Хлеб
Зелёный салат с масляной заправкой	Зелёный салат с нежирной заправкой
Ростбиф, картофельное пюре, мясная подливка, груши	Веджи бургер, картофельное пюре на соевом молоке, грибная подливка
Жареный картофель	Кукуруза
Буррито с цыплёнком	Буррито с тофу, приготовленным со специями в этническом стиле
Рис и бобы	Рис с земляной грушей, помидором и луком
Рис и бобы	Рис и бобы

# ВЕГАНСКАЯ ДИЕТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Во время беременности потребность в питательных элементах возрастает. Вам потребуется больше кальция, больше белка, больше фолиевой кислоты, но что касается калорийности Вашей еды, то в ней потребность возрастет незначительно. Очень важно выбирать продукты, богатые необходимыми питательными компонентами, и избегать еду жирную, с высоким содержанием сахара или сверхкалорийную. Веганские диеты на основе цельных продуктов обеспечат здоровое питание для беременных женщин.

## УСТАНОВКИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- Начните питаться здоровой пищей еще до наступления беременности. Ваш организм запасен нужные элементы для надежного обеспечения здорового роста и развития плода.
- Набирайте вес равномерно. Идеальным будет набор 3-4 фунта (фунт=0,45 кг) в целом за первую треть срока и затем 3-4 фунта в месяц во время второй и третьей части срока.
- Регулярно показывайтесь врачу.
- Ограничьте еду с высоким содержанием калорий и низким содержанием питательных элементов в таких продуктах как различные сладости или переработанные продукты (картофельные чипсы и т.п). Ведите подсчет полученных калорий.

## ПИТАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Чтобы убедиться, что Вы получаете полноценное питание, обратите внимание на следующие элементы:

## **Кальций**

Все продукты, обозначенные в новых четырех пищевых группах богаты кальцием. Убедитесь, что в ваше меню включены эти продукты, богатые кальцием. Сюда войдут: тофу, зеленые листовые овощи, кейл, брокли, бобовые, инжир, семечки подсолнечника, паста из семян кунжута, масло (паста-пюре) из миндального ореха, обогащенное кальцием соевое молоко, обогащенные кальцием сериалы-мюсли и соки.

## **Витамин Д**

Естественным источником витамина Д в организме являются лучи солнечного света. Желательно подвергать кожу рук и лица прямым лучам солнца в течение 29-30 минут 2-3 раза в неделю. Если Вы не имеете такой возможности, витамин Д также можно получить из поливитаминов или из обогащенных им продуктов питания. Многие сериалы, соевое или рисовое молоко обогащены витамином Д.

## **Витамин В12**

Этот витамин не обнаруживается в большинстве растительных продуктов. Для того, чтобы получить достаточное количество этого важного элемента необходимо включить в дневной рацион продукты, обогащенные В12.

Как: зерновые сериалы-мюсли, соевые или другие заменители мясных продуктов, соевое молоко и пищевые (не для выпечки) дрожжи. Убедитесь, что в состав этих продуктов или поливитаминов входит цианокобаламин - наиболее усвояемая форма витамина В12. В12 входит в состав всех поливитаминов и имеется в наличии в вегетарианском варианте.

## **Железо**

растительные диеты изобилуют элементом железа. Фасоль, бобовые, темно зеленые овощи, сухофрукты, моласис, орехи и семечки, хлеб из цельной или обогащенной муки, сериалы - все содержат достаточное количество железа. Тем не менее женщинам во время второй половины беременности часто рекомендуется принимать добавки с элементом железа независимо от типа их диеты.

## **Отдельно о белках**

Во время беременности потребность в белке возрастает на 30%. Несмотря на то, что многих особенно заботит получают ли они достаточное количество белка в такое важное время большинство женщин-веганов получают более чем достаточно белка. Употребляя щедрое количество богатых белком продуктов как бобовые, цельные зерновые (темный рис, цельная пшеница и т.д), орехи, семечки, овощи - женщины полностью удовлетворяют свою потребность в белке.

# КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Во время этого периода жизни необходимо руководствоваться теми же установками как во время беременности. Производство организмом молока потребует увеличенного поступления калорий. Поэтому потребуется слегка увеличить норму потребляемых продуктов.

Некоторые примеры замены традиционных блюд - веганскими для здоровой беременности

## Замены для ужина

Если вы обычно едите за ужином:	Попробуйте следующие вместо них:
Макароны с сыром и с фрикадельками	Пасту-примаверу с разнообразными овощами и чесночной заправкой
Салат из зелени с заправкой из оливкового масла с сыром	Салат из зелени с заправкой без жира
Поджаренный в масле с чесноком хлеб	Тост, поджаренный в тостере, по желанию натертый чесноком
Обжаренную на гриле рыбу	Обжаренные на гриле грибы
Обжаренную на гриле молодую картошку с сыром	Обжаренную на гриле молодую картошку с базиликом и перцем
Спаржу с соусом голландез	Спаржу с апельсиновым соусом
Горячий суп со сметаной	Горячий овощной суп с тофу
Брокли с говядиной	Овощное рагу с тофу или соевым заменителем мяса
Рис	Брокли с чесночным соусом и рисом
Мексиканское блюдо с мясом цыпленка	Мексиканское блюдо с бобами и/или соевым заменителем мяса

## Веганское питание для детей

Привычки, связанные с питанием формируются с раннего детства. Вегетарианская диета даст Вашему ребенку шанс познакомиться с разнообразными здоровыми и питательными блюдами. Они обеспечат отличное питание для всех возрастных стадий: от рождения до взрослого возраста.

## НОВОРОЖДЕННЫЕ

Лучшая еда для младенца - молоко матери, и чем дольше Ваш ребенок на нем - тем лучше. Если Вы не кормите своего ребенка грудным молоком, коммерческое детское питание на

соевом молоке хорошая ему замена. Не давайте младенцам напрямую соевое молоко, у них специальные потребности и молоко должно быть сформулировано с учетом этих потребностей.

Детям грудного возраста не нужно другого или дополнительного питания к материнскому молоку или его соевому заменителю в течение первых 6 месяцев жизни, и они должны продолжать получать материнское молоко или его заменитель по крайней мере в течение первых 12 месяцев. Дети грудного возраста, питающиеся молоком матери должны также до 2х часов в неделю подвергаться воздействию солнечных лучей на открытую кожу для того, чтобы произвести витамин Д.

Некоторые младенцы, особенно темнокожие могут недополучать витамин Д. В таких случаях его надо восполнять при помощи добавок. (Соевая формула содержит необходимое кол-во вит Д).

Матери-веганки, кормящие грудью, должны убедиться, что они получают необходимое кол-во витамина B12, так как это может сказаться на кол-ве этого витамина в грудном молоке. Веганские продукты с добавками цианокобальтамина (активной формы витамина B12) обеспечат достаточное количество этого элемента питания.

Если доктор предпишет - возможно также принимать поливитамины.

Ребенок должен получать либо грудное молоко, либо его соевый заменитель хотя бы на протяжении первого года жизни.

В возрасте примерно 6 месяцев, когда вес ребенка как правило удваивается, к его рациону могут добавляться другие продукты. Врачи-педиатры обычно рекомендуют начинать добавки с каш, обогащенных элементом железа. В возрасте 4х-6ти месяцев запас железа в организме ребенка, обычно высокий с момента рождения, начинает снижаться.

Добавляйте один новый вид простой каши с интервалом в одну-две недели.

*Следующий план предлагает приблизительную схему добавления другой пищи к рациону Вашего ребенка.*

## 5-6 МЕСЯЦЕВ

Начинайте добавлять обогащенные железом детские каши. Сперва попробуйте рисовую, смешанную с грудным молоком или соевым детским питанием, так как рисовая каша наименее вероятна послужить причиной каким-либо аллергическим реакциям. Затем предложите овсяную или ячменную. Большинство педиатров рекомендуют воздержаться от пшеничных продуктов до того как ребенок достигнет хотя-бы 8 месяцев, так как пшеница относится к продуктам, которые могут вызвать аллергию.

## 6-8 МЕСЯЦЕВ

Начинайте давать ребенку овощи. Они должны быть сварены и раздавлены в пюре. Картофель, зеленые стручковые бобы, морковь, горох - все эти овощи будут хорошим началом.

Добавьте к рациону фрукты. Попробуйте размятые бананы, авокадо, вареные персики, яблочный соус.

Вводите в рацион хлеб. К восьмимесячному возрасту большинство младенцев могут есть хлебцы, хлеб, и сухой зерновой сериал мюсли.

Начните давать продукты, богатые белком. К возрасту в 8 месяцев ребенок как правило уже может есть богатые белком продукты как тофу и фасолевого, которые хорошо отварены и размяты в пюре.

## ДЕТСКИЙ ВОЗРАСТ И РАННЯЯ ЮНОСТЬ

Дети нуждаются в калорийной и богатой питательными элементами пище, но их желудки пока еще небольшого размера. Обеспечьте возможность вашему ребенку перекусывать между основными приемами пищи. В целом старайтесь направлять детей в сторону нежирной еды и от переедания за ужином, чтобы избежать возникновения проблем со здоровьем, связанных с набором лишнего веса ко взрослому возрасту.

Калорийные потребности могут отличаться в зависимости от роста, склада и подвижности того или иного ребенка. Здесь даются только направления в области питания.

Группы питательных продуктов и дневные нормы питания в зависимости от возраста детей  
Ниже следует изображение страницы в оригинале, оно увеличивается, если на нем кликнуть курсором. А после него следует перевод содержания этой страницы.

# Группы питательных продуктов и дневные нормы питания в зависимости от возраста детей

## **WHOLE GRAINS - ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА:**

Включает в себя хлеб, горячие каши, мюсли-сериалы, макаронные изделия, рис и перловку, хлебцы

Одна доля означает пол стакана приготовленных макаронных изделий, вареных каш, 3/4 - 1 стакан заправленных соевым молоком сериалов, пол булки или половина бейгеля, или один кусок хлеба.

## **VEGETABLES - ОВОЩИ:**

"Темно зеленые овощи" такие как брокли, кейл, шпинат, коллард, зелень репы, горчицы, свеклы, бок чоя и швейцарского чарда.

"Другие овощи" - все другие овощи свежие или замороженные, термически обработанные или сырые

Одна доля овощей означает пол стакана термически обработанных или стакан сырых

### **LEGUMES - БОБОВЫЕ**

Любые приготовленные фасоли и бобы, чечевица, горох, турецкий горох-нут, соевые бобы, тофу, веджи бергеры, соевые сосиски, темпей

Одна доля легумов-стручковых означает пол стакана приготовленных бобов, тофу, или другого растительного имитатора мясных продуктов.

### **NON-DAIRY MILKS - МОЛОКО НЕЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ:**

Молоко матери (PCRM включило в эту группу человеческое молоко, так как оно не взято от другого вида животного. Прим. GK), детское питание на соевой основе (для младенческого возраста), рисовое молоко и молоко, произведенное из других растений для детей в возрасте после одного года. Отдавайте предпочтение обогащенным минералами и витаминами маркам молока

Одна доля non-dairy молока равна одному стакану.

### **NUTS - ОРЕХИ:**

Цельные или рубленые; масла (butters not oils, маслянистые пюре, а не прозрачные жирные жидкости выделенные из орехов и семян), произведенные из орехов, цельные семена (как семечки подсолнуха, тыквы, кунжута) и масла (пюре) из семян.

Одна или две доли орехов могут быть включены в здоровую диету, но это не обязательно - по желанию.

Одна доля орехов равняется одной столовой ложке.

### **FRUITS - ФРУКТЫ:**

Включает в себя все фрукты: свежие или замороженные, сырые или термически обработанные, фруктовые соки.

Одна доля равна пол стакана термически обработанных фруктов, пол стакана сока, 1/4 стакана сухих фруктов или одному цельному свежему фрукту

# Рекомендуемое количество порций по возрасту

Возраст	От 1 до 4 лет	5-6 лет	7-12 лет	13-19 лет
<b>Цельные зёрна</b>	4 доли	6 долей	7 долей	10 долей
<b>Овощи</b>	2-4 ст. ложки "тёмно зелёных овощей", 1/4-1/2 стакана других овощей	1/4 стакана "тёмно зелёных овощей", 1/4-1/2 стакана других овощей	1 доля "тёмно зелёных овощей", 3 доли других овощей	1-2 доли "тёмно зелёных овощей", 3 доли других овощей
<b>Бобовые</b>	1/4-1/2 доли	1/2-1 доли бобовых, 3 доли соевого или другого non-dairy молока	2 доли бобовых, 3 доли соевого или другого non-dairy молока	3 доли бобовых, 2-3 доли соевого или другого растительного молока
<b>Фрукты</b>	3/4-1 1/2 доли	1-2 доли	3 доли	4 доли

## ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

### ОТ 1 ДО 4Х ЛЕТ

**ЗАВТРАК:** Овсяная каша с яблочным соусом, апельсиновый сок, обогащенный кальцием

**ОБЕД:** хлебцы с фасолевым пюре (в данном случае предлагается пюре из турецкого гороха hummus-chick peas pure), банан, соевое молоко (обычное), дольки свежей моркови

**УЖИН:** Вареная кукуруза, пюре из земляной груши, листья кейла (кормовой капусты ярко зеленого цвета) приготовленные на пару, соевое молоко

**ЗАКУСКИ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ:** персик, хлебцы, соевое молоко

### ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

**ЗАВТРАК:** каша или мюсли из крупы whole-grain (имеется ввиду цельной крупы, неотбеленной), заправленная соевым молоком, с порезанным в нее бананом, дольками апельсина.

**ОБЕД:** бутерброд с салатом, содержащим тофу, яблочный сок, ломтики моркови, овсяное печенье.

УЖИН: Запеченная фасоль, с соевой сосиской, запеченный картофель, шпинат, соевое молоко, фруктовый салат.

ЗАКУСКИ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ: Смесь орехов с нарезанными сухофруктами, хлебцы, соевое молоко

## **ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ**

ЗАВТРАК: Коктейль из бананов и клубники, поджаренный в тостере хлеб с маслом из миндальных орехов, апельсиновый сок с добавкой кальция.

ОБЕД: Суп из чечевицы и овощей, салат из зелени, хлеб

УЖИН: Брокли, приготовленные на пару с добавкой пищевых (НЕ для мучных изделий. Прим ГК) дрожжей, паровой морковью, запеченных в духовке ломтиков картофеля (во избежании лишнего жира обычной жарки на сковороде. Прим ГК). Арахисовое печенье (в состав входит арахисовое масло), соевое молоко

ЗАКУСКИ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ: Кукурузные хлопья, финики, соевое мороженое

## **ОТ 13 ДО 19 ЛЕТ**

ЗАВТРАК: Бейгель (бублик) с яблочным пюре, банан, фортифицированный кальцием апельсиновый сок.

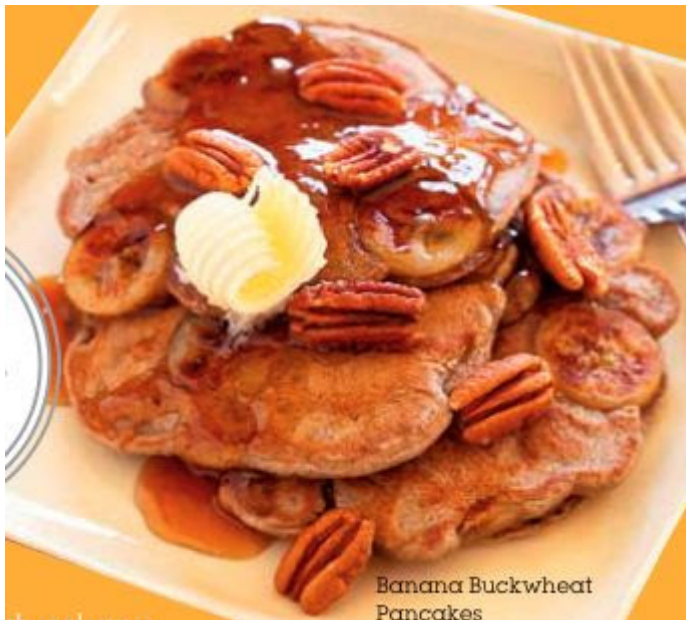
ОБЕД: Буритто с бобами и листьями салата, гуакамоле (на основе размятого авокадо), рисом, и сальсой (на основе порезанных помидоров).

УЖИН: рагу из брокли, моркови, кабачков, грибов со спагетти, заправленных томатным соусом. Овощной салат (из огурцов), соевое молоко

ЗАКУСКИ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ: хумус (пюре из турецкого гороха с лимонным соком) с мини морковью, фруктовый коктейль, питательная плитка (food bar- сладкий батончик без животных компонентов)

# РЕЦЕПТЫ

## Оладьи из гречичной муки с бананом



Получается 18 оладий (1 порция - 3 оладьи) Веган Заменитель яйца позволяет сделать это блюдо нежным без добавления яиц и коровьего молока

- 2 стакана соевого молока
- 2 чайные ложки свежего лимонного сока
- 1 стакан гречичной муки
- 1 стакан пшеничной муки
- 1 1/2 чайной ложки разрыхлителя
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/4 чайной ложки пищевой соды
- 2 чайные ложки заменителя яйца
- 2 Столовые ложки масла канолы
- 1 Столовая ложка кленового сиропа, и еще дополнительно для сервировки
- 2 банана, тонко нарезанных

Смешайте 1 3/4 стакана соевого молока с лимонным соком и дайте постоять 5 минут В миске смешайте муку гречичную и пшеничную, разрыхлитель, соль, пищевую соду. Взбейте заменитель яйца с остающейся 1/4 стакана соевого молока. Добавьте получившуюся смесь к смеси основной части соевого молока с лимоном. Добавьте масло канолы и сироп. Взбейте массу. Добавьте мучную смесь к смеси соевого молока. Затем добавьте туда нарезанные бананы. Слегка смажьте маслом канолы сковородку и поставьте на средний огонь. Налейте туда 2 Столовых ложки оладьевого теста для каждого оладья и жарьте 2 минуты или до момента когда начнут вздуваться пузыри и поджарятся края. Переверните и поджарьте другую сторону.

## Энчилады



12 энчилад - 6 порций, Веган, 30 минут или быстрее

Начинка этих полезных для здоровья энчилад, состоящая из смеси овощей, обладает зажигательным вкусом благодаря красному луку и нарубленной кинзе.

2 банки консервированных черных бобов, промытых холодной водой

1 стакан замороженных зерен кукурузы

3/4 стакана сальсы

1/2 стакана порубленного красного лука

12 тортил (пшеничных лепешек) лучше из цельной муки

1 мякоть одного авокадо, порубленная

2 Столовых ложки порубленной кинзы

Смешайте вместе кукурузу, бобы, 3 столовых ложки сальсы и лук. Добавьте соли и перца по вкусу. Распределите приблизительно 1/3 стакана начинки на треть поверхности каждой лепешки. Закрутите ее положите швом вниз. Таким образом соберите остальные 11 энчилад. На каждую энчиладу положите ленту из сальсы и подогрейте их в микроволновой печи 3-5 минут. Перед подачей посыпьте блюдо нарубленным авокадо и кинзой.

На одну порцию 325 калорий, 12,5 г белка, 5г жира, 61 г углеводов, 0 холестерина, 933 мг содиума, 33 г клетчатки, 4 г сахара.

## Табули из черных соевых бобов

Black Soybean Tabbouleh  
Recipe on page 14



4 порции. Веган, Приготовление 30 минут или быстрее

Консервированные черные соевые бобы, богатые белком и клетчаткой, заменяющие традиционный булгур (печеные зерна пшеницы) в этом табули комбинируются с хрустящими свежими овощами. Это блюдо идеально подойдет для ланча.

1 банка консервированных черных соевых бобов, промытых холодной водой

2 крупных болгарских (овальных) помидора, нарубленных без семян

1 зеленый сладкий перец среднего размера, нарубленный без семян

1 упаковка листьев петрушки, порубленные

сок одного лимона

1 чайная ложка соли

1/8 чайной ложки перца или по вкусу

1 Столовая ложка оливкового масла

1 упаковка листьев мяты

Смешайте соевые бобы, помидоры, сладкий перец и петрушку в миске В другой маленькой миске смешайте вместе сок лимона, соль, перец и нарубленную зелень петрушки. Добавить в смесь оливковое масло и хорошо размешать.

Довавьте к приготовленной бобовой смеси, и затем добавьте порезанные листья мяты.

Размешайте. Отставьте в сторону на 20 минут, чтобы вкус пропитал всю смесь.

На одну порцию 180 калорий, 12 г белка, 5 г жира, 20г углеводов, 0 холестерина, 650 мг содиума, 10 г клетчатки, 3 г сахара

## Салат из азиатской груши с клубнем аниса и фисташковыми орехами



6 Порций, Веган, приготовление 30 минут или быстрее

Для того, чтобы порезать грушу соломкой, поставьте ее на разделочную доску и порежьте вдоль тонкими секторами вокруг центра. Затем сложите тонкие дольки друг на друга и порежьте на полоски.

4 Азиатских груши, порезанных соломкой (3 стакана)

1 пучок салатных листьев водяного кресса (*Nasturtium officinale*), стебли обрезать (2 стакана)

1 клубень среднего размера аниса, порезанный тонкими слоями (2 стакана)

1 небольшой сладкий перец, мелко нарезанный (1 стакан)

4 пера нарезанного зеленого лука (1/4 стакана)

1/4 стакана нарубленных фисташковых орехов

3 Столовых ложки лимонного сока

2 Столовых ложки растительного масла

Смешайте нарезанную грушу, водный кресс, анис, сладкий перец, зеленый лук и фисташковые орехи в большой салатной миске. Отдельно смешайте лимонный сок и растительное масло. Добавьте соль и перец по вкусу. Вылейте на салатную массу и все перемешайте.

На одну порцию 127 калорий, 3 г белка, 7 г жира, , 16 г углеводов, 0 холестерина, 125 мг содиума, 3 г клетчатки, 2 г сахара

## Овощной суп с чечевицей

4 порции. Веган

Этот ароматный суп, с богатой белком чечевицей, вполне может послужить основным блюдом для ужина или обеда. Добавьте перед подачей порезанную зелень и порубленные листья молодого шпината. Тепла от свежее приготовленного супа будет как раз достаточно, чтобы размягчить шпинат.

1 Столовая ложка растительного масла

1 луковица среднего размера

2 дольки чеснока, раздавленных  
1-3 моркови, почищенных и порезанных кругами толщиной в полсантиметра  
1 корень пастернака (как корень петрушки, но с более нежным вкусом), порезанный кругами, толщиной в 1/2 см  
1 небольшой корень петрушки, порезанный толщиной в 1/2 см  
1 1/4 стакана сухой чечевицы  
6 стаканов вегетарианского бульона или воды  
1 Столовая ложка соуса тамари  
мелко нарубленная зелень петрушки для украшения

Нагреть растительное масло в кастрюле на среднем огне. Добавить лук и чеснок. Накрыть крышкой и обжарить до золотого цвета. Добавить морковь, пастернак, корень петрушки, чечевицу, вег бульон, тамари. Снизить огонь до медленного. Накрыть крышкой и варить, время от времени перемешивая, до того как чечевица и овощи станут мягкими. Попробовать и добавить соль и перец по вкусу. Посыпать зеленью петрушки. Блюдо готово для сервировки.

На одну порцию 360 калорий, 19г белка, 4,5 г жира, 65 г углеводов, 0 холестерина, 450 мг содиума, 19 г клетчатки, 12 г сахара.

## Печенье из арахисового масла



Получается приблизительно 60 печений, веган, приготовление 30 минут или быстрее

1 стакан размолотого до кремовой консистенции арахисового масла  
1 стакан концентрата яблочного сока  
1/2 стакана нерафинированного сахара  
2 чайных ложки ванильного экстракта  
1 стакан цельной муки  
1 и 1/2 чайной ложки пищевой соды

Разогреть духовку до 350 градусов фаренгейта (177 цельсия). Подготовить протвину: слегка смазать маслом, или положить на них пергаментную бумагу. Смешать арахисовое масло, яблочный сок, сахар, ванильный экстракт, до не совсем однородной консистенции. Смешать муку и пищевую соду и добавить к массе из арахисового масла. Перемешать до

тягучей консистенции. выложить тесто небольшими порциями на протвиль на расстоянии около 4 см от порции до порции. При помощи вилки, которую предварительно надо обмакнуть в муку, нарисуйте пересекающиеся клетки на поверхности печений. Поставьте в духовку на 12 минут или до светло коричневого цвета. Выньте из духовки и охладите.

На одно печенье 40 калорий, 1 г белка, 2 г жира, 0 холестерина, 5 г углеводов, 50 мг содиума, менее 1 г клетчатки

---

Версия #2

Зверобой создал 22 апреля 2025 23:53:44

Зверобой обновил 29 августа 2025 21:43:49