

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-Спорт), авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Омни диета. Тана Амен

ПОСВЯЩАЕТСЯ

Дэниэлу, моему мужу, за то,  
что никогда во мне не сомневался.  
И моей дочери Клои, которая всегда  
проверяла меня на прочность.  
Эта идеальная смесь ингредиентов  
является надежным рецептом успеха.  
Тана Амен

Предисловие российского врача

С огромным удовольствием прочитал книгу Таны Амен. На фоне обилия книг о похудении, где авторы пишут обычно о какой-нибудь диете либо о собственном опыте снижения веса, который может быть не применим к другим людям, ее метод действительно имеет комплексный подход.

В книге речь идет не только о питании, которое способно послужить снижению массы тела и восстановлению здоровья. Здесь диета выступает в древнегреческом его значении – «diates», а именно, образ жизни.

Почему я решил написать предисловие к этой книге? Для этого есть несколько причин.

Книга написана настоящим профессионалом. Тана Амен пользуется только проверенными фактами, которые содержатся в научной литературе. Могу об этом судить, так как прохожу длительное обучение в Институте функциональной медицины США и пользуюсь обширной базой данных новейших достижений в области генетики, нутрициологии, нутригеномики, эпигенетики.

Поэтому я рекомендую прочитать книгу Таны Амен не только обычным людям, но и специалистам в области снижения веса и восстановления здоровья, а также всем врачам. Последним лучше сделать ее своим настольным руководством для того, чтобы давать правильные рекомендации пациентам.

Еще один важный момент – я лично знаком с Таной Амен и доктором Дэниэлом Аменом, ее знаменитым мужем, который является ведущим психофизиологом в США и в мире. Мне удалось не только познакомиться с их замечательной клиникой восстановления мозга (Amen Clinics Inc.), но и пройти исследование своего мозга, а также закончить сертификационный курс по методике доктора Амена.

Во время посещения Amen Clinics Inc. мы с коллегами познакомились с комплексным подходом, который позволяет лечить психические заболевания. Помню наше удивление, когда мы с Таной и Дэниэлом рассказывали друг другу о применяемых нами технологиях, с их стороны больше в сфере лечения синдрома дефицита внимания и гиперактивности, аутизма, болезни Альцгеймера, биполярных расстройств, шизофрении; с нашей стороны – лечения ожирения и устранения тревожно-депрессивного состояния. Оказалось, что, не зная друг друга, не обмениваясь информацией, находясь на противоположных сторонах земного шара, мы использовали практически одинаковые технологии восстановления здоровья человека. И в Центрах снижения веса доктора Гаврилова, и в Amen Clinics Inc. применяется комплексный подход – единственно верный – для того, чтобы человек вернул себе нормальный вес и здоровье. Суть подхода: психотерапия, рациональное питание, нутрициология и рекомендации по физическим нагрузкам, сну, питьевому режиму, самореализации, хобби, а также медицинская реабилитационная программа и многое другое. Удивительные улучшения здоровья действительно происходят у наших пациентов.

Помимо общения в рамках работы, мы были приглашены домой к Танае и Дэниэлу. В их замечательном особняке на калифорнийском побережье нашлось место огороду, где Тана и Дэниэл собственноручно выращивают экологически чистые овощи для своего стола. Нас угостили прекрасным ужином, приготовленным по рецептуре Таны, – это было потрясающе вкусно: баранина без жира, свежие овощи и море зелени. И даже десерт из фруктов был особенным! Мы убедились, что все, о чем Тана и Дэниэл пишут в своих книгах, они применяют к себе и своим близким. После ужина мы

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
сыграли несколько партий в настольный теннис – без ежедневной физнагрузки эта семья не обходится, обменялись интеллектуальными подарками, Тана и Дэниэл подарили мне игру «Катамино» для улучшения активности мозга и набор для молекулярной кухни.

Тана и Дэниэл очень спортивные, стройные, подтянутые, оба обладают острым умом и прекрасным чувством юмора. Еще видно, что они любят друг друга, своих детей и многочисленных родственников. Если есть где-то образец профессионализма, самореализации в своем деле, прекрасных отношений – это семья Таны и Дэниэла Амена.

После знакомства с их замечательными практиками, в Центрах снижения веса, где я являюсь научным руководителем, специалисты стали применять их рекомендации по питанию и восстановлению активности мозга для наших пациентов. Мы сразу заметили разницу – снижение веса стало идти спокойнее: у пациентов уменьшалась тревожность, и они сбрасывали большее количество килограммов.

Безусловно, эта книга поможет читателям найти свой путь к стройному телу и здоровью. Это одна из немногих книг, которую стоит читать и перечитывать, чтобы открыть новые грани здорового образа жизни. Как психотерапевт, хочу сказать, что книга вдохновляет на важные изменения в жизни, возвращение здоровья, молодости и красоты.

Желаю всем читателям стройности, здоровья, любви и уважения к своему телу и душе!

Гаврилов Михаил, врач-психотерапевт, к.м.н.,

научный руководитель Центров снижения веса доктора Гаврилова

Предисловие доктора Дэниэла Дж. Амена

Хотя на наш мозг и приходится всего 2 % массы тела – меньше полутора килограммов, – он использует от 20 до 30 % всех потребляемых человеком калорий. Этому органу нужно больше всего энергии (в сравнении с другими частями человеческого организма). Питание, которое мы предоставляем своему мозгу, либо помогает ему правильно функционировать и восстанавливаться, либо наносит вред и способствует преждевременному износу.

Общее состояние организма человека прежде всего отражается на здоровье его мозга и разума. На данный момент проведено 22 научных исследования, показавших, что чем больше вес человека, тем меньше и хуже работает его мозг. Первое исследование, в ходе которого была продемонстрирована связь между весом тела и работоспособностью головного мозга, было проведено командой Питтсбургского университета во главе с доктором медицины Цирусом Раджи. Результаты этого эксперимента настолько потрясли меня, что я похудел на девять килограммов, потому что не хотел, чтобы мой мозг постепенно усыхал! Когда дело доходит до мозга, то размер имеет значение. После опубликования мною результатов еще двух исследований, повторивших изыскания доктора Раджи, я придумал для обозначения этого явления термин «синдром динозавра» – большое тело с маленьким, на грани вымирания, мозгом. Осознавая всю серьезность данной проблемы и опираясь на научные знания, я понял, что мне необходимо достучаться до людей и научить их, как можно поправить свое здоровье. Мы просто не можем себе позволить терять время. По мере того как я все больше и больше узнавал о связи между здоровьем мозга и состоянием всего организма, я понимал, что основным элементом выздоровления является правильное питание.

Моя жена Тана стала моим партнером в деле укрепления и поддержания здоровья, а также в вопросах передачи другим людям знаний о потрясающей силе питательной еды. Репутация Таны как специалиста по здоровому образу жизни распространилась повсеместно. Теперь практически везде, куда бы она ни пошла, люди просят у Таны – которую они ласково называют женой доктора Мозга – совета по правильному питанию и укреплению здоровья. Друзья, соседи, родители и преподаватели в школе, где учится наша дочка, а также люди, с которыми мы встречаемся в клиниках Амена по всем Соединенным Штатам, – все хотят узнать, как с помощью правильного питания можно укрепить здоровье мозга и всего организма.

Когда люди начинают следовать рекомендациям Таны, то чаще всего им удается добиться удивительных результатов в деле улучшения своего здоровья. Мы были потрясены огромным количеством телефонных звонков и писем на электронную почту,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

полученных от всех тех, кому удалось похудеть, избавиться от физической боли, отказаться от лекарств, обрести дополнительную силу и энергию, а также привести в порядок свой кишечник, просто следуя ее рекомендациям.

Когда я увидел, какое влияние Тана оказывает на людей, которых она встречает и с которыми работает, то попросил ее написать кулинарную книгу для специальных выпусков моей передачи на национальном телевидении. Зрители были от нее просто в восторжении, они восторженно рассказывали о том, каких потрясающих результатов им удалось добиться, следуя разработанной Таной программе. И когда пастор Рик Уоррен[1] попросил меня помочь ему доработать «План Дэниэла» – широкомасштабную оздоровительную программу, предназначенную для членов церкви Сэддлбек, я понял, что Тана идеально подойдет на роль тренера. Совместно с нашими друзьями Мехметом Озом[2] и Марком Хайманом[3] мы помогли 15 тысячам людей сбросить в общей сложности более 100 тысяч килограммов в рамках программы «План Дэниэла» в течение первых 12 месяцев. Когда мы выступаем вместе и люди обращаются за советом по питанию и пищевым добавкам, я всегда отсылаю их к Тане: «Спросите жену доктора Мозга! Она у нас специалист по питанию!»

Тана страстно увлекается вопросами здоровья. Она училась на медсестру в Университете города Лома-Линда в Калифорнии, жители которого славятся своим долголетием. Когда мы познакомились, она работала медсестрой в реанимационном отделении нейрохирургии и занималась самыми тяжелыми пациентами в госпитале. Она своими собственными глазами видела последствия неправильного образа жизни и нездорового питания – ведь люди с ожирением, диабетом, болезнями сердца и другими хроническими заболеваниями неминуемо становились жертвами преждевременной смерти. Вместе с тем Тана многократно становилась свидетелем того, какие невероятные преобразования происходят с больными, которые решают взять здоровье в свои руки и начать правильно питаться, – таким людям удается повернуть развитие болезни вспять, снизить потребление лекарств, вернуть былое здоровье и энергию.

Главным открытием, которое Тана сделала в ходе работы с пациентами, которым она помогла за все эти годы, стало то, что еда может стать самым лучшим на свете лекарством или превратиться в самого заклятого врага. Типичный западный рацион питания, отличающийся избытком вредных жиров, соли и сахара, – все эти продукты быстрого приготовления, картошка фри и газировка, – способствует развитию воспалительных процессов в организме и связан с возникновением таких расстройств и болезней, как депрессия, синдром дефицита внимания (СДВ), деменция (приобретенное слабоумие), болезни сердца, рак, диабет и ожирение. Однако есть и хорошие новости. Если уже сегодня начать делать правильный выбор в пользу своего здоровья, то вскоре вы убедитесь, что у вас появилось гораздо больше энергии, вам проще сосредоточиться, ваша память и настроение улучшились, а талия стала гораздо стройнее и сексуальнее. Вы также сможете значительно снизить риск развития различных хронических заболеваний, таких как болезни сердца и сосудов, гипертония, диабет II типа, ожирение и рак. Здоровый образ жизни и правильное питание могут даже помочь избавиться от некоторых очень опасных болезней, а в некоторых случаях – снизить или же вовсе исключить потребность в лекарствах. Ряд современных исследований показал, что здоровое питание, подобное этой диетической системе, связано со снижением риска развития болезни Альцгеймера и депрессии.

«Выедая» свой путь к крепкому здоровью, вы сможете при этом еще и получать удовольствие. Когда я начал соблюдать эту диету, то мое отношение к пище кардинально поменялось: я понял, что еда может быть одновременно и полезной, и удивительно вкусной. Данная диета стала началом моих потрясающих отношений с пищей. Вместо того чтобы быть рабом пищи, которая наносила мне вред, я начал осознанно наслаждаться огромнейшим разнообразием потрясающих продуктов питания, которые укрепили мое здоровье и позволили гордиться собой. До этого я был словно игрушка йо-йо[4]: меня привлекала вредная пища, я переедал, ненавидел себя за это, снова тянулся к вредной еде, чтобы облегчить душевные муки... Это было слишком драматично. Когда я начал питаться так, как описано в этой книге, понял, что это было лучшее, что случилось со мной, и положительным образом отразилось на множестве различных аспектов моей жизни. Мне больше не хочется есть вредную пищу быстрого приготовления, так как от нее я чувствую себя уставшим и начинаю плохо соображать. Вместо этого мне хочется полезной еды, от которой мозг работает только лучше. Кроме того, вопреки сложившемуся мнению продукты питания, приносящие пользу и благотворно влияющие на работу мозга, не дороже тех, которыми привыкли питаться большинство современных людей. В действительности,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

употребляя натуральную полезную пищу, можно сэкономить немало денег, ведь вы будете тратить меньше средств на врачей и таблетки, у вас будет гораздо больше сил и энтузиазма, вы станете выглядеть намного лучше, а ваша талия заметно постройнеет. Чувствовать себя на высоте – это бесценно.

Программа этой диеты используется в клиниках Амена, чтобы помочь пациентам выздороветь и поддерживать в дальнейшем на должном уровне свое здоровье. Принципы, которыми руководствуется Тана в этой модели сбалансированного питания, полезны как для нашего мозга, так и для тела, ведь в основе диеты лежат научные данные, а следовать ей проще простого. Данная система поможет вам постепенно привыкнуть к новому способу питания. С помощью полезных советов и предложений, которых у Таны накопилось за время работы сотни, вам проще будет приступить к данной программе питания и добиться с помощью нее невиданного успеха. Исходя из собственного опыта, могу вас заверить – Тана идеальный учитель, наставник и тренер, именно тот человек, который нужен вам, чтобы помочь начать питаться и жить совершенно по-новому.

Поверьте на слово врачу, неврологу и специалисту по здоровью мозга: с помощью Таны вы сможете почувствовать себя здоровее, чем когда-либо в своей жизни. Настройтесь, будьте внимательны и полны энтузиазма – эта диета запросто сможет не только продлить, но и спасти вашу жизнь. Данная система питания определенно изменит ваше существование к лучшему.

Дэниэл Дж. Амен,

доктор медицины, нейробиолог, нейропсихиатр,

автор 20 книг, включая бестселлер

«Измени свой мозг – изменится и жизнь!»

Вступление

Путь диетической программы

Врач будущего не будет прописывать лекарств. Вместо этого он пробудит интерес пациента к своему организму, а также к причине и возможности предотвращения болезни.

Томас Эдисон[5]

Я люблю покушать и убеждена, что еда играет важную роль в жизни человека. Ощувив на собственном опыте различные последствия употребления той или иной пищи (плохие и хорошие) и наблюдая за результатами этого процесса в своей профессиональной практике, я пришла к такому выводу – то, что мы едим, может кардинально поменять нашу жизнь.

Я выросла в небогатой семье, в которой деньги зарабатывал только отец, вкалывая долгие часы на работе, так что питалась в основном хлопьями, печеньем, шоколадным молоком, жареным в масле мясом, замороженными пирогами и мороженым на десерт. Члены моей семьи страдали от ожирения, болезней сердца, рака, диабета и деменции (приобретенного слабоумия). Мы были в прямом смысле олицетворением плохого здоровья.

Из-за аутоиммунного расстройства, которое не было диагностировано и которое постепенно разрушало мой организм изнутри, в детстве я постоянно чем-то болела. К четырем годам я уже прошла полное обследование желудочно-кишечного тракта из-за серьезных проблем с пищеварением. Несколько лет спустя меня госпитализировали с мононуклеозом[6] и удалили железы. Из-за постоянных инфекций мне приходилось сидеть на антибиотиках. Еще будучи ребенком, я уже прошла через многое.

Став подростком, в надежде преодолеть плохую наследственность и свои проблемы со здоровьем, я начала усиленно заниматься спортом. Подобно многим людям, я наивно полагала, что постоянная физическая активность позволит мне есть все, что захочу, и я продолжала питаться полуфабрикатами, поглощать сахар и кофеин. Да, снаружи я выглядела стройной и подтянутой, однако внутри моего организма все было не так, как нужно.

В 23 года мне поставили страшный диагноз – рак щитовидной железы с метастазами в лимфоузлах.

На протяжении 11 лет, пока мои сверстники влюблялись и разочаровывались в любви, готовились к экзаменам и занимались карьерным ростом, я переносила операции и радиотерапию. Болезнь и ее лечение принесли серьезные проблемы со здоровьем, в том числе надоедливую депрессию. Очень часто меня охватывало чувство полного одиночества и безнадежности. Когда мне перевалило за 30, я настолько устала от проблем со щитовидкой и других болезней, что готова была на все, лишь бы чувствовать себя хорошо, в том числе на полное изменение своего рациона питания.

Почему я решила пересмотреть именно свое питание? Дело в том, что, работая медсестрой в отделении реанимации нейрохирургии с самыми тяжелыми пациентами, я слишком часто становилась свидетелем последствий неправильного питания и нездорового образа жизни – это ожирение, диабет, болезни сердца, рак, инсульт, смерть. Кроме того, мои собственные проблемы со здоровьем заставили меня обратиться за медицинской помощью в ту же больницу, где я трудилась. В результате этого опыта (работы и лечения) я пришла к выводу, что образ жизни человека в какой-то момент обязательно даст о себе знать – это просто неизбежно. У некоторых это происходит в довольно молодом возрасте, еще до 30, как это случилось со мной, у других – позже. Мне посчастливилось стать свидетелем невероятных превращений, произошедших с людьми вследствие изменения своего рациона питания, – людям был дарован второй шанс, воспользовавшись которым они смогли вылечиться от диабета и болезней сердца, отказаться от постоянного применения лекарств и восстановить свое здоровье и жизненные силы.

Тогда я тоже решила воспользоваться рекомендациями Министерства сельского хозяйства США и начала следовать предложенной им пищевой программе, которая, как мы все полагали в те времена, представляла собой идеальный рацион питания: от шести до одиннадцати порций в день злаков, риса и макарон; от пяти до девяти порций фруктов и овощей; от двух до трех порций мяса; и от двух до трех порций молока. Что касается жиров, растительного масла и сладостей, то их я употребляла в ограниченных количествах.

Но не успела и глазом моргнуть, как снова попала в больницу, где мне удалили желчный пузырь. Анализы крови показали, что у меня развилась сопротивляемость инсулину[7], а уровень триглицеридов[8], холестерина и тестостерона[9] оказался завышенным.

Мой доктор достал блок бланков для рецептов и начал строчить одно за другим бесчисленное количество названий лекарств, которые мне необходимо было принимать, скорее всего, до конца своих дней. Некоторые из них предназначались для профилактики таких болезней, как остеопороз[10] и сердечно-сосудистые заболевания, риск развития которых у меня оказался завышенным из-за препаратов для лечения щитовидки, которые мне постоянно приходилось употреблять. Другие же были нужны для борьбы с побочными эффектами от тех таблеток, которые мне нужно было регулярно пить. Я чувствовала себя уставшей и взволнованной, страдающей от быстро стучащего сердца, бессонницы, раздражительности и пониженного либидо. Врач объяснил, что без лекарств мне теперь никуда из-за плохой наследственности. Есть люди, которым с рождения не повезло со здоровьем, и я, к несчастью, была одной из них.

Отчаявшись из-за своих «неудач», я уже была готова поверить доктору, сдаться, уступить, согласиться на пожизненный прием лекарств и смириться с плохим здоровьем. Я чувствовала себя одной большой неудачей, генетическим браком. Но ведь я была медицинским работником, и у меня был доступ к лучшей медицинской помощи и самым современным научным исследованиям. Так почему же я продолжаю мучиться со своими проблемами со здоровьем?

Ведь сдаваться без боя – это не про меня.

Нет никакого смысла пичкать свой организм бесконечным количеством лекарств с их малопривлекательными побочными эффектами, если есть хоть малейший шанс освободить себя от этой незавидной участи.

Что-то в душе подсказало мне, что прием медикаментов – это далеко не единственный выход, я почувствовала это своим нутром.

Но когда я начала настаивать и говорить о возможном существовании других способов лечения, кроме фармакологических, мне сказали, что я нахожусь в стадии «отрицания».

Именно тогда я и поняла, что отныне за свое здоровье мне придется бороться самой. И хотя я с огромным уважением отношусь к врачам, которые посвятили свою жизнь лечению больных (черт побери, ведь я замужем за одним из них), однако в какой-то момент я осознала, что ни один врач на свете не сможет понять мой организм или отнестись к моему здоровью и питанию так же серьезно, как это могу сделать я сама. Я всегда была борцом, поэтому решила для себя, что в этом сражении буду буквально бороться за свою жизнь.

Итак, в последующие десять лет я пустилась в «крестовый поход» за своим здоровьем, в диетическое приключение в борьбе за собственную жизнь. К несчастью, мне неоднократно приходилось идти по ложному следу, а пару раз я неожиданно для себя «проваливалась в кроличью нору». Но, к счастью, в этом сложном и длительном процессе я очень многому научилась и в конечном счете разработала диету Омни – программу питания, которая уже помогла тысячам людей похудеть, вылечиться и изменить раз и навсегда свою жизнь.

Из крайности в крайность

Я из тех дам, которые для достижения поставленной цели сделают все. Так что для начала я решила попробовать очень строгую диету.

Еще во время обучения в университете я узнала про сильнейшую связь между растительной пищей и здоровьем, поэтому стала соблюдать строгую вегетарианскую диету. Понимая, что многие растительные «заменители мяса» подвергаются сильной технологической обработке и напичканы всевозможными нитратами и наполнителями, я отказалась от всех готовых видов подобного «мяса» и прочих заменителей и включила в свой рацион питания огромное количество свежих фруктов, а также сухофруктов, овощей, макаронных изделий, цельнозернового хлеба, необработанной пшеницы, ячменя, риса и других злаков.

Поначалу я чувствовала себя великолепно! У меня стало намного больше сил и энергии, а проблемы со сном как рукой сняло. Отказ от полуфабрикатов и огромных ежедневных порций сладкой газировки определенно принес положительный результат. Однако не прошло и месяца, как я начала испытывать сонливость в течение дня, на лице появилась экзема, а бессонница снова дала о себе знать. Через три месяца я с нетерпением ждала результатов анализа крови, надеясь на кардинальные изменения в лучшую сторону. Однако анализы показали, что уровень холестерина и триглицеридов на самом деле стал выше, чем когда-либо до этого! А я ведь не ела ничего, что содержало бы холестерин. Каким-то образом замена мяса на большое количество фруктов, макарон, хлеба и злаков только увеличила содержание у меня в крови триглицеридов и холестерина. В итоге состояние моего здоровья стало только хуже!

Тогда, как вы могли догадаться, я решила пойти ва-банк и поставить на другую крайность: диету с высоким содержанием белков. На три месяца я полностью отказалась от сахара и злаков и начала питаться высококачественными натуральными животными белками. Я была в восторге, когда оказалось, что уровень холестерина и триглицеридов начал приходить в норму. У меня стало больше энергии и сил, а концентрация внимания снова улучшилась. Однако вместе с большим количеством белков я не получала в достаточной мере необходимой организму растительной пищи. А ведь наука достаточно четко разъясняет этот вопрос (причем мнение всех без исключения специалистов по питанию здесь едино): употребление в пищу большого количества свежей растительной пищи способствует снижению риска развития болезней сердца, рака, диабета и других хронических заболеваний. Поэтому мне было необходимо увеличить уровень потребления микроэлементов, фитопитательных веществ и полифенолов, которые поступают в организм вместе с пищей растительного происхождения, чтобы минимизировать риск развития болезней, составляющих часть моего генетического материала.

Итак, я прошла путь от одной крайности к другой и по-прежнему не добилась ожидаемых кардинальных перемен. Я хотела все и сразу – и не собиралась соглашаться только на что-то одно или идти на сделку со своим собственным

здоровьем.

Оказавшись на перекрестке различных диетических подходов к вопросу питания, я, исходя из полученного к этому времени опыта, поняла, что строгие диеты – это не выход из ситуации.

И тогда я решила во что бы то ни стало найти золотую середину.

Я отважилась отправиться в «запрещенные земли, неизведанные воды» – и все для того, чтобы найти истину. После бесчисленных часов поисков и исследований, на протяжении которых я не переставала думать о своей «двухпартийности», я наконец разработала план питания для всеядных существ, который включал в себя как животные протеины, так и пищу растительного происхождения. Диета Омни, на 70 % состоящая из натуральной растительной пищи и на 30 % из маложирных высококачественных белков, включает в себя все продукты питания, которые в значительной мере укрепляют здоровье человека и способствуют похудению, так что вам не придется отдавать предпочтение чему-то одному.

На сегодняшний день, в возрасте 43 лет, я чувствую себя лучше, чем когда-либо в жизни. А уровень сахара, триглицеридов, холестерина и гормонов у меня в крови достиг оптимального значения. Подобный результат я наблюдаю у тысяч людей, взявших на вооружение программу диетического питания, которые, начав использовать на полную катушку целительную силу полезных продуктов питания, смогли вылечить свои болезни, изменили угловленную им плохой наследственностью судьбу, улучшили обмен веществ в организме, добились гормонального баланса и похудели, сбросив невероятное количество лишнего веса.

Медицинское образование сделало меня яркой сторонницей научного подхода, так что вы можете быть уверены в том, что в основе данной диеты Омни лежит солиднейшая научная база, информация, неоднократно подтвержденная многими исследованиями данного вопроса, – больше никаких исключаящих диет и однобоких подходов к питанию.

Моя методика не основана на какой-то очередной сомнительной моде, а представляет собой идеальный способ для каждого человека учесть в своем рационе питания самые современные научные данные и открытия, которые показывают, как именно употребляемая пища может «выключить» гены тех или иных болезней или, наоборот, заставить работать гены, способствующие укреплению здоровья.

Данная диета уделяет особое внимание продуктам питания, которые, как это было доказано учеными:

- снижают воспалительные процессы в организме;
- улучшают работоспособность головного мозга;
- предоставляют организму высококачественные калории с большой питательной ценностью, которые способствуют его насыщению;
- обеспечивают разнообразие и максимальное количество питательных веществ;
- снижают чувство голода;
- выводят из порочного круга пищевой зависимости благодаря нормализации гормонального баланса;
- увеличивают жизненные силы, способствуют омоложению организма и хорошему самочувствию.

Данная диета представляет собой тщательно разработанную последовательность трех двухнедельных этапов, за которыми следует четвертый этап – план по поддержанию достигнутого результата, который обеспечит вам здоровье на всю оставшуюся жизнь. Для каждого из этих этапов диеты я предоставляю вам подробные рекомендации по питанию и ежедневному рациону, которые включают в себя потрясающее разнообразие простых рецептов вкуснейших блюд наряду со здоровыми советами и незатейливыми хитростями.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Кроме того, я покажу вам, как подобрать пищевые добавки в соответствии с вашими индивидуальными потребностями, как правильно заниматься спортом, чтобы усилить пользу от своего нового рациона питания, а также как правильно спать, чтобы обеспечить себя не только нужным количеством, но и качеством сна, необходимого для достижения и поддержания оптимального состояния здоровья своего организма.

Правило двух недель

Каждый раз, когда я общаюсь с людьми, стремящимися укрепить свое здоровье и(или) похудеть, я говорю им следующее: «Дайте мне всего лишь две недели. Просто попробуйте соблюдать эту диету на протяжении двух недель, после чего дайте мне знать, захотели вы идти дальше, следуя этой программе питания, или нет».

И каждый раз люди понимают, что это именно то, что им нужно. Достигнутые за какие-то две недели улучшения в состоянии здоровья, ясность ума, энергичность, жизненные силы и даже размер ягодич и стройность талии настолько потрясают, что люди с радостью соглашаются продолжить соблюдение этой методики. Спустя полтора месяца новый образ жизни и другой подход к питанию настолько вгрызаются в сознание людей, что становятся неотъемлемой частью их личности.

На смену зависимости от еды или строгой диеты приходит зависимость от потрясающего самочувствия, на которое они никогда раньше и надеяться не могли.

Когда это происходит, я нисколько не удивляюсь, ведь именно так все было и со мной – и я готова поспорить, что через две недели соблюдения этой диеты вы тоже сможете почувствовать подобные изменения.

Так что дайте мне всего лишь две недели, которые изменят вашу жизнь.

Часть первая

Осведомлен – значит вооружен!

ИЗ ЭТОЙ ЧАСТИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ о целебной силе еды;
- ✓ как победить наследственную предрасположенность к заболеваниям;
- ✓ какая еда укрепляет иммунитет;
- ✓ как избежать ожирения;
- ✓ сколько белка нужно вашему организму;
- ✓ о пользе и вреде клетчатки;
- ✓ про самые полезные жиры;
- ✓ про лучшие растительные масла;
- ✓ про оптимальное сочетание белков, жиров и углеводов.

Глава 1

Ваша наследственность не является вашей судьбой

У каждого из нас есть свой собственный внутренний врач, нам нужно лишь помочь ему делать свою работу. Естественная исцеляющая сила внутри каждого из нас является одной из самых могучих сил для поправления здоровья. Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей.

Гиппократ[11]

Кэти на протяжении многих лет болела диабетом II типа и принимала лекарства, чтобы держать болезнь под контролем. Хотя она и понимала, что ей следует держаться подальше от пищи, содержащей сахар и простые углеводы, ей было сложно противостоять соблазну. Также она знала, что избавление от лишних килограммов



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
укрепит ее здоровье, однако похудеть женщине никак не удавалось.

Я познакомилась с Кэти в церкви Сэддлбек в Южной Калифорнии, в которую мы ходили вместе с мужем. Возглавляет эту евангельскую церковь ее основатель, старший пастор Рик Уоррен. Его книга «Целеустремленная жизнь», ставшая бестселлером, вдохновила миллионы последователей изменить свой образ жизни с помощью здорового питания.

В 2011 году Рик Уоррен призвал тысячи прихожан похудеть и улучшить состояние своего здоровья с помощью программы под названием «План Дэниэла».

Доктор Мехмет Оз, доктор Марк Хайман и мой муж, доктор Дэниэл Дж. Амен, помогли ему мотивировать 15 тысяч человек сбросить более 125 тонн избыточного веса. Я тоже принимала участие в этой программе, рассказывала людям о правильном питании, основываясь на принципах данной диеты, записывала обучающие видео, давала людям вспомогательные рекомендации и делилась с ними рецептами полезных блюд.

Одним воскресным утром ко мне подошла привлекательная женщина среднего возраста, представившись Кэти.

«Привет, меня зовут Тана», – ответила я.

«Ах, я прекрасно вас знаю, – заявила она, широко улыбнувшись. – Я смотрела ваши обучающие видео в Интернете на сайте про «План Дэниэла». По вашим рецептам я приготовила немало блюд и следовала всем вашим советам и рекомендациям».

«Ну и как твои успехи?» – поинтересовалась я.

Улыбка Кэти расплылась еще шире. «Я начала следовать «Плану Дэниэла» около десяти недель назад. Честно говоря, с большой неохотой приступила к нему, так как полагала, что дастся мне это очень нелегко. Однако на деле все оказалось проще простого. И я уже похудела на семь килограммов».

«Мои поздравления! Это просто здорово! – воскликнулась я. – Ты, вероятно, в восторге от того, что смогла сбросить лишний вес!»

«Так и есть, однако больше всего мне понравилось вовсе не это».

Теперь Кэти уже сияла от счастья.

«Когда я приступила к этой программе, – начала объяснять Кэти, – меня перестало тянуть к сладкому уже через несколько дней! Я стала питаться гораздо более здоровой пищей, и печенье, кексы и прочие вредные лакомства, без которых раньше я просто жить не могла, теперь не вызывают у меня больше никакого интереса. Уровень сахара в крови немедленно начал приходить в норму».

«Поздравляю! Это просто фантастика!» – воскликнула я. История Кэти напомнила мне истории огромного числа людей, которым удалось нормализовать уровень сахара и инсулина в организме, стоило им только отказаться от сахара и простых углеводов – таких сытных продуктов, как хлеб, кексы, рис, макароны и любые другие мучные изделия.

«Однако это еще не все, – продолжила Кэти. – Впереди меня ждал самый невероятный сюрприз. Когда на прошлой неделе я пришла на регулярное обследование по поводу своего диабета, врач сказал, что мне больше не нужно принимать лекарства для его лечения. Впервые за многие годы мне не надо пить таблетки! Не могу поверить, что всего за десять недель мне удалось добиться таких невероятных результатов!»

Когда я увидела радость на лице Кэти, по моим щекам покатились слезы, потому что я знала не понаслышке, насколько важными являются подобные перемены в жизни человека. Ей удалось избавиться от необходимости ежедневно пичкать себя лекарствами с помощью одной простой вещи: она начала питаться совершенно новым образом.

Заменяв продукты, которые ставили ее жизнь под угрозу, на пищу, поддерживающую эту жизнь, она смогла вырваться из мертвой хватки болезни, уже поразившей миллионы людей и ставшей одной из самых распространенных по частоте причин

смерти в мире.

И сделать это удалось за какие-то десять недель! Только представьте себе, насколько здоровая жизнь ждет эту женщину в будущем, если она продолжит питаться подобным образом!

Звучит просто невероятно, однако это действительно так. Для Кэти и многих других людей, страдающих от хронических заболеваний, таких как диабет, слизистый колит, фибромиалгия, угревая сыпь, гипертония, болезни сердца, депрессия и многие другие, правильная еда способна на гораздо большее, чем любые лекарственные препараты.

Убедитесь в целебной силе еды

Я ничего не имею против лекарственных препаратов. Если их использовать правильно и в подходящей ситуации, то они играют порой решающую роль в поддержании хорошего самочувствия человека и даже способны спасти людям жизнь. Медикаменты в свое время спасли мою собственную жизнь, в конце концов! Не поймите меня неправильно: я не призываю вас перестать принимать лекарства, выписанные врачом! Вы не должны испытывать неловкость или чувство стыда за то, что пьете таблетки, – я тоже принимаю некоторые необходимые мне лекарства, так как они помогают мне сохранять здоровье. Данная диета не является программой, направленной на отказ от лекарств. Это методика для достижения оптимального здоровья.

Но я против неразборчивого применения сильных медикаментов в качестве единственного способа лечения потенциально смертельных хронических заболеваний. Человек должен знать, какое потрясающее влияние на его здоровье могут оказать простейшие изменения привычного образа жизни, и иметь возможность получить об этом всю необходимую информацию. Таблетка может выглядеть простым и быстрым решением проблемы, однако согласно моему опыту хронические болезни практически никогда не сдаются так просто. Мне приходилось работать с тысячами людей, которые приходили в недоумение, когда понимали, что выписанные врачами лекарства редко помогают выйти из порочного круга болезней, ведь это результат подорванного здоровья, бесконечного приема медикаментов, их побочных эффектов, резких обострений, когда порой становится просто невыносимо жить. Одни лекарства не способны предоставить нашему организму все необходимое для крепкого здоровья и счастливой жизни. Можно полагать, что точное соблюдение указаний врача – это правильная стратегия, однако при этом продолжать чувствовать себя просто ужасно.

Еда может способствовать исцелению не хуже любых лекарств. Или же она может стать хуже любой отравы. Секрет успеха заключается в том, чтобы правильно воспользоваться потрясающей целебной силой пищи, вместо того чтобы позволить разрушить себя изнутри. Выбирая правильные продукты питания, вы сможете, подобно Кэти, освободиться от хронических болезней. Вы в состоянии изменить в лучшую сторону поведение своей иммунной системы, гормонов, генов, нормализовать уровень сахара в крови. Вы можете резко сократить риск развития болезней сердца, диабета, рака, деменции и многих других опаснейших заболеваний. Во многих случаях правильная еда вкупе с изменением образа жизни может быть не менее – или даже более – эффективной, чем самые современные лекарственные препараты. Кроме того, у здоровой пищи нет тех пугающих побочных эффектов, которые быстро перечисляются в самом конце рекламы лекарств по телевизору.

Мать-природа наделила натуральную пищу бесчисленным количеством полезных веществ. Это самая что ни на есть натуральная медицина в действии!

Благодаря невероятным переменам, которых вы сможете добиться вместе с этой диетой, вы (вместе со своим лечащим врачом) сможете прийти к выводу, что вам больше не нужно принимать так много лекарств, как вы это делали раньше. Возможно, получится и вовсе от них отказаться. Даже если вы будете продолжать принимать медикаменты для лечения или контроля своих хронических заболеваний, то изменения, которых вам удастся добиться благодаря диете, будут работать заодно с этими препаратами, заряжая вас энергией, жизненной силой и потрясающим образом укрепляя общее состояние вашего здоровья.

Так как же это получается, что продукты – те самые продукты, которые прямо сейчас ждут своего часа на полках вашего холодильника, – могут оказывать такое значительное воздействие на здоровье как в хорошем, так и в плохом смысле? Что

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
наделяет пищу такой умопомрачительной силой? В этой главе все подробно объясняется. Я расскажу вам о том, как именно еда может оказывать на организм целительное воздействие. Кроме того, подробно расскажу, каким образом рекомендованные данной диетой продукты питания укрепляют здоровье и улучшают самочувствие каждого, кто решил изменить свою жизнь к лучшему раз и навсегда.

Погасите огонь воспаления

Воспаление – это способ организма реагировать на травмы или «вторжение» извне. Это жизненно важная биологическая реакция, которой тело должно учиться управлять, чтобы необходимое воздействие происходило в нужном масштабе в надлежащее время и в требуемом месте. Воспалительный процесс просто необходим нашему организму, так как без него он не сможет полноценно восстанавливать нанесенный ему урон. Однако не все так просто.

Когда у вас появляется травма или начинает развиваться инфекция, в дело вступают многочисленные процессы иммунной системы – как врожденные (которые есть у каждого человека с рождения), так и приобретенные (которые развиваются у него на протяжении жизни в результате воздействия различных микробов, вирусов и вакцин), – вызывая тем самым острую воспалительную реакцию. Происходит целая вереница различных событий на клеточном и химическом уровнях: расширяются кровеносные сосуды, вследствие чего увеличивается кровоток к поврежденному участку, а противовоспалительные иммунные клетки и белки устремляются к месту событий. Расположенные рядом мягкие ткани распухают, становятся горячими и краснеют, словно иммунная система «воспламеняет» этот участок организма, всеми силами стараясь одолеть бактерии, вывести токсины и убрать все лишнее, позволив организму начать восстанавливаться после нанесенного урона.

Однако не только травмы и инфекции запускают воспалительный процесс в нашем теле. Воспалению способствуют также содержащиеся в окружающей среде токсины, гормональный дисбаланс, эмоциональный стресс, избыточный телесный жир – особенно жир на животе, – а также повышенный уровень содержания сахара в крови плюс определенные виды продуктов питания. В этом случае воспалительный процесс протекает более спокойно, однако ничего хорошего в нем нет, так как он становится хроническим явлением – то есть никогда не останавливается, вместо того чтобы вступать в дело только в случае травмы или инфекции, оставляя после этого организм в покое.

Со временем хронический, вышедший из-под контроля воспалительный процесс наносит телу сильнейший урон, вместо того чтобы способствовать исцелению.

В конечном счете воспаление может привести к развитию целого ряда малоприятных проблем со здоровьем, среди которых сердечно-сосудистые заболевания, артрит, расстройства кишечника, рак, болезнь Альцгеймера и повышенное кровяное давление.

Людям с повышенным уровнем хронического воспаления в организме врачи выписывают специальные противовоспалительные препараты. Однако для многих лучшим лекарством в борьбе с воспалением будет изменение рациона питания (ведь это истинная причина проблемы), вместо того чтобы пробовать одно лекарство за другим. Надеяться, что многочисленные таблетки смогут избавить вас от расстройства, вызванного среди прочего избыточным потреблением способствующих воспалению продуктов питания, это то же самое, что заклеивать огнестрельную рану бактерицидным пластырем. Толку от него будет, и это очевидно, мало. А ведь не бывает лекарств без побочных эффектов! Гораздо более разумным и правильным решением будет исключение из рациона способствующей воспалению пищи и замена ее противовоспалительными продуктами питания.

Традиционный рацион питания современного человека до отказа упакован продуктами, усиливающими воспаление в организме. Пища быстрого приготовления, сахар, простые углеводы, молочные продукты, трансжиры, некоторые насыщенные жиры животного происхождения, избыточное количество омега-6 жирных кислот, полуфабрикаты, технологически обработанные и очищенные продукты питания – все это способствует развитию хронического воспаления. Употребляя это в пищу, вы наносите сильнейший вред своему организму, который отвечает вам воспалительной реакцией, пытаясь восстановить ущерб от неправильного питания.

К счастью, существует множество продуктов, которые снижают воспаление в

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

организме. Это свежие овощи и фрукты, богатая омега-3 жирными кислотами рыба, орехи, семена, а также некоторые травы и специи. Все эти продукты содержат соединения, которые отключают воспаление, снижая оказываемую на клетки нагрузку. Есть и другие противовоспалительные продукты питания, которые вы в изобилии найдете в этой диетической программе.

Возьмите свои гены под контроль

Я частенько слышу, что многие люди и медицинские работники полагают, будто человек не в силах повлиять на свое здоровье, так как оно полностью определяется заложенной в нем наследственностью, рассуждая о генах так, словно это непобедимые злые диктаторы, держащие под контролем наши с вами жизни. То есть если, например, ваши мама с бабушкой умерли от инсульта, то вы тоже обречены на подобную незавидную участь. Или же вы, бедняжка, не сможете противостоять ожирению, раз все члены вашей семьи таскают на себе огромное количество избыточного жира. Раньше и я верила в подобные заблуждения.

Но ведь гены существуют не для того, чтобы разрушать нашу жизнь, приводя в действие смертный приговор, когда этому придет время. В действительности они могут адекватным образом реагировать на выбор, который мы делаем ежедневно. Вы не обязаны спокойно сидеть и ждать, пока болезнь, бушующая в вашей семье, доберется и до вас. Вы в состоянии бороться за свое здоровье и можете по-настоящему изменить поведение своих генов.

Ваша наследственность не обязательно должна стать вашей судьбой.

Позвольте мне объяснить. При рождении вы получаете гены от своих родителей. Информация, которая определяет, с чем организму придется иметь дело на протяжении жизни, заранее запрограммирована в наших генах.

Некоторые генетические признаки являются неизбежными – и вам никак не удастся сделать свои карие глаза голубыми, ну разве что начать носить цветные контактные линзы. Таким образом, в вопросе цвета глаз гены полностью определяют вашу судьбу. То же самое касается и некоторых наследственных заболеваний, таких, например, как синдром Дауна, кистозный фиброз или гемофилия.

Однако многие генетические признаки не являются абсолютными.

Некоторые гены означают лишь наличие предрасположенности к той или иной болезни, однако внешние факторы могут повлиять на то, проявят ли себя эти гены, вызвав развитие заболевания, или нет.

Другими словами, генетика только заряжает оружие, но именно факторы окружающей среды и образа жизни определяют, будет ли нажат спусковой крючок или нет!

Одним из таких внешних факторов являются питательные вещества, потребляемые вами вместе с продуктами и пищевыми добавками. Я не устаю удивляться тому, насколько просто и эффективно ведет себя природа. Некоторые питательные вещества способны оказывать влияние на экспрессию генов[12]. Другими словами, если в вас заложены гены, ответственные за предрасположенность к, скажем, диабету II типа, то от употребляемых вами питательных веществ может зависеть, будут ли эти гены диабета в конечном счете включены или останутся навсегда в спящем состоянии, – в последнем случае болезнь никогда так и не даст о себе знать.

Эпигенетика – это наука о том, как внешние факторы воздействуют на поведение генов.

Ваш геном[13] содержит все ДНК и инструкции по производству всех белков организма. Эпигеном же человека состоит из всех химических соединений (попадающих в организм вместе с продуктами питания, растениями и из окружающей среды), которые говорят генам, когда именно им нужно активизироваться и как себя при этом вести. Исследователи установили связь между изменениями эпигенома (внешнего воздействия на гены) с развитием некоторых видов рака, аутоиммунных заболеваний, психических расстройств и диабета. Самое волнующее открытие, сделанное в области эпигенетики, заключается в том, что изменение внешнего воздействия на ДНК может раз и навсегда поменять состояние здоровья человека. Однако это великое знание несет вместе с собой и не менее огромную

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

ответственность. Многие химические вещества, влияющие на активацию или подавление генов, выполняют свою работу за годы до того, как ребенок оказывается зачат. Другими словами, выбор, который вы делаете на протяжении своей жизни, определяет, что достанется вашим потомкам на многие поколения вперед от вас в наследство – крепкое здоровье или ужасные болезни.

Наука о том, как питание воздействует на поведение генов в организме человека, носит название «нутригеномика». И каждый день ученые получают все больше и больше информации о том, какое влияние пища оказывает на наши гены. В этой новой области науки в настоящий момент проводится огромное количество захватывающих исследований, и в распоряжении ученых уже имеется громадное число доказательств того, что рацион питания напрямую влияет на экспрессию генов. Таким образом, гены не являются неизбежным предсказанием будущей судьбы человека.

Считается, что вес человека, его питание, уровень физической нагрузки, качество сна, уровень стресса, употребляемые пищевые добавки, воздействие токсинов из окружающей среды, а также то, курит он сигареты или нет, употребляет ли наркотики, злоупотребляет ли алкоголем, – все это играет огромную роль в том, проявят себя определенные гены в конечном счете или останутся в спящем режиме. Вы когда-нибудь задумывались над тем, что воздействие многих из этих факторов целиком и полностью зависит только от вас?

Гены достаются нам при рождении, однако это не означает, что мы не в силах держать их под контролем – на самом деле мы можем влиять на них больше, чем думаем!

Эта информация дает человеку огромную мотивацию. Ведь в случае таких болезней, как диабет II типа, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака, наличие их в вашей семье вовсе не означает, что вам тоже неизбежно суждено столкнуться с этой бедой. И ваш образ жизни здесь будет решающим фактором, который и определит, затронут вас подобные болезни, от которых страдают многие ваши родственники, или нет. В ваших силах ежедневно влиять на то, как будут проявлять себя ваши гены.

Продукты, которые мы едим, образ жизни, который ведем, – все это напрямую влияет на поведение наших генов. В действительности взаимосвязь между влиянием внешних факторов и химическими веществами, составляющими эпигеном человека, является постоянной, и она оказывает существенное влияние на то, как проявят себя ваши гены – сохраните вы свое здоровье или окажетесь в лапах болезни.

В основе этой диеты лежат те продукты питания и характеристики образа жизни, которые обеспечивают человека максимально возможной целительной силой, способной воздействовать на гены наиболее полезным для здоровья образом.

Когда дело касается экспрессии генов, то самыми полезными продуктами питания становятся овощи, фрукты, специи, травы, орехи и семена. То же самое касается и биологически активных соединений, таких как, например, теафлавины и катехины в чае, куркумин, содержащийся в куркуме, и входящий в состав винограда ресвератрол. Эти и многие другие микроэлементы мы подробнейшим образом разберем в дальнейшем на страницах этой книги.

Говоря об изменении генетической судьбы, я не могу обойти стороной историю Кори, который ходил на мои занятия, посвященные данной диете. Кори не был тщеславным человеком и больше заботился о том, чтобы обеспечить всем необходимым свою семью, чем о своем внешнем виде. Поэтому, пока его отец не начал страдать от проблем с сердцем, диабета и повышенного кровяного давления, мужчина с легкостью относился к своим 30 килограммам избыточного веса.

После того как его отцу сделали операцию по коронарному шунтированию, Кори начал понимать, что у него с отцом много общего, и принял твердое решение взять судьбу в собственные руки, чтобы не повторить печальную участь своего родителя. Мужчина осознал, что он, несмотря на плохую генетику, доставшуюся в наследство от отца, в состоянии предпринять какие-то профилактические меры. «Диабет и болезни сердца являются распространенным явлением среди членов моей семьи, а я на протяжении всей своей жизни не мог отказать себе в сладостях и жирной пище, – поведал мне Кори. – Теперь, когда у меня двое сыновей, появилась отличная мотивация, чтобы правильно питаться и быть для них хорошим примером для подражания».

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Кори кардинально изменил свой рацион питания, полностью отказавшись от подслащенных напитков и фруктовых соков. Кроме того, он начал регулярно заниматься спортом, два раза в неделю играть в баскетбол и два дня в неделю посвящать прогулкам быстрым шагом на свежем воздухе. Теперь по выходным он вместе с сыновьями подолгу катается на велосипеде, играет в футбол, кикбол (американская игра с мячом, разновидность бейсбола) или бейсбол в местном парке.

После того как Кори на протяжении трех месяцев следовал этой диете, он похудел на 18 килограммов и начал смотреть на жизнь совсем по-другому. Приятно слышать восторженные отзывы Кори о том, как он изменил свою жизнь. «Я счастлив оттого, что нахожусь на пути к здоровому образу жизни, который, я уверен, будет со мной до конца моих дней! Впервые в жизни я чувствую, что не просто пробую очередную временную диету, а меняю свой образ жизни в лучшую сторону раз и навсегда. Уверен, что смогу продолжать в том же духе и дальше, так как теперь я правильно питаюсь и меня даже не тянет к вредной пище».

Кори на верном пути к тому, чтобы изменить свою генетическую судьбу. Как только вы станете приверженцем этой диеты, вы тоже сможете к нему присоединиться.

Почините свою ДНК

Наш организм состоит приблизительно из 100 триллионов различных клеток. Каждая клетка содержит 23 пары хромосом (всего 46 хромосом). Каждая хромосома состоит из сотен или даже тысяч соединенных в цепочку генов. В общей сложности каждая клетка нашего организма включает в себя порядка 30 тысяч генов. Хромосомы и гены строятся из вещества под названием «дезоксирибонуклеиновая кислота» (ДНК).

Клетки нашего тела постоянно делятся. И когда происходит деление, то организм делает копию ДНК старой клетки, которая потом достается новой клетке. В этом процессе постоянного копирования ДНК порой наступает сбой, и тогда какая-то клетка может оказаться повреждена. Представьте, что вы делаете ксерокопию ксерокопии ксерокопии ксерокопии. Каждая новая копия выглядит все хуже и хуже, все меньше напоминает оригинал. Именно так и происходит повреждение ДНК.

Процесс старения не жалеет наши ДНК (чтобы увидеть последствия процесса старения и постепенного повреждения ДНК, достаточно просто сравнить безупречную кожу младенца с морщинистым лицом его бабушки). Однако нашей ДНК постоянно достается еще и от влияния различных внешних факторов, таких как дефицит питательных элементов, употребление полуфабрикатов, применение некоторых лекарств или наркотических веществ, злоупотребление алкоголем, недостаток сна, эмоциональный стресс, воздействие радиации, пестицидов или солнечного света, курение, воздействие различных токсинов, содержащихся в окружающей среде.

Когда мы молоды, наш организм эффективно справляется с устранением повреждений, нанесенных нашей ДНК. Однако с годами гены начинают терять способность к обновлению ДНК. Когда это происходит, процесс старения резко ускоряется и начинают давать о себе знать различные болезни, в том числе возрастные хронические недуги.

Хотя мы и не в состоянии остановить процесс старения своего тела, в наших силах ограничить негативное воздействие внешних факторов, наносящих вред ДНК, и простимулировать таким образом способность организма восстанавливать поврежденные участки ДНК.

В основе защиты ДНК человека от разрушения лежит правильное питание.

Продукты, лежащие в основе данной диеты, обеспечивают организм именно теми видами витаминов, минералов и фитохимических соединений, которые способствуют профилактике повреждения ДНК и обеспечивают активность и жизнеспособность генов, отвечающих за ее восстановление.

Так, например, соединение под названием сульфорафан (органическое соединение растительного происхождения, обладающее противораковым и антибактериальным эффектом), которое в изобилии содержится в брокколи, усиливает процесс восстановления ДНК. Также было доказано, что многие травы и специи предупреждают повреждение ДНК и помогают ее починке. А пропагандируемый данной диетой отказ от сахара и простых углеводов, а также контроль над уровнем сахара в крови

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
оказывают прямую пользу для ДНК.

Некоторые пищевые добавки из перечисленных мною в качестве рекомендации в главе «Заполните пробел с помощью пищевых добавок» (четвертая часть) вносят существенный вклад в здоровье ДНК. Так, к примеру, фолиевая кислота (также известная как фолат, водорастворимый витамин группы В) играет критическую роль в восстановлении ДНК, а дефицит в организме этого витамина приводит к неполному восстановлению поврежденных участков ДНК. Среди других важнейших пищевых добавок для укрепления здоровья ДНК можно назвать витамин В12, ресвератрол, магний, женьшень, альфа-липовую кислоту и мелатонин.

**Боритесь со свободными радикалами**

Когда клетки нашего организма для получения энергии преобразуют кислород, в результате этого процесса образуются крошечные молекулы под названием «свободные радикалы». Если они производятся в разумных количествах, то способствуют процессу детоксикации организма, тем самым поддерживая и укрепляя его здоровье. Но, как только их становится слишком много (из-за плохого питания, недостатка сна, чрезмерной физической нагрузки, чрезмерного воздействия солнечного света, загрязнения окружающей среды и других вредных для организма внешних факторов), тогда свободные радикалы начинают повреждать клетки и ткани, тем самым способствуя развитию сердечно-сосудистых заболеваний, рака, нарушениям когнитивных (высших мозговых) функций, артрита и целого ряда других серьезных заболеваний и расстройств.

Антиоксиданты представляют собой питательные вещества, которые защищают организм человека от повреждений, связанных с окислительным стрессом, который, в свою очередь, вызывается переизбытком свободных радикалов.

Среди самых мощных антиоксидантов можно назвать витамины Е и С, а также бета-каротин, которые замедляют процесс образования свободных радикалов либо уничтожают их в случае чрезмерного накопления.

Научные исследования демонстрируют нам, что употребление богатых антиоксидантами продуктов питания, многие из которых используются в этой диете, способствует защите организма от воздействия свободных радикалов и предупреждает развитие заболеваний, связанных с окислительным стрессом. Как правило, антиоксиданты содержатся в изобилии в растительных пигментах, поэтому для того, чтобы получать наибольшее количество разнообразных целительных антиоксидантов, диета включает в себя широчайший спектр растительных продуктов питания всех цветов радуги, начиная от красного болгарского перца и желтой тыквы и заканчивая черникой и листовой зеленью.

**Укрепляйте свой иммунитет**

Представьте себе, что вы живете в очень опасном, пережившем глобальную катастрофу мире, где вам ежедневно приходится сталкиваться с ситуациями, ставящими вашу жизнь под угрозу. И единственный надежный защитник – это натренированная сторожевая собака, которая охраняет вас днем и ночью. Разве не делали бы вы все от вас зависящее, чтобы она оставалась в добром здравии? Разве стали бы кормить ее вредной пищей, понимая, что из-за этого ваша защитница может заболеть? Воспринимайте свою иммунную систему как ту самую сторожевую собаку. Ваша иммунная система – эта ваша самая надежная защита, и в нее нужно максимально вкладываться.

Иммунная система человека (если она работает так, как надо) защищает его от всех возможных болезней путем процесса, протекающего в два этапа. Сначала она распознает вирус, бактерию, аномальную клетку или любую другую проблему, представляющую собой потенциальную угрозу для здоровья организма. Затем с помощью различных защитных механизмов нейтрализует или вовсе уничтожает возникшую опасность. Если наша кожа – это физический барьер, который не дает вредоносным организмам и веществам проникнуть внутрь, то клетки иммунной системы выступают как бы в роли солдат, патрулирующих внутреннюю территорию охраняемого объекта (организма) на предмет вторжения нарушителей (которых называют антигенами) и использующих для их нейтрализации специальное оружие (антитела).

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Так происходит, пока со здоровьем нашей иммунной системы все в порядке и она работает так, как это задумано природой. Однако стоит иммунной «сторожевой собаке» приболеть, как она впадает в бешенство, из-за чего может напасть на собственного хозяина. Именно это и происходит при так называемых аутоиммунных заболеваниях[14]: вместо того чтобы защищать организм, иммунная система начинает с ним бороться. Как только атака со стороны иммунной системы началась, снова взять ее под контроль становится чрезвычайно сложно.

Другим примером неадекватной биологической реакции организма являются всевозможные виды аллергии. Если использовать ту же самую, вышеописанную, аналогию, то можно сказать, что сторожевая собака вашей иммунной системы как бы становится параноиком и начинает истерично реагировать каждый раз, когда ей почудится хоть малейшая угроза, пускаясь в ожесточенную битву без надобности и нанося серьезный ущерб организму в виде аллергической реакции.

Потребляемая нами пища может оказывать огромное влияние на силу и здоровье иммунной системы.

Как недоедание, так и переедание меняет поведение нашей иммунной системы. При недоедании организму не хватает кирпичиков, необходимых ему для построения работоспособной иммунной системы. В случае же с перееданием усиливается воспаление и окислительный стресс, в результате чего иммунная система оказывается перегруженной и ей приходится работать в слишком напряженном режиме. Многие люди с избыточным весом в действительности страдают от недоедания, так как злоупотребляют «заменителями нормальной еды» и полуфабрикатами, в которых недостаточно питательной ценности. Таким образом эти люди не только не обеспечивают свой организм необходимым для поддержания здоровой иммунной системы топливом, но и потребляют пищу, большая часть которой идет только во вред иммунной системе.

Повышенный уровень глюкозы в крови также вредит иммунной системе (особенно это касается людей, страдающих ожирением). Внутренний (брюшной) жир является самой опасной разновидностью телесного жира, так как его связывают с развитием различных сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Кроме того, он выделяет в организм 35 видов различных химических веществ, усиливающих воспаление и способствующих развитию таких болезней, как диабет, рак, болезни сердца, деменция и всевозможные аутоиммунные заболевания. Столько работы вашей иммунной системе попросту не потянуть! Однако хорошая новость заключается в том, что стоит людям с ожирением начать избавляться от лишних килограммов, как состояние их иммунной системы постепенно нормализуется.

Употребление продуктов питания, содержащих в изобилии цинк, селен, железо, медь, фолиевую кислоту и витамины А, С, Е и В6, способно дать мощный толчок вашему иммунитету. Именно эти питательные вещества играют роль кирпичиков, помогающих образованию здоровых клеток, а также улучшающих функциональность клеток и их взаимодействие друг с другом. К продуктам, богатым содержанием этих питательных кирпичиков, можно отнести морепродукты, печень, сырые какао-бобы, ягнятину, орехи и семена, а также разнообразные травы и специи, листовую зелень, красный болгарский перец и сладкий картофель. Поэтому призываю вас употреблять как можно больше всех этих полезнейших продуктов, они помогут поддерживать вашу иммунную систему в идеальном состоянии.

Иммунитет начинается в кишечнике. Основной причиной нарушения работы иммунной системы является расстройство под названием «повышенная проницаемость кишечника», известное также как мальабсорбционный синдром (синдром протекания кишечника). Суть в том, что при повреждении кишечных стенок они начинают пропускать через себя вещества, которые, по идее, не должны покидать пределы желудочно-кишечного тракта. В итоге остатки непереваренной пищи, бактерии и шлаки начинают просачиваться через стенки кишечника, что может привести к инфекции, аллергии или нарушениям пищеварения. К повышенной проницаемости кишечника могут привести повреждения, вызванные слишком затянувшимся курсом лечения антибиотиками или нестероидными противовоспалительными препаратами (НПВП), болезнью Крона (хроническое воспалительное заболевание кишечника), спастическим колитом (форма воспаления толстой кишки), целиакией (поражение пищеварительного канала у людей, имеющих абсолютную пищевую непереносимость определенных злаков), чрезмерным развитием микрофлоры в тонком кишечнике, паразитическими инфекциями, пищевыми аллергиями, постоянной избыточной физической нагрузкой, дефицитом питательных веществ и чрезмерным употреблением



сахара.

Чтобы предотвратить или вылечить повышенную проницаемость кишечника, чрезвычайно важно употреблять в пищу продукты, способствующие укреплению иммунной системы.

Недостатка такой пищи в данной диете не наблюдается. Для людей с подобными проблемами жизненно важно максимально увеличить уровень всех «полезных бактерий», присутствующих в кишечнике. Эти бактерии на самом деле помогают залатать «дыры», через которые происходит утечка. Отличным источником таких бактерий являются всевозможные пробиотики[15], которые помогают сбалансировать микрофлору кишечника. Было доказано, что пробиотики играют решающую роль в усилении иммунной системы человека. По мере того как «полезные» бактерии начинают размножаться и прилипают к внутренним стенкам кишечника, они сражаются с «вредными» бактериями (патогенами) за питательные вещества. Так как пробиотики поедают всю доступную пищу, то патогены оказываются лишены ресурсов для своего дальнейшего процветания.

Эта диета подразумевает отказ от продуктов питания и лекарств, которые способствуют развитию повышенной проницаемости кишечника, а также возникновению воспалительной и аллергической реакции организма.

Самыми главными виновниками в этом деле выступают продукты, содержащие сахар, сою, молоко, а также дешевые растительные масла (отличающиеся высоким содержанием омега-6 жирных кислот). (Подробнее об этих продуктах питания будет рассказано в следующих главах книги.)

Ожирение – причина болезней

Избыточное количество телесного жира больше нельзя рассматривать как исключительно проблему косметического характера – теперь доподлинно известно, что лишний вес может серьезно повлиять на состояние здоровья любого человека. В толстом животе нет ничего хорошего!

Чем больше становятся показания весов, тем сильнее увеличивается риск возникновения следующих серьезных проблем со здоровьем:

- Ишемическая болезнь сердца
- Диабет II типа
- Рак (особенно матки, молочной железы и толстого кишечника)
- Повышенное кровяное давление
- Повышенный уровень содержания липидов в крови (таких как холестерин и триглицериды)
- Инсульт
- Болезни печени и желчного пузыря
- Синдром ночного апноэ (остановка дыхания во сне) и нарушения дыхания
- Дегенеративный остеоартрит (артрит с поражением суставных концов сочленяющихся костей)
- Гинекологические проблемы (в том числе бесплодие и нарушение менструального цикла)
- Осложнения во время беременности (выкидыши, преждевременные роды, гестационный диабет – сахарный диабет беременных, или нарушение углеводного обмена во время беременности)

Избыточное количество телесного жира представляет серьезнейшую опасность для его обладателя.

Жировые клетки, известные также как адипоциты, представляют собой микроскопические заводы по производству токсинов. Адипоциты, из которых состоит

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
внутренний жир (брюшной жир, накапливающийся вокруг внутренних органов), выделяют 35 видов различных химических соединений, способствующих усилению воспалительного процесса в организме, окислительного стресса, сопротивляемости инсулина и повышенному содержанию С-реактивного белка – СРБ (который также стимулирует развитие воспаления и является биологическим маркером, а также фактором риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний).

За последние 20 лет уровень ожирения среди жителей нашей планеты совершил невиданный скачок. Однако не стоит унывать: даже если вы и являетесь частью этой статистики, вам ничто не мешает похудеть и поправить свое здоровье. Если вы уже пробовали сделать это раньше и у вас ничего не получилось, не отчаивайтесь! На этот раз с вами наша диета, которая поможет вам добиться крепкого здоровья на всю оставшуюся жизнь. Вы сможете раз и навсегда изменить свой вес, состояние здоровья и свою жизнь.

Улучшайте работоспособность мозга и свое настроение

Питаясь таким образом, чтобы обеспечить организм оптимальным количеством разнообразных полезных веществ, вы не просто улучшаете состояние своего здоровья – вы улучшаете свою жизнь. Качество рациона питания напрямую отражается на качестве вашей жизни. Продукты, которые вы кладете в рот, сильнее всего влияют на ваше восприятие действительности. Еда напрямую воздействует на нейромедиаторы[16] в головном мозге, что может моментально отразиться на вашем настроении. Однако, помимо этого, еда в долгосрочной перспективе оказывает влияние и на самочувствие. Если вы будете есть продукты, которые регулярно воздействуют на ваши нейромедиаторы и, соответственно, на настроение, то в конечном счете рацион питания начнет менять ваши мысли и чувства.

Исследования показали, что регулярное употребление в пищу продуктов с высоким содержанием жира, а также само ожирение приводит к развитию у человека депрессивных состояний. Так, в рамках одного эксперимента, в ходе которого ученые кормили мышей большим количеством жирной пищи, что привело к набору животными значительного лишнего веса, выяснилось, что поведение мышей стало сбивчивым, у них появились проблемы с выполнением даже простых и регулярно повторяющихся заданий, таких, например, как прохождение лабиринта и добыча пищи. Всего за 12 недель у подопытных животных развились явные признаки серьезного угасания когнитивных функций мозга[17] и депрессии. Хорошие новости заключаются в том, что в клиниках Амена, где наблюдаются десятки тысяч пациентов из 90 различных стран мира, было обнаружено, что когда люди начинают худеть с помощью диетической программы наподобие этой диеты, то чаще всего у них наблюдается кардинальное улучшение когнитивных функций мозга и вообще настроения уже через 8 недель.

Низкокачественный рацион питания, состоящий преимущественно из пищи быстрого приготовления, картошки фри и сладкой газировки, в действительности изменяет химическую структуру и функциональность головного мозга человека. Если вы чувствуете себя паршиво, у вас депрессия, усталость, затуманенное сознание, вы не способны мыслить позитивно и принимать твердые решения, то вполне вероятно, что проблема далеко не только психологического характера.

Кроме того, помните, что по мере увеличения веса вашего тела физический размер вашего головного мозга уменьшается.

Продукты, которые вы едите, способны влиять на 6 основных нейромедиаторов в головном мозге.

Серотонин – это нейромедиатор, отвечающий за стабильное настроение, регулирование сна, контроль аппетита и социальные функции человека. Этот гормон можно охарактеризовать своеобразным девизом – «Не парься, будь счастлив!». А еще его называют гормоном счастья. Уровень серотонина снижается (иногда очень резко) у женщин в определенные моменты менструального цикла. Недостаток серотонина является распространенной причиной депрессии, чувства беспокойства или беспричинной взволнованности. Если вы знаете кого-либо, кто «зациклился» на негативных мыслях и не может их отпустить, то вполне вероятно, что это связано с пониженным уровнем серотонина в организме человека.

Между прочим, 90 % серотонина производится кишечником. Таким образом, если вы страдаете от проблем с пищеварением и повышенной проницаемостью кишечника, то, скорее всего, у вас будут и проблемы, связанные с нехваткой серотонина. Женщины, возьмите на заметку: в ходе одного исследования, проведенного в Университете Макгилла в Канаде, было обнаружено, что в организме женщин серотонина производится в среднем на 52 % меньше, чем у мужчин, что вполне объясняет тот факт, почему женщины жалуются на депрессивные состояния в два раза чаще мужчин, а также почему нас так сильно тянет к простым углеводам и шоколаду.

Люди, у которых по естественным причинам уровень серотонина низкий, а также женщины, чей серотонин катастрофически падает перед наступлением месячных, зачастую на интуитивном уровне тянутся к таким богатым углеводами продуктам питания, как макароны, хлеб и шоколад (потому что углеводы повышают концентрацию серотонина в организме, тем самым способствуя хорошему самочувствию). Тем не менее если у вас возникла потребность в стимулирующих выработку серотонина углеводах, то нет никакой необходимости бежать в магазин за очищенными и обработанными углеводами, которые, запуская в организме воспалительный процесс, приводят к скачкам уровня глюкозы в крови, а также к повышению содержания инсулина.

Данная диета включает в себя огромное количество сложных углеводов, входящих в состав продуктов питания растительного происхождения, таких, например, как сладкий картофель и яблоки, которые на ура справятся с задачей улучшения настроения.

Дофамин является нейромедиатором, отвечающим за мотивацию, эмоциональную значимость, боль и удовольствие. Люди, в организме которых дофамин плещет через край, как правило, сосредоточены и амбициозны, в то время как недостаток этого гормона связывают с синдромом дефицита внимания (СДВ), недостаточной концентрацией и пониженной мотивацией.

Люди с пониженным содержанием дофамина зачастую очень импульсивны, говорят вещи, которые никто не должен услышать, – они просто «не фильтруют» сказанные слова и все время идут на конфликт. Отказ от сахара и очищенных углеводов вкупе с увеличением уровня потребления постной белковой пищи может способствовать увеличению содержания уровня дофамина в организме, тем самым значительно улучшая концентрацию внимания и умение грамотно разбираться в ситуации, одновременно с этим снижая вспыльчивость и импульсивность.

Богатая белками пища, такая как морепродукты, курятина и постное мясо, помогает зарядить организм дополнительной порцией дофамина.

Именно по этой причине идеальным рационом питания для людей с СДВ будет полный отказ от очищенных углеводов при повышенном потреблении белковой пищи. Но при этом надо учитывать, что если человек с дефицитом серотонина начнет ограничивать себя в углеводах и есть преимущественно белки, то вскоре у него могут начаться серьезные проблемы со сном и заикливание на некоторых малоприятных мыслях – особенно таких, которые больше всего вызывают у человека состояния стресса и от которых никак не получается избавиться. Данная диета, представляющая собой гармоничное сочетание белков и сложных углеводов, подойдет для подобных людей как нельзя кстати.

Ацетилхолин играет важную роль в работе памяти, процессе обучения и ассоциативном мышлении. Недостаток ацетилхолина может привести к угасанию когнитивных функций мозга и усложнить процесс обучения. Чтобы ваши умственные способности всегда были на высоте, наша программа сбалансированного питания позаботилась о включении в ваш рацион продуктов (среди которых куриные яйца, красная рыба и креветки), оптимизирующих уровень ацетилхолина в организме.

Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) представляет собой тормозной нейромедиатор, который успокаивает, уравнивает и приземляет. Люди с высоким содержанием ГАМК, как правило, очень хорошо организованы и любят все держать под контролем (любому из нас в жизни не помешала бы помощь человека, у которого этот нейромедиатор является доминирующим!). Уменьшение концентрации ГАМК связывают с депрессией, биполярным расстройством и маниакальным синдромом. Среди продуктов, богатых ГАМК, можно назвать зеленый чай, брокколи, орехи и чечевицу.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Глутаминовая кислота (глутамат) и аспарагиновая кислота (аспартат) относятся к возбуждающим нейромедиаторам, которые оказывают влияние на работу памяти, процесс обучения и восприятие боли. Но если их употреблять в избыточных количествах, то они быстро начинают вести себя как мощные нейротоксины (токсины, оказывающие вредное воздействие на нервные клетки). Искусственный сахарозаменитель аспартам, колбаса, сосиски, соя, пшеница, арахис, а также некоторые консерванты – в состав всех этих продуктов входят аминокислоты, стимулирующие действие вышеназванных нейромедиаторов. Переизбыток этих нейромедиаторов, приводящий к повреждению нейронов и некрозу клеток, связывают с повышенным риском инсульта и такими заболеваниями, как боковой амиотрофический склероз (болезнь Шарко), аутизм, умственная отсталость, а также болезнь Альцгеймера.

Если вы будете понимать, как именно устроен ваш мозг и какие биохимические процессы в нем протекают, то вам будет гораздо проще добиться счастливой и благополучной жизни. Хотя люди на интуитивном уровне и стремятся потреблять пищу, необходимую для удовлетворения их базовых потребностей в химических соединениях, без необходимых знаний они будут довольствоваться обработанными продуктами питания, напичканными химикатами, которые, возможно, на некоторое время и приведут к улучшению самочувствия, однако в долгосрочной перспективе не помогут стать более здоровыми. На самом деле эти «антипитательные» продукты лишь нарушают гормональный баланс вашего организма, приводя в перспективе к появлению проблем как физического, так и психического характера.

Больше здоровья – больше счастья

Продукты с большим содержанием питательных веществ, подверженные минимальной технологической обработке, способны обеспечить идеальный баланс химических соединений в головном мозге для его оптимальной работоспособности, лежат в основе этой диеты. Питайтесь правильно, обеспечивайте свой мозг всеми необходимыми ему питательными элементами – и у вас улучшатся настроение, работа памяти, усилятся когнитивные функции мозга, исчезнут проблемы с концентрацией внимания и спутанностью мыслей, а разум будет всегда расслабленным и спокойным.

В награду за правильное питание вы получите не только физическое, но и эмоциональное здоровье. Причем произойдет это быстрее, чем вы можете себе представить: многие начинают чувствовать себя более здоровыми и счастливыми уже через одну-две недели после начала соблюдения этой диеты. А через восемь недель большинство людей (даже те, чей образ жизни уже привел к появлению сложных проблем со здоровьем) начинают ощущать кардинальные улучшения когнитивных функций мозга, настроения и способности принимать верные решения.

Если вы чувствуете себя паршиво, страдаете от депрессии, спутанности сознания, усталости и неспособности принимать правильные решения, то у вас есть выбор: либо продолжать питаться едой, которая приводит к малоприятным для любого человека последствиям, либо начать серьезную борьбу за собственное здоровье и благополучие. Если вы уже приняли решение, то сможете немедленно приступить к изменению рациона своего питания и отношения к жизни в лучшую сторону.

По мере того как вы научитесь есть так, чтобы по-настоящему питать свой организм, вы также начинаете совершенно по-новому относиться и к самому себе.

Вы станете гораздо увереннее в себе и обретете невиданную эмоциональную силу. Я наблюдала эти чудесные превращения бесчисленное количество раз на своих занятиях, особенно среди женщин. По мере того как участники меняют и улучшают свой рацион питания, они перестают испытывать чувство одиночества, их разум проясняется, им становится проще взаимодействовать с окружающими. Некоторым впервые в жизни удается открыть ту энергичную и жизнерадостную часть себя, которая была где-то далеко запрятана на протяжении долгих-долгих лет жизни.

Одной из таких женщин была Алиша. В глубине души она самый настоящий миротворец – порядочная женщина-христианка, которая всегда старалась «не раскачивать лодку». Когда возникала ситуация, из-за которой Алиша начинала чувствовать себя некомфортно, женщина старалась сдерживать в себе все возникающие внутри ее эмоции, обращаясь в эти моменты за помощью к любимой еде. Но всего за несколько недель занятий и нового образа жизни Алиша начала открывать в себе чувство

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

уверенности, о котором даже и не подозревала, а также стала учиться отстаивать свою точку зрения и свои идеалы. Однажды кто-то из коллег сказал про Алишу какую-то гнусную ложь. Раньше она бы просто развернулась и ушла, не проронив ни единого слова. Однако в этот раз женщина не дала себя в обиду – Алиша упрекнула коллегу во лжи и попросила больше никогда не говорить в ее адрес обидные слова, которые к тому же еще и не имеют ни малейшего отношения к действительности. Алиша не промолчала, а в вежливой и разумной форме сумела постоять за себя.

Она сияла от счастья, когда рассказывала другим участникам занятий по сбалансированному питанию о своем триумфе, называя этот потрясающий опыт событием, «перевернувшим ее жизнь». Впервые женщина осознала глубочайшую связь между эмоциями, уверенностью в себе и едой. Теперь она учится отличать одно от другого и говорить в полный голос, вместо того чтобы зажевывать свои проблемы.

Боевой клич

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вам небезразлично ваше настоящее и будущее. Вероятно, вы хотите похудеть – возможно, на огромное количество килограммов – не просто для того, чтобы более привлекательно выглядеть, но и для того, чтобы перехитрить болезни, связанные с избыточным весом. Может быть, вы уже сражаетесь с серьезным хроническим заболеванием или только что узнали о малоприятном диагнозе. Возможно, у вас плохая наследственность, жертвой которой вы не желаете становиться. А может быть и так, что вы хотите помочь кому-то, кого очень сильно любите. Лично я стала разрабатывать эту модель сбалансированного питания по всем вышеперечисленным причинам сразу.

Мы заботимся о своей семье. Мы неплохо соображаем. Мы работаем не покладая рук. Многие из нас наслаждаются своей работой и делают ее хорошо. И тем не менее, когда дело касается нашего собственного здоровья, мы чувствуем себя потерянными и не знаем, с какого конца взяться за дело. Многие люди, перепробовав все существующие диеты и программы по похудению и поняв, что ни одна из них не приносит желаемого результата, после надоедливых подсчетов калорий, ограничения себя в пище, дорогостоящих готовых диетических блюд и невыносимого чувства голода снова вернулись к тому, с чего начали. Неудивительно, что в такой ситуации человеком овладевает чувство отчаяния. Сколько раз я слышала: «Ни с одной программой мне не удалось добиться успеха. Что же такого особенного в этой методике?» По глазам этих людей было видно, что они уже готовы сдаться и ни на что не надеются. Для меня это всегда самый волнующий момент, потому что я точно знаю, с какими потрясающими превращениями им вскоре предстоит столкнуться!

Так что остановитесь и переведите дыхание.

Данная диета представляет собой план питания, который поможет вам раз и навсегда изменить свою жизнь и останется вместе с вами до конца ваших дней.

Вы в силах с этим справиться!

Я знаю, что, скорее всего, вы думаете: «Я уже столько раз пытался (или пыталась) что-то изменить, и у меня ничего не вышло». Однако дело не в вас – просто до сих пор вам не повезло обзавестись подходящей картой, которая показала бы вам, как добраться до желаемого места! Что ж, данная диета – это и есть та самая карта.

На этот раз вы не просто измените свой рацион питания. Вы измените самого себя, станете тем, кем вы всегда были в глубине души.

Вы не просто будете есть меньше, а спортом заниматься больше – вы пройдете через череду кардинальных метаморфоз, откроете для себя новый взгляд на жизнь и станете лучшей, более сильной и здоровой версией самого себя.

Вы станете воином, сражающимся за свое здоровье, воином, который борется за самого себя.

У меня черный пояс по тхеквондо (вид корейского единоборства). Люди, занимающиеся боевыми искусствами, много говорят о воинах. Воины сильные и могучие. В их словаре нет слова «неудача», а успешный результат для них – это единственный допустимый вариант. Они никогда не воспринимают себя в качестве жертвы, независимо от того, какие неприятности подкидывает им судьба. Воины

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

сражаются, используя все возможные стратегии и тактики, для того чтобы защитить себя, чтобы одолеть своих врагов. Воины непреклонны, их невозможно остановить.

Вы тоже являетесь воином, сражающимся за свое здоровье.

Никто не будет биться за него более отчаянно, чем вы сами. Никто другой, кроме вас самих, не сможет этого сделать.

После того как у меня диагностировали рак, в моей жизни разом рухнуло все – моя карьера, мои отношения, моя уверенность в себе

и в том, что я способна сделать все, что захочу. Я невероятно злилась, мне было отчаянно жалко себя, и я погрузилась в глубочайшую депрессию. Мной овладело ощущение, словно на меня кто-то нападает. Но атака шла со стороны клеток моего собственного организма.

Тогда я могла просто сдаться, смирившись со своей участью. Однако вместо этого я призвала на помощь каждый грамм силы, оставшийся внутри меня, превратив злость и страх в положительную энергию, благодаря которой смогла, подобно фениксу, восстать из пепла разрушенного болезнью здоровья. Да, мой внутренний воин на время оставил меня, рак уложил его на лопатки. Однако он не был побежден окончательно, а продолжал сражаться, чтобы вновь обрести силу. И его дух наполнил меня – я сама снова стала воином, сильным как никогда.

Того же самого я желаю и вам. Возможно, вы пребываете в полной растерянности или чувствуете себя побежденным. Собственное тело может казаться вам злейшим врагом. Тем не менее вам следует вызвать боевым кличем на подмогу в сражении за собственное драгоценное здоровье своего внутреннего воина. Неоднократно мне приходилось наблюдать за тем, как мои пациенты наносят сокрушительный удар по своему диабету, преодолевают ожирение, избавляются от болезней сердца – и чувство чрезвычайной гордости за этих людей охватывало меня в такие моменты... А ведь это точно такие же люди, как мы с вами, которые никогда раньше даже и не надеялись, что смогут снова стать здоровыми. Я видела, как они, каждый день совершая героические поступки, продолжают становиться все сильнее и сильнее, завоевывая свои «черные пояса» по здоровью!

Воины, сражающиеся за свое здоровье, кардинальным образом меняют свой рацион питания и образ жизни. Они отказываются от прежнего малоподвижного образа жизни и начинают заниматься спортом, проникнувшись духом борьбы. Они определяют, что именно им необходимо сделать, и делают это. Они полностью подчиняются доктрине хорошего здоровья – самой основе данной диеты – и преобразуют себя так, как никогда и не мечтали.

Вооружившись программой сбалансированного питания, вы получите все необходимое для того, чтобы можно было:

- управлять своими генами;
- остановить воспалительный процесс, который выжигает ваши ткани и органы;
- уничтожить молекулы свободных радикалов, перегружающие и разрушающие клетки вашего организма;
- защитить ДНК своих клеток от повреждения и научиться их восстанавливать в случае нанесенного им вреда;
- зарядить энергией и укрепить свою иммунную систему.

Призываю вас пуститься в путешествие, конечная цель которого – ваше хорошее здоровье.

Сделайте решительный шаг. Узнайте как можно больше о потрясающей силе полезных продуктов питания. Станьте здоровее, чем когда бы то ни было. Превратитесь в настоящего воина, сражающегося за свое здоровье! На этом сложном пути вы не останетесь в одиночестве. Я буду сопровождать вас на каждом шагу, рассказывая все, что вам потребуется сделать, показывая, как именно это нужно сделать, а также непрестанно объясняя, почему именно это так необходимо. Я буду с энтузиазмом оказывать вам всю необходимую поддержку, помогать советами,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
наставлениями и рекомендациями. На протяжении всей книги я буду вдохновлять вас оригинальными стратегиями, которые не только способствуют отказу от старых вредных привычек, но и позволят вам не отступить ни на шаг от намеченного пути. А созданные мной и проверенные в бою методики позволят вам не поддаваться соблазну в приступе минутной слабости.

Главное – вы должны этого захотеть, должны четко осознавать свою мотивацию. Наблюдая за своим прогрессом, вы практически сразу же, как только приступите к программе, увидите положительный результат. А едва это произойдет, ваш энтузиазм начнет расти и вы устремитесь к успеху, подобно снежному кому, стремительно нарастающему и ускоряющемуся по мере движения вниз с горы. И, не успев и глазом моргнуть, почувствуете прилив сил, энергии, здоровья и отличного самочувствия.

Не нужно, чтобы было просто!

Любимый фильм моей 8-летней дочери – «Серфер души», история о профессиональной серфингистке Бетани Хэмилтон, жительнице Гавайев. Когда Бетани было всего 13 лет, однажды утром она каталась на серфе у северного побережья Кауаи, своего родного острова, где на нее напала акула, в результате чего девочка лишилась одной руки и запросто могла погибнуть. Но ей удалось выжить.

Поначалу Бетани сильно жалела себя, так как ей казалось, что с серфингом придется завязать. Однако после миссионерской поездки вместе с членами местной церкви она поняла, что даже с одной рукой ей повезло намного больше, чем многим людям на планете. Когда Бетани заявила отцу, что собирается продолжить заниматься серфингом, тот сказал, что это будет непросто. «Мне не нужно, чтобы было просто, – ответила ему девочка. – Мне нужно, чтобы это было возможно».

У моей дочери, так же как и у героини ее любимого фильма, огромная сила воли (я понятия не имею, от кого это в ней!). Порой я просто поражаюсь ее решительности – когда кто-то говорит, что что-то для нее будет слишком сложно, она всегда отвечает: «Мне не нужно, чтобы было просто! Мне нужно, чтобы это было возможно!»

Берите пример с Бетани – и с моей дочери тоже. То, через что вам предстоит пройти, может оказаться нелегким испытанием... однако это определено в ваших силах. В действительности вы, скорее всего, откроете для себя, что эта диета дается вам значительно легче, чем все те строжайшие диеты, которые вы уже пробовали раньше.

## Глава 2

«Двухпартийная диета» для оптимального здоровья

Исцеление – это дело времени, но иногда это также дело возможности.

### Гиппократ

Наши вкусовые рецепторы были у нас похищены! Вы только оглянитесь вокруг – со всех сторон нам вещают, чем именно мы должны питаться. Громче всех, разумеется, говорит пищевая промышленность. Производители продуктов питания, рестораны и магазины постоянно атакуют нас рекламой, пропагандирующей конфеты, сладкие газировки, хлопья для завтрака, картошку фри и пищу быстрого приготовления, продавая один вредный для здоровья продукт за другим. Рекламные изображения еды выглядят настолько вкусно и аппетитно, что стоит нам увидеть их по телевизору, на рекламных щитах и растяжках, да даже на автобусах и трамваях, как у нас тут же, словно мы собаки Павлова, начинается обильное слюноотделение. А ведь именно этого и добиваются продовольственные компании. Они дрессируют нас, чтобы мы тянулись к их продукции, доставая из кошелька миллиарды долларов для удовлетворения своей тяги ко всей этой рекламируемой дряни.

Инженеры-технологи, работающие в пищевой промышленности, понимают гораздо больше о том, как именно еда вызывает привыкание, чем ничего не подозревающие обыватели, и умело манипулируют человеческим мозгом, его поведением, спросом и предложением. Современное общество только начинает осознавать разрушительные последствия развернувшегося антипитательного Армагеддона [18]. Никогда раньше в своей истории человечество не сталкивалось с подобным бедствием. Только в последние 50 лет (или около того) из-за стремительной атаки средств массовой информации, глобального роста производства продуктов питания, способности в течение длительного времени хранить пищу, а также возможности генетически модифицировать продукты питания мы с вами стали жертвами того, что изначально

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
предназначалось природой для укрепления здоровья и поддержания жизни человека.

Плачевным результатом этого порочного круга из тяги к нездоровой пище и кратковременного удовлетворения потребности в еде стала безобразная неразбериха под названием «традиционный рацион питания современного человека».

Из-за высокого содержания сахара, вредных жиров, глютена, искусственных подсластителей, различных наполнителей и прочих ингредиентов, лишенных всяческой питательной ценности, наш рацион питания медленно, но верно убивает нас, награждая диабетом, ожирением, болезнями сердца, нарушениями пищеварения, болезнью Альцгеймера, депрессией, угасанием когнитивных функций мозга, аутоиммунными заболеваниями и некоторыми разновидностями рака.

То, что мы едим, делает нас толстыми, медленными и тупыми.

Но все-таки многие из нас по разным причинам (кто-то из-за лишних килограммов, а кто-то – потому что страдает от диабета) решают покончить с безрассудным питанием и начинают питаться более правильно, отказываясь от вредной еды, чтобы обеспечить организм пищей, которая будет по-настоящему его питать, способствовать профилактике различных заболеваний, а также придавать сил и энергии. Решив очистить свои кладовые от неправильной еды, вы вернете себе власть над своими вкусовыми рецепторами. Больше вредная пища не будет разрушать ваш мозг, а живот перестанет расти от мучных продуктов! Начав питаться осмысленно и соблюдая программу сбалансированного питания, вы научитесь правильно выбирать продукты, которые оптимально подойдут именно для вашего организма.

Как только вы примете твердое решение похудеть и начать правильно питаться, дальше все будет проще простого – избегай вредной пищи, ешь полезную. Так ведь?

Однако тут-то все и начинает усложняться. Вам продолжают говорить, чем именно вы должны питаться, только на этот раз советы раздает индустрия диетического питания. Несмотря на то что занимающиеся этим вопросом люди чаще всего руководствуются исключительно самыми добрыми намерениями, их советы зачастую противоречат друг другу и вводят простых обывателей в замешательство. В действительности за последние десять (или около того) лет индустрия диетического питания разделилась на два лагеря с разными взглядами, из-за чего людям постоянно приходится выбирать одну из двух крайностей пищевого спектра: растения или белки.

Порой споры насчет того, что лучше, белки или растения, гораздо более ожесточенные, чем политические или религиозные дебаты! Они выглядят детской забавой по сравнению с истошными криками сторонников разных точек зрения в вопросе правильного питания. Каждая из сторон упорно сражается за свою правду, с пренебрежением или со снисхождением относясь к позиции другой «партии», как-то умудряясь находить подходящие для подтверждения своей правоты доказательства.

Результатом всех этих споров о правильном питании стал полный хаос в диетологии. В то время как специалисты по питанию продолжают пререкаться между собой, людям, которые хотят питаться здоровой и полезной пищей и поддерживать нормальный вес своего тела, приходится скакать туда-сюда между диаметрально противоположными теориями и диетами. Люди не знают, чему верить, не понимают, что можно есть, а что нельзя.

В действительности же, как это происходит со многими вещами в нашей жизни, правильное здоровое питание не ограничивается только этими двумя возможными альтернативами, так как в крайностях не может быть абсолютной истины.

Единственно верное решение – это разумная золотая середина. Лично я снимаю шляпу как перед растительной, так и перед белковой диетой. В каждой из них есть что-то хорошее, что можно позаимствовать. Польза вегетарианства заключается в том, что растительная пища богата важнейшими фитохимическими соединениями и микроэлементами, которые укрепляют здоровье сердца и снижают риск развития многих других болезней. Кроме того, разумеется, растения практически не содержат вредных для здоровья насыщенных жиров. Белковая же диета хороша тем, что она невероятно ускоряет процесс похудения, улучшает тонус, концентрацию внимания, ограничивает потребление простых углеводов, а также помогает держать уровень сахара в крови на низком уровне. Белки – это питательные вещества,



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
способствующие максимальной производительности, а также стимулирующие остроту ума и физическую выносливость.

Однако ни один из этих подходов не является идеальным способом питания и определенно не может быть назван единственным.

Здоровые люди нуждаются в огромном разнообразии продуктов питания (в том числе в растениях и животных белках), прошедших минимальную технологическую обработку и отличающихся максимальной питательной плотностью.

Доктор Лорен Кордейн, специалист по эпохе палеолита и преподаватель Университета штата Колорадо, провел тщательное исследование 229 различных сообществ охотников-собираателей. В результате ему удалось прийти к следующим потрясающим выводам: оказывается, что ни одно из изученных им древних сообществ не питалось одними только растениями. Это стало еще одним доказательством того, что сама природа создала людей так, чтобы они питались в том числе и животными белками.

Чтобы у большинства людей появилась наконец реальная возможность добиться крепкого здоровья и похудеть, настало время преодолеть расхождения во взглядах между вегетарианцами и любителями мяса.

На самом деле организму глубоко плевать, какой точки зрения в вопросах питания вы придерживаетесь. Он действует практично, как это делаем мы с вами. Когда дело касается еды, организму нужно то, что ему нужно. Мы с вами всеядные существа. Это означает, что мы нуждаемся в питательных веществах из всех натуральных и полезных для здоровья источников, в том числе и из животного мяса. Точно так же мы нуждаемся и в огромном разнообразии питательных веществ, содержащихся в продуктах растительного происхождения всех цветов радуги.

Если мы сосредоточимся только на вошедших в последние годы в моду «пищевых идолах», избегая при этом «демонов пищевой индустрии» (с современной точки зрения), то тем самым не сделаем ничего хорошего для своего организма.

Для оптимального здоровья нам нужен весь спектр пользы, имеющейся как в натуральной качественной животной пище, так и в органической необработанной пище растительного происхождения. Еду не следует рассматривать как выбор между «божествами» и «демонами».

Еда – это топливо, которое поддерживает в нас жизнь. Диета Омни опирается на полученные учеными-диетологами знания о том, как именно еда влияет на наш организм и на работу нашего мозга, так что она поможет вам выбрать для себя самое оптимальное питание.

Диета, в которой есть все

Данная диета включает в себя все, что нужно нашему организму для нормального, полноценного функционирования, а также, в случае необходимости, для борьбы с болезнями. Это простой, основанный на научных данных план питания, который способен в полном объеме обеспечить нас всеми необходимыми питательными веществами, содержащимися в натуральной растительной пище, а также оптимальным количеством высококачественных белков, необходимых для поддержания остроты ума, максимальной работоспособности мышечной ткани и всех внутренних органов.

Особенностью этой диетической программы является то, что количество овощей, фруктов, орехов, семян, рыбы и постного мяса – продуктов, которые дают организму все необходимое для его максимально эффективной работы, хорошего здоровья и оптимального похудения, – идеально сбалансировано.

Рацион питания, на 70 % состоящий из растительной пищи и на 30 % из белков (в том числе животного происхождения), восполняет запасы энергии человека, кардинально снижает риск развития многих болезней, оптимизирует работу мозга и гормонов, способствует значительному похудению, а также оздоровлению организма изнутри.

Вот как это выглядит на столе: огромная порция салата из разноцветных свежих овощей, украшенная кусочками авокадо и посыпанная орехами и семенами, займет добрую половину вашей тарелки; слегка обваренная растительная пища (например,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

это может быть тушеная цветная капуста с базиликовым соусом) займет 20 % места на тарелке; а постная белковая еда животного происхождения (100–200 граммов), например лосось, составит оставшиеся 30 % вашей тарелки.

Эта программа сбалансированного питания сочетает в себе самое лучшее из двух миров – растительной и белковой пищи, – так что вам не придется выбирать между крепким здоровьем и стройной талией.

Разработанная мной «двухпартийная» диета стала результатом тщательного изучения вопросов диетологии в совокупности с годами личного и профессионального опыта. На протяжении почти 10 лет своей жизни я занималась вопросами расширения собственных знаний в сфере диетологии, работая с известными врачами, специализирующимися в области медицины функциональных расстройств и питания. А совсем недавно я принимала активное участие в разработке «Плана Дэниэла» – программе, созданной пастором церкви Сэддлбек, которая стала одной из самых масштабных акций, когда-либо проводимых религиозной организацией. «План Дэниэла» помог 15 тысячам людей похудеть более чем на 125 тонн!

Работая бок о бок со своим мужем, доктором Дэниэлом Аменом, чья лечебная методика, основанная на самых передовых знаниях в области неврологии, произвела настоящий переворот в понимании работы головного мозга, я своими глазами видела, как сбалансированное питание, состоящее на 70 % из растительной пищи и на 30 % из белковой, исцеляет людей от серьезнейших заболеваний, изменяет поведение генов и ускоряет процесс похудения.

Я не просто проповедую подобный подход к питанию, я им живу. Благодаря этой диете сейчас я, в возрасте 43 лет, здоровее, чем когда бы то ни было ранее в своей жизни. А уровень содержания глюкозы, триглицеридов, холестерина и гормонов в крови у меня полностью нормализовался.

Эта программа питания изменила не только мою жизнь, но и жизнь огромного числа людей, с которыми мне посчастливилось общаться. Точно так же она может полностью изменить и вашу жизнь!

Данная диета представляет собой идеальный баланс растительной и белковой пищи, ведь обе эти пищевые группы играют очень важную роль в здоровом рационе питания, поэтому я часто называю ее «двухпартийной диетой». Давайте подробнее разберем, почему это именно так, каким образом и растения, и белковая пища способствуют укреплению здоровья человека. Начнем с белков. А затем поговорим о том, какую пользу приносят нашему организму продукты питания растительного происхождения.

Познакомьтесь с Тамарой – суперзвездой методики похудения

Когда Тамаре было 32 года, от ее бывшего здоровья практически ничего не осталось – суставы были постоянно распухшими, кожа на костяшках пальцев трескалась и кровоточила каждый раз, когда она меняла подгузник своему ребенку, а когда женщина поднималась по лестнице, спину пронизывала стреляющая боль. Тамара очень уставала, все больше и больше спала днем и не могла слишком долго работать или много времени подряд проводить на ногах. «Мне было совестно за то, что я никогда не водила своих детей в парк, чтобы они могли поиграть на солнышке», – признавалась женщина.

Ее вес перевалил за 93 килограмма, маркеры воспаления достигли необъяснимо высокого уровня, содержание же триглицеридов и холестерина в крови, а также кровяное давление были невероятно высокими, а концентрация в организме витамина D достигла опасно низкого уровня. Врачи не знали, чем помочь женщине, – анализы показывали наличие ревматоидного артрита, целиакии (непереносимость белков, содержащихся в злаках), болезни Крона (хроническое воспалительное заболевание кишечника) и слизистого колита (воспаление слизистой оболочки кишечника). Ежедневно Тамара проводила в туалете по несколько часов, мучаясь от болезненной диареи. И так продолжалось уже несколько лет!

После того как ей выписали кучу новых лекарств, в том числе статиновые препараты для борьбы с повышенным холестерином, Тамара впала в отчаяние. Ей не хотелось начинать принимать очередные лекарства! Молодая женщина хотела быть здоровой ради себя и своих детей, однако не имела ни малейшего представления, с чего ей начать.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Тогда Тамара позвонила мне. Она уже слышала про «двухпартийную» диету, но никак не могла решиться пойти на серьезные перемены в своей жизни. Однако теперь женщина дошла до критической точки.

После того как я подробно рассказала Тамаре о принципах питания, она осознала, что на протяжении всей своей жизни буквально травила свой организм. И как только женщина начала питаться правильно, организм отреагировал незамедлительно.

«Я стала выполнять рекомендации Таны и была уверена, что потребуется по меньшей мере несколько недель, прежде чем я увижу хоть какие-то изменения, – вспоминает Тамара. – Однако прошло всего два дня, и состояние моего здоровья уже начало улучшаться. Впервые за многие годы у меня был нормальный стул! Как всего два дня нормального питания и употребления пищевых добавок смогли положить конец мучительным бесконечным страданиям?» – удивляется женщина.

За первые полтора месяца Тамара похудела на 10 килограммов, при этом не занимаясь спортом, а еще через две недели ее вес стал меньше уже на 13,5 килограмма. Более того, результаты анализов полностью нормализовались, а боли в суставах практически перестали давать о себе знать. «Теперь я живу без боли, мне гораздо спокойнее, а качество моей жизни улучшилось во много раз, – поделилась со мной Тамара своей радостью. – И это произошло практически в мгновение ока!» За год женщина похудела почти на 27 килограммов!

лечебная сила белков

Белки играют важнейшую роль в нормальном росте и функционировании клеток, тканей и органов всего нашего организма. После воды белки занимают второе место по содержанию в теле человека.

Употребление белков в пищу помогает достичь баланса гормонов, отвечающих за обмен веществ, и способствует избавлению человека от чувства голода. Кроме того, белки заставляют организм вырабатывать гормон пептид YY (пептид тирозин-тирозин), который повышает чувствительность к лептину – гормону сытости.

Именно лептин дает знать нашему головному мозгу, что мы съели достаточно и пора остановиться.

Также белки способствуют производству в организме глюкагона – гормона, стабилизирующего уровень глюкозы в крови и предупреждающего упадок сил – то есть с точностью до наоборот выполняющего работу инсулина. После того как вы съедите порцию богатой белками пищи, вы будете дольше испытывать чувство сытости и сожжете гораздо больше калорий, чем если бы вы перекусили чем-нибудь, наполненным сахаром и быстрыми углеводами. Я отношусь к белкам как к своего рода лекарствам, которые следует принимать каждые три-четыре часа: они должны быть включены практически в каждый ваш прием пищи.

Из-за специфики процесса метаболизма белков в организме они действительно ускоряют процесс избавления от лишних килограммов. Среди всех макронутриентов (витаминов и минералов) именно на усваивание белков организму требуется тратить больше всего энергии. Богатая белками пища с низким содержанием углеводов вызывает метаболическое состояние под названием «кетоз», при котором организм сжигает в качестве топлива свой собственный жир, вместо того чтобы использовать для этого поступившие вместе с едой углеводы. Кетоз (процесс сжигания жира, инициируемый организмом при дефиците углеводов) приводит к образованию веществ под названием «кетоны». И хотя кетоны и способствуют снижению аппетита, тем не менее они могут привести к плохому запаху изо рта, тошноте, подагре, проблемам с почками (у людей с предрасположенностью) и к другим неприятностям со здоровьем в случае, если их уровень в крови остается завышенным в течение слишком длительного промежутка времени.

Белки обеспечивают организм необходимыми ему аминокислотами.

Наши мышцы, кожа, волосы, многие гормоны, нейромедиаторы и другие составляющие организма нуждаются в регулярном и стабильном поступлении аминокислот, необходимых для поддержания оптимального здоровья. Некоторые из них (в которых нуждается наш организм) он в состоянии вырабатывать сам, однако далеко не все. Те аминокислоты, которые наше тело не способно производить самостоятельно,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

должны поступать вместе с пищей, и никак иначе. Эти органические соединения получили название «незаменимые». Так как организм не может откладывать их для использования на перспективу, они должны быть постоянно включены в наш рацион питания и регулярно поступать в организм с едой.

Растительная пища, такая как орехи, семена, бобовые культуры и некоторые злаки, содержит только часть из 20 разновидностей аминокислот, в которых мы нуждаемся. Что касается рыбы, курятины и большинства видов мяса, то эти продукты содержат все виды аминокислот. То же самое касается и незаменимых жирных кислот, в которых нуждается наш организм, однако самостоятельно производить их не может.

Тест: Сколько белка нужно вам?

Большинству людей необходимо от 45 до 100 граммов белка в день, в зависимости от веса тела и метаболических потребностей организма. А это не так уж и мало! Чтобы определить, какое именно количество белка в день должно стать вашей нормой, вооружитесь калькулятором и выполните следующую пошаговую инструкцию.

1. Средний ежедневный уровень потребления белка для здорового человека должен составлять приблизительно от 0,8 до 1,0 грамма белка на каждый килограмм веса. Так что для начала вам необходимо взвеситься, чтобы определить свой вес в килограммах.

2. Теперь умножьте свой вес на количество белка, приходящееся по норме на каждый килограмм. (Для себя я использую верхнюю планку диапазона – 1,0 грамм на килограмм веса – так как постоянно нахожусь в движении. Если вы тоже ведете физически активный образ жизни, то немного дополнительного белка не повредит. Если же вы менее активны, то 0,8 грамма на килограмм веса будет более чем достаточно.) Полученное число и будет вашей дневной нормой употребления белка.

3. Теперь разделите это число на количество приемов пищи в течение суток, чтобы вычислить, сколько именно белка вам следует съедать за раз.

Вот пример расчета для очень активного человека весом 68 килограммов.

1. Вес тела составляет 68 килограммов.

2. Умножаем 68 на 1,0 – получаем 68 граммов.

3. Делим 68 на 5 (три полноценных приема пищи плюс два перекуса) и получаем 13,6 – можно смело округлить до 14. Это значит, что человек весом в 68 килограммов, который питается пять раз в день, должен во время каждого приема пищи употреблять по 14 граммов белков. (См. пример здорового меню на стр. 320–324, 348–351).

Белковая проблема

Итак, если белки полезны для нашего организма, то получается, что чем больше их есть, тем лучше? А вот и нет! Высококачественные белки играют решающую роль в формировании и сохранении крепкого здоровья, однако, если ими злоупотреблять или употреблять белковую пищу низкого качества, это может нанести организму серьезный вред.

Наше тело просто не предназначено для того, чтобы перерабатывать очень большое количество белковой пищи.

Злоупотребление белками приводит к увеличению окислительного стресса и стимулирует процесс развития воспаления в организме, что способствует старению клеток, невозможности исправления поврежденных ДНК и развитию различных заболеваний.

Кроме того, чрезмерное употребление белков может сильно навредить почкам и печени, ведь эти органы выводят из организма побочные продукты усваивания белков, вычищая его, а когда в рационе их слишком много, то наши «санитары» попросту оказываются перегруженными.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Зачастую люди, основу рациона питания которых составляют животные белки, отдают предпочтение совсем не тем разновидностям мяса. И вместо того чтобы покупать наиболее полезное для здоровья, натуральное высококачественное мясо, выбирают более дешевое, обработанное и копченое, которое содержит чрезмерное количество жира, соли, сахара и наполнителей, обладая при этом низкой питательной ценностью. Кроме того, нередко люди покупают мясо животных, выращенных в промышленных условиях, которое содержит на 30 % больше пальмитиновой кислоты (разновидность вредного для здоровья насыщенного жира), чем мясо птицы и скота, выращенных в естественной среде на подножном корме. А ведь пальмитиновую кислоту связывают с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Да, конечно, натуральное органическое мясо животных дороже того, что производится в промышленных условиях, но оно определенно стоит вкладываемых в него денег. Какую цену вы готовы заплатить за то, чтобы хорошо себя чувствовать и снизить риск развития различных болезней?

Пожмите руку белкам

Самый простой способ определить, какое количество белка следует съесть во время трапезы, заключается в том, чтобы использовать ладонь своей руки (за исключением пальцев) в качестве ориентира. Если вы «пожмете руку» белкам, то получите именно то, что вам нужно.

Больше всего в высокобелковом рационе питания меня беспокоит тот факт, что при чрезмерном употреблении белков становится практически невозможно получить достаточное количество питательных веществ (содержащихся в натуральной растительной пище), которые придают организму силы и помогают бороться с болезнями. В высокобелковом рационе питания для таких продуктов попросту не остается места – особенно это касается людей, которые стремятся избавиться от лишних килограммов.

Растительная пища – источник полезных веществ

Наука ясно дает нам понять: растительные продукты питания, особенно овощи, невероятно полезны для человека, ведь они обеспечивают наш организм огромнейшим разнообразием фитохимических соединений, ферментов, витаминов и минералов, необходимых для поддержания крепкого здоровья.

Растительная пища предупреждает и снижает воспалительные процессы в организме благодаря содержанию различных соединений, отвечающих за ослабление воспалительной реакции. А ведь чрезмерное воспаление способствует развитию болезней сердца и сосудов, артрита, различных расстройств пищеварения, рака, болезни Альцгеймера, гипертонии и многих других малоприятных заболеваний.

Именно растительная пища поддерживает здоровье организма на клеточном уровне.

Соединения, входящие в состав растений, способны помочь восстановлению поврежденных участков ДНК. Это очень важно, так как вырождение ДНК может привести к раку, хроническим болезням и различным расстройствам, связанным с процессом старения. Так, к примеру, в брокколи и других представителях семейства крестоцветных, а также в различных травах и специях, таких, например, как куркума, содержится сульфорафан – вещество, принимающее самое активное участие в восстановлении клеточной ДНК. Кроме того, растительная пища способствует естественному апоптозу, процессу самопрофилактики развития рака, который наш организм осуществляет посредством запрограммированной гибели злокачественных клеток.

Растения, содержащие белки

Многие люди удивляются, когда узнают, что в растительной пище также содержатся и белки. К примеру, шпинат практически на 50 % состоит из белков (если исключить содержащуюся в нем воду) – в двух чашках шпината (85 граммов) содержится более трех граммов белка. Брокколи, кочанная капуста, цветная капуста, листья салата, китайская капуста, ростки бамбука, грибы, цукини относятся к овощам со значительным содержанием белка.

Орехи и семена, такие, например, как миндаль, макадамия (австралийский орех) и кешью, тоже являются превосходными источниками растительного белка. Заметьте, я

не стала упоминать арахис или арахисовое масло. Дело в том, что арахис на самом деле относится не к орехам, а к бобовым растениям и содержит большое количество омега-6 жирных кислот. Однако основная проблема с арахисом заключается в том, что он чрезвычайно сильно подвержен заражению болезнетворными микроорганизмами во время роста и хранения, что может, в свою очередь, привести к заражению человека аспергиллами (плесневыми грибами). Они выделяют яд – афлатоксин, который выступает в роли мощного канцерогена. Если вы очень уж любите арахисовое масло, то попробуйте использовать вместо него другие ореховые пасты. Например, миндальная паста или паста из орехов кешью будет куда более здоровым выбором, к тому же эти продукты прекрасно сочетаются с овощами.

Растительная пища напрямую влияет на поведение генов. Как уже говорилось ранее, заложенные в нас генетические характеристики могут включаться и выключаться в зависимости от воздействия внешних факторов – окружающей среды, питания, лекарственных препаратов и пищевых добавок. Некоторые гены способны активизировать развитие таких заболеваний, как диабет, рак, болезни сердца. Если такие гены оказываются помечены вследствие сложного процесса под названием «метилирование», то они могут быстро перестать быть здоровыми генами и начать стимулировать развитие болезни. Однако тот же самый процесс может протекать и в обратную сторону, позволяя «плохим» генам учиться вести себя так, словно они «хорошие». На процесс метилирования очень сильно влияет описанный ранее эпигеном человека. (Как вы помните, эпигеном включает в себя все химические вещества, окружающие человека, и состоит из всех соединений, входящих в состав употребляемой пищи, медикаментов, наркотиков, пищевых добавок, токсинов из окружающей среды и так далее, воздействующих на нашу ДНК.) Если вы будете следить за своим эпигеномом, поддерживая здоровье проблемных генов, то тем самым снизите вероятность того, что они активизируются и запустят процесс развития болезни. Уже давно доказано, что многие соединения, входящие в состав растительной пищи, играют важную роль в поддержании спящего состояния генов различных заболеваний.

Овощи и другие продукты растительного происхождения содержат в своем составе широчайший спектр разнообразных фитохимических соединений, которые укрепляют здоровье и стимулируют работоспособность практически каждой клетки нашего тела.

Антиоксиданты помогают бороться с вредоносными свободными радикалами и предупреждают развитие болезней, связанных с накоплением окислительного стресса. Различные питательные вещества, такие как цинк, селен, железо, медь, фолиевая кислота, витамины А, С, Е и В6, которыми богаты растения, поддерживают в боеспособности иммунную систему, а также способствуют такому жизненно важному процессу, каким является детоксикация (очищение) организма. Кроме того, было доказано, что полифенолы (это огромная группа растительных химических соединений) обладают эффектом кардиозащиты (снижают давление крови и предупреждают окисление липопротеинов (класс сложных белков) низкой плотности), хемозащиты (борются с различными видами рака) и нейрозащиты (способствуют изолированию и выведению из головного мозга отходов жизнедеятельности, связанных с развитием болезни Альцгеймера). Все перечисленные витамины, минералы и прочие питательные элементы в изобилии присутствуют в растительной пище.

Продукты растительного происхождения укрепляют и здоровье нашего мозга. Антиоксиданты и другие питательные вещества, содержащиеся в растениях – особенно во фруктах и овощах всех цветов радуги, – защищают мозг от окислительного стресса и негативного воздействия свободных радикалов, что помогает поддерживать остроту ума, защищает от развития различных заболеваний головного мозга и угасания его когнитивных функций.

Чего же не хватает в растительной пище?

Если растительная пища так полезна – а, можете мне поверить, это действительно так и есть, – так почему всем нам не стать вегетарианцами? Одна из причин вам уже известна – это белки. Наш организм нуждается в таких белках, которые нельзя получить из продуктов растительного происхождения. И хотя растительная пища действительно содержит белки (а некоторые растения по-настоящему богаты ими), но использовать растительную пищу в качестве единственного источника белков будет непоправимой ошибкой.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Орехи, семена, некоторые злаки, фрукты и овощи содержат только некоторые из 20 различных видов аминокислот, в которых мы нуждаемся. И ни в одном растении нет сразу всех видов аминокислот, и ни в одном растении на планете (за исключением зелено-голубых водорослей, да и то этот вопрос до сих пор остается весьма спорным) не содержится таурин (аминоэтансульфоаминокислота) – чрезвычайно важная для человека аминокислота, участвующая во многих обменных процессах организма. В то же время рыба, птица и большинство видов мяса содержат все необходимые организму человека аминокислоты. Только этот факт сам по себе уже является достаточно убедительным аргументом в пользу того, что людям от природы уготовано съедать по крайней мере небольшое количество животного белка.

Человеку, чтобы полностью удовлетворить необходимую потребность в аминокислотах с помощью растений, необходимо точно знать, какие именно аминокислоты содержатся в тех или иных растениях, а также в каких именно органических соединениях нуждается ваш организм в тот или иной момент, чтобы функционировать слаженно и гармонично. В ином случае вам придется регулярно съедать огромное количество самых разных необработанных растительных белков.

А выполнить все вышеперечисленные условия весьма непросто. Более того, такое питание способно даже навредить вам, потому что стоит хотя бы разок ошибиться, как организм останется без жизненно необходимых ему именно в этот момент аминокислот. И кроме того, придется думать, откуда взять таурин, которого нет в растениях. Так зачем же рисковать и устраивать аминокислотную лотерею, если можно получать все необходимые аминокислоты разом вместе с рыбой, мясом или птицей? Тем более что для этого не понадобится очень много животного белка.

Во многих видах мяса и рыбы содержатся и другие чрезвычайно важные питательные элементы.

Ключевые витамины и минералы, такие как железо, цинк, йод, витамин А (в чистом виде), витамин В12 и витамин D, преимущественно содержатся именно в животной пище.

А наш организм нуждается во всех этих элементах, так как не способен производить их самостоятельно. Да, многие овощи и фрукты действительно содержат в том или ином виде некоторые из таких соединений. К примеру, в растительной пище есть бета-каротин – разновидность витамина А. Однако для того, чтобы этот бета-каротин преобразовался в доступную для использования организмом форму витамина А, он должен пройти обработку солями желчных кислот, для чего, в свою очередь, следует съесть немного жира (так как именно благодаря этому печень начинает выделять эти самые соли желчных кислот). Таким образом, при соблюдении исключительно растительного рациона питания, чтобы обеспечить организм необходимым для его оптимального функционирования и здоровья количеством витамина А, требуется в пять-шесть раз больше бета-каротина.

Так же и с другими питательными веществами. Например, считается, что цинк, хотя он и содержится в соевых бобах, орехах и бобовых растениях (в гораздо меньшем количестве, чем в животном белке), гораздо хуже усваивается из растительной пищи по сравнению с животной. А фитиновая кислота, присутствующая в соевых бобах и других бобовых растениях и злаковых культурах, привязываясь к молекулам минералов, снижает биодоступность общего фосфора, кальция, магния, цинка и многих других минералов, приводя тем самым скорее к дефициту, чем к удовлетворению потребностей организма в этих микроэлементах. Помимо прочего, необходимо учитывать и тот факт, что многие люди испытывают проблемы с усвоением злаков (особенно если их потреблять в количествах, необходимых для получения достаточной питательной ценности), что может привести к целому ряду проблем со здоровьем (об этом подробнее будет рассказано ниже – в третьей части под названием «Неправильные продукты»). Еще одним примером является витамин D, который образуется в нашем организме под воздействием солнечного света, но найти его можно исключительно в продуктах животного происхождения. Также его можно потреблять в виде пищевых добавок (что, кстати, является отличным решением проблемы дефицита этого витамина), однако предпочтительнее, конечно, получать как можно больше всех питательных веществ непосредственно с употребляемой пищей. Так как многие люди не проводят достаточно времени на солнце, а в солнечный день стараются защитить свою кожу солнцезащитным кремом, то лучшим источником витамина D для них будет животная пища (особенно яичные желтки и морепродукты). □□Получается, что по всем вышеперечисленным причинам каждому из нас чрезвычайно необходимо регулярно съедать некоторое количество белков именно

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

животного происхождения, поскольку растения попросту не в состоянии дать организму в полной мере все, что ему нужно.

И не стоит забывать про омега-3 жирные кислоты, которые, с моей точки зрения, являются одними из самых важных питательных веществ. Наш организм нуждается как в омега-3, так и в омега-6 жирных кислотах. Обе эти группы относятся к незаменимым жирным кислотам – а это означает, что они поступают к нам исключительно с едой или пищевыми добавками, так как организм не умеет их вырабатывать самостоятельно. Однако между этими кислотами есть ключевая разница. Омега-6 жирные кислоты выступают в роли своеобразной педали газа – они ускоряют воспалительный процесс в организме, в то время, как омега-3 жирные кислоты служат, исходя из этой же аналогии, тормозом, так как снижают уровень воспаления. Организм должен уметь запускать воспалительную реакцию время от времени, но только в нужном количестве и только при возникшей необходимости, например в случае травмы или болезни. Однако порой он заходит слишком далеко, в результате чего воспаление становится хроническим – в нашем теле словно постоянно горит медленный огонь, который никак не удается потушить. Этот процесс начинает наносить вред иммунной системе, артериям, нервным клеткам и внутренним органам. В конечном счете все это может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету, артриту, аутоиммунным расстройствам, астме, раку, а также к нейродегенеративным заболеваниям, таким как болезнь Альцгеймера.

По правде говоря, как бы вы ни старались, у вас не получится удовлетворить потребности своего организма в омега-3 жирных кислотах с помощью одной только растительной пищи. Vegetарианцы частенько заявляют, будто льняное масло является эффективным и вполне достаточным источником омега-3 жирных кислот, однако научные исследования этого не подтверждают. Более того, льняное масло способствует развитию воспаления, что никак нельзя назвать полезным для организма качеством.

На данный момент самым эффективным источником омега-3 жирных кислот является рыба.

Сегодня на рынке появляются новые пищевые добавки на основе водорослей, которые подают определенные надежды в плане ресурса, содержащего омега-3 жирные кислоты, но здесь есть одна проблема: некоторые такие пищевые добавки оказывают на отдельных людей токсичное воздействие.

Vegetарианцы получают вместе с растительной пищей огромное количество омега-6 жирных кислот, что только усугубляет дефицит омега-3 жирных кислот, а не способствует улучшению ситуации. Переизбыток омега-6 жирных кислот при недостаточном потреблении омега-3 жирных кислот приводит к возникновению вредоносного воспалительного процесса во всем организме. Поэтому каждый человек обязательно должен есть рыбу (или в самом крайнем случае употреблять пищевые добавки на основе рыбьего жира). Исторически соотношение омега-6 и омега-3 жирных кислот в рационе человека составляло 1:1 или 1:2. Изменение рациона питания, которое повлекло за собой и изменение состояния здоровья людей, происходило поэтапно. Некоторые из этих перемен пошли нам на пользу, в то время как другие были не такими уж и хорошими. Расцвет эры земледелия привел к тому, что у людей появилась возможность делать запасы продовольствия и культивировать злаки. Промышленная революция, которая произошла вскоре после сельскохозяйственной, открыла для человечества невиданные ранее возможности: теперь у людей появилась возможность выращивать, упаковывать, транспортировать и хранить продукты в таких масштабах, которые раньше было даже представить сложно. Впервые в истории еды оказалось в изобилии. Со временем рекламодатели совместно с представителями пищевой промышленности, отвечая потребностям покупателей, стали все больше и больше облегчать процесс приготовления и хранения пищи (особенно в развитых странах, где стремление к максимальному удобству заложено в самой культуре и менталитете).

Так какое же отношение имеет все вышесказанное к омега жирным кислотам и воспалению? А вот какое: чтобы упакованные продукты могли как можно дольше храниться на полках, в них стали добавлять консерванты и обработанные растительные масла, богатые омега-6 жирными кислотами, что очень сильно способствует развитию воспалительного процесса в организме. В результате соотношение жирных кислот в рационе человека от пропорции 1:1 превратилось в соотношение 1:20 в пользу омега-6 жирных кислот! Такое резкое изменение, произошедшее за невероятно короткий промежуток времени, вызывает неподдельный



ужас.

Однако давайте на время вернемся к вопросу о количестве белков животного происхождения в нашем рационе питания. Многие люди, отказавшиеся от мяса, вместо него съедают огромное количество сои, злаков, макаронных изделий и хлеба. Бытует мнение, будто все эти продукты являются обезжиренными и натуральными, но на деле они могут привести к массе неприятностей, как мы это увидим с вами дальше, в третьей части – «Неправильные продукты». Даже у людей, чей вес находится в пределах нормы, эти продукты могут способствовать повышению уровня содержания холестерина или триглицеридов в крови.

Избыточное (а в некоторых случаях даже умеренное) потребление злаков может вызвать повреждение внутренних стенок кишечника, снизив тем самым усвояемость витаминов и минералов, играющих решающую роль в поддержании крепкого здоровья и долголетия.

Одним из крайних проявлений этого болезненного процесса является целиакия, болезнь, представляющая собой аутоиммунное расстройство, при котором организм атакует стенки кишечника при употреблении человеком глютена, вещества, содержащегося в пшенице и некоторых других злаковых культурах. Однако некоторые из этих продуктов питания вызывают проблемы, которые не настолько уж и очевидны. Повышенное потребление сои и злаков может привести к возникновению хронического воспаления, спутанности сознания, усталости и развитию пищевой аллергии. Таким образом, в «заменителях» животного белка, являющихся частью вегетарианского режима питания, на самом деле нет ничего хорошего для здоровья вашего организма.

Семь причин избегать сои

Соя представляет собой растительную пищу с высоким содержанием белка – звучит отлично. А является ли она частью данной диеты?

Несмотря на то что соя – очень распространенный продукт питания, который используется как в растительном, так и в высокобелковом рационе, существует немало поводов для того, чтобы держаться от нее подальше.

- Практически все соевые продукты изготавливаются из генетически модифицированных соевых бобов. (ДНК таких продуктов тем или иным способом подвергается изменению. Подробнее об этом вы сможете прочитать в третьей части – «Неправильные продукты».)
- Тофу (соевый творог), темпе (соевый сыр), соевое молоко и другие продукты питания из сои подвергаются сильнейшей технологической обработке. И если органические тофу и темпе в небольших количествах не принесут вам вреда, то другие продукты питания на основе сои, например заменители мяса, содержат различные вредные для здоровья ингредиенты, в том числе обработанные растительные масла и консерванты, способствующие развитию воспаления в организме.
- Соя содержит огромное количество омега-6 жирных кислот, которые усиливают воспалительный процесс.
- Соевое молоко содержит значительное количество сахара, который нужен для того, чтобы скрыть естественный резкий вкус сои.
- Соевое молоко заставляет печень вырабатывать инсулиноподобный фактор роста-1 (ИФР-1 – гормон, напоминающий по своей структуре инсулин), который ускоряет процесс старения организма. Было проведено более 1900 различных научных исследований, подтвердивших связь между ИФР-1 и некоторыми видами рака.
- Некоторые соевые продукты питания содержат вещества, напоминающие по своей структуре гормон эстроген (так называемый женский половой гормон). Эти вещества, привязываясь к рецепторам эстрогена, могут привести к раннему половому созреванию у детей, а также к снижению содержания тестостерона (это основной мужской половой гормон) у мужчин.
- Продукты, изготовленные с использованием сои, содержат вредные для здоровья белки – лектины, хотя в тофу и темпе их меньше благодаря процессу ферментации, которому их подвергают, чем в других продуктах питания из сои.

- Если вы решили сделать сою основным источником белка в своем рационе питания, то обязательно покупайте исключительно органические соевые продукты. Идеальный вариант – небольшое количество цельных продуктов (соевых бобов) или их ферментированных разновидностей (тофу или темпе).

Растительная и высокобелковая диета. Доводы «за» и «против»

Растительный рацион питания

Высокобелковый рацион питания

#### МНЕНИЕ ПАЦИЕНТА О ДИЕТЕ

«Я получила бесценную информацию о правильном питании, восстановлении здоровья и научных данных, лежащих в ее основе. Теперь я точно знаю, на что нужно обращать внимание, когда изучаю упаковку и принимаю решение по поводу выбора продуктов, которые попадут на мой стол. Теперь я ем только полезную для здоровья пищу, в том числе огромное количество листовой зелени.

Я полностью поменяла свои пищевые пристрастия. Сведя к минимуму занятия спортом (я восстанавливалась после операции на плече), я умудрилась похудеть на целых 7 килограммов. Я в неописуемом восторге от того, насколько более здоровой я себя чувствую! Мне еще предстоит приложить немало усилий, чтобы добиться желаемого результата, однако я на верном пути».

Дебби

Углеводы могут быть и полезными

Среди сторонников высокобелкового рациона питания слово «углеводы» считается ругательством. Тем не менее позвольте мне заявить раз и навсегда: углеводы нам не враги. Они необходимы для поддержания жизни. В то же время следует различать между собой простые и сложные углеводы.

Простые углеводы, к которым относятся сахар, хлеб (заметьте, любой хлеб, а не только белый – подробнее об этом позже), макаронные изделия, шлифованный рис, картофель и выпечка, отличаются низким содержанием клетчатки, приводят к скачкам уровня глюкозы в крови, вызывают сопротивляемость инсулину и провоцируют воспалительную реакцию организма. Более того, некоторые виды таких продуктов в процессе технологической обработки оказываются практически полностью лишены какой-либо питательной ценности.

Простые углеводы представляют собой мгновенный источник энергии.

Вам может показаться, что это хороший признак, однако поверьте мне на слово – это очень и очень плохо! Порция моментально поступающей энергии, вызывающей резкий всплеск уровня сахара в крови, за которым тут же незамедлительно следует скачок уровня инсулина, в конечном счете приводит к резкому падению уровня глюкозы, из-за чего человек начинает чувствовать себя заторможенным, и ему хочется съесть очередную порцию быстрых углеводов. Говоря простыми словами, употребление в пищу простых углеводов и сахара (в любом виде) приводит к появлению и развитию зависимости от сладкого!

Мало кто знает об этом больше, чем Джули – член одной из моих учебных групп по

программе сбалансированного питания, которая недавно преодолела свое навязчивое пристрастие к сахару. «Я всегда питалась довольно-таки правильно (как я думала!), однако определенно злоупотребляла сладким», – вспоминает Джули. Как только она начала придерживаться этой диеты, стала чувствовать себя гораздо лучше – и ей понравилось это состояние. «Теперь я гораздо реже чувствую себя заторможенной. Это просто невероятно, насколько прояснился мой разум и как заметно улучшилась моя память», – говорит женщина.

Простые углеводы увеличивают уровень содержания триглицеридов и липопротеинов низкой плотности (ЛНП), одновременно с этим снижая количество липопротеинов высокой плотности (ЛВП), что негативно отражается на холестеринном составе крови. Кроме того, простые углеводы обладают способностью заглушать сигналы, посылаемые мозгу гормонами голода и сытости – грелином и лептином, которые отвечают за то, чтобы человек понимал, когда пора остановиться и отложить вилку в сторону. Чем больше простых углеводов и сахара вы едите, тем голоднее становитесь – простые углеводы не позволяют организму понять, когда он насытился, так что вы будете продолжать есть все больше и больше, и вам будет хотеться делать это еще и еще.. Таким образом, вы будете потреблять огромное количество вредных для организма калорий с минимальной питательной ценностью. Простые углеводы – это не просто пустые калории. Это вредные калории. Вот чем приходится расплачиваться сладкоежкам за свою вредную привычку!

Однако есть и хорошие новости: как только вы откажетесь от сахара, ваша тяга к сладкому тоже сойдет на нет. За очень короткое время исключения из рациона сахара и простых углеводов (обычно это всего несколько дней) гормоны начинают стабилизироваться. Сигналы сытости и голода начинают поступать вовремя, и гормоны работают так, как надо. Вы начинаете наслаждаться вкусом настоящей (необработанной) пищи. Фрукты кажутся слаще, а овощи намного ароматнее и вкуснее. Вы больше не будете зависеть от огромного количества соли, которое требовалось вам ранее для того, чтобы почувствовать вкус еды. Кроме того, отказавшись от сахара и очищенных углеводов, которые приводят к потере концентрации внимания, вы почувствуете, что вам стало проще сосредоточиться, для того чтобы выбрать самые полезные для организма продукты питания.

Сложные углеводы по сравнению с простыми – это как земля и небо.

Сложные углеводы обеспечивают организм необходимой ему энергией быстрее, чем белки и жиры, однако делают это гораздо более гармонично и стабильно, чем простые углеводы и сахар.

Сложные углеводы содержатся в необработанных продуктах растительного происхождения, таких как овощи. Как правило, натуральные продукты, содержащие сложные углеводы, богаты клетчаткой, ферментами и другими питательными веществами, и вместо того, чтобы приводить к скачкам уровня сахара в крови, они дают организму стабильный уровень энергии, избавляя от резких подъемов и спадов, от которых ему приходится страдать каждый раз, когда он имеет дело с простыми углеводами.

Причисляя все углеводы – вместо того чтобы выделить из них только простые – к вредным для организма человека, противники употребления углеводов «вместе с водой выплескивают и ребенка».

Если вы купились на идею о том, что здоровью вредят все без исключения углеводы, то тем самым отказались от пищи, содержащей спасительных питательных веществ больше, чем любые другие продукты питания. А ведь именно по этой причине сторонники белковой диеты призывают есть мало растительной пищи – она же содержит эти самые страшные углеводы!

Это непоправимая ошибка!

Нужно уметь проводить четкую грань между различными видами углеводов, признавая огромнейшую ценность богатой сложными углеводами растительной пищи и одновременно с этим понимая, какой вред может наносить организму сахар и простые углеводы. Сторонники высокобелковой диеты об этом забывают. С растительными диетами ситуация прямо противоположная: вегетарианцы зачастую едят слишком много простых углеводов и сахара, уделяя слишком мало внимания белковой пище. Это может привести к повышению уровня инсулина и кортизола, что, в свою очередь, может способствовать быстрому старению организма, потере мышечной массы и

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
образованию внутреннего брюшного жира, делающего внешне неприглядным любого человека. Вот почему вегетарианцы зачастую имеют рыхлый живот, даже если они худые в целом.

Я рекомендую вначале полностью исключить из своего рациона сахар и простые углеводы, а затем, в долгосрочной перспективе, употреблять их только изредка и в небольших количествах. Это может звучать непосильной задачей, однако на деле добиться этого гораздо проще, чем вы можете себе представить. Поначалу, когда вы перестанете есть сахар и простые углеводы, вы обязательно почувствуете сильное желание полакомиться чем-нибудь сладеньким или мучным. Однако пройдет всего пару дней, как это желание начнет притупляться. Поверьте мне на слово! Как только вы полностью откажетесь от хлеба, злаков, шлифованного риса, мучного и сладкого и замените все это постным мясом, полезными жирами и огромным количеством свежих натуральных овощей, ваше углеводное помешательство быстро начнет сходиться на нет. Вы не будете скучать по этой наивреднейшей пище, так как будете есть разнообразные вкуснейшие и полезнейшие продукты, лелея при этом мысль о том, что тем самым пополняете свои жизненные силы и боретесь с болезнями. Вместо того чтобы быть рабом простых углеводов, вы будете активно и с энтузиазмом каждый день укреплять здоровье своего организма.

Клетчатка – неперевариваемые сложные углеводы

Хотя клетчатка формально и относится к углеводам, она отличается от простых или сложных углеводов тем, что человеческий организм не может ее переварить. Но это не означает, что она нам не нужна, – несмотря на то что клетчатка проходит через весь пищеварительный тракт практически нетронутой, она играет активную роль в нормализации здоровья человека.

Клетчатка, содержащаяся в пище, облегчает процесс дефекации (опорожнения) и снижает риск развития рака толстого кишечника. Она помогает стабилизировать уровень сахара в крови и снижает уровень холестерина. Когда человек потребляет в пищу богатые клетчаткой продукты – такие, как брокколи, ягоды, лук, семена льна, орехи, стручковая фасоль, цветная капуста, сельдерей и сладкий картофель (в кожуре одного корнеплода сладкого картофеля клетчатки содержится больше, чем в целой миске овсяной каши!), – чувство сытости наступает гораздо быстрее и при этом длится дольше, помогая тем самым стабилизировать уровень глюкозы в крови.

Клетчатка оказывает влияние практически на каждый этап пищеварительного процесса.

Пищу, богатую клетчаткой, как правило, приходится дольше пережевывать, благодаря чему вы едите медленнее. А это дает гормонам сытости время для того, чтобы связаться с мозгом. В желудке клетчатка впитывает воду, создавая объем, что может увеличить время пребывания пищи в желудке. Чем дольше она не покидает пределы желудка, тем более сытым чувствует себя человек и тем меньше вероятность скачков уровня сахара в крови, что происходит, когда еда переваривается быстро и кровь буквально накачивается глюкозой. В тонком кишечнике и на протяжении всего пути до прямой кишки клетчатка стимулирует движение перевариваемой пищи, одновременно с этим придавая объем будущим каловым массам. Именно здесь и начинается процесс ферментации (жизненно важный для здоровья кишечника процесс), главную роль в котором играет как растворимая, так и нерастворимая клетчатка.

Растворимая клетчатка (содержащаяся в таких продуктах, как яблоки, ягоды, семена льна, а также в пищевых добавках) является «пищей» для полезных бактерий кишечника. В результате такого взаимодействия пребиотиков (компоненты пищи, которые не перевариваются и не усваиваются в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, но ферментируются микрофлорой толстого кишечника человека и стимулируют ее рост и жизнедеятельность) укрепляется здоровье нашего желудочно-кишечного тракта. А если полезным бактериям ЖКТ достаточно питания, значит, они смогут вытеснить вредные бактерии, вызывающие различные болезни и мешающие нормальной работе иммунной системы нашего организма. Здоровая микрофлора кишечника, помимо прочего, отвечает еще и за производство некоторых витаминов, таких, например, как витамин К и некоторые витамины группы В, а также укрепляет иммунитет.

Нерастворимая клетчатка не настолько эффективно способствует процессу ферментации, однако выполняет очистительную функцию, удаляя из кишечника все

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

шлаки. Кроме того, она способствует тому, чтобы жизненно важные продукты ферментации клетчатки равномерно распределялись по всему толстому кишечнику.

Наша программа сбалансированного питания придает огромное значение различным овощам, которые обеспечивают организм значительным количеством как растворимой, так и нерастворимой клетчатки. Тем не менее, даже если вы начали придерживаться данной диеты, не будет лишним добавить в свой утренний смузи (овощной или фруктовый коктейль) или в стакан воды перед сном пищевые добавки с содержанием клетчатки (особенно если вы страдаете от сопротивляемости организма инсулину или имеете повышенный уровень холестерина в крови).

Фрукты – источник плохих или хороших углеводов?

Фрукты относят к полезным для здоровья углеводам. Однако из-за высокого содержания сахара в большинстве видов фруктов их влияние на здоровье организма оценить не так-то просто. В отличие от полуфабрикатов и простых углеводов, таких как белый хлеб и столовый сахар, большинство фруктов содержат компоненты, помогающие бороться с болезнями: клетчатку, витамины, минералы и различные ферменты. Но, помимо этого, фрукты содержат и натуральный сахар. По сути, основной причиной того, что фруктовые соки не стали частью этой диеты, является то, что сахар в них достигает огромной концентрации, но при этом они лишены важнейшего компонента фруктов – клетчатки. Когда дело касается фруктов, то секрет успеха заключается в том, чтобы сбалансировать пользу от их употребления с риском получить слишком много сахара.

Для поддержания этого баланса я рекомендую большинству людей, особенно в самом начале соблюдения диеты, ограничивать себя в употреблении фруктов, съедая не более половины чашки (это приблизительно одна порция) в день. Почему? Дело в том, что у многих существует зависимость от сахара, а чрезмерное количество фруктов только питает эту зависимость. Количество фруктов в рационе можно будет увеличить после завершения первого этапа диетической программы.

Наиболее оптимальными для употребления фруктами являются органическая клубника, черника, малина и ежевика – эти ягоды оказывают минимальное влияние на уровень сахара в крови, обладая при этом огромной питательной ценностью по сравнению с такими богатыми сахаром фруктами, как бананы и ананасы.

Кроме того, в ягодах содержатся особые вещества, способствующие укреплению здоровья мозга и помогающие освобождать его от отходов жизнедеятельности клеток в ходе процесса под названием «аутофагия» (словно маленькие пакмены[19], они пожирают накопившиеся токсины).

Не забывайте про жиры!

Рассуждая про белки и углеводы, нельзя забывать, какое влияние – как в хорошем, так и в плохом смысле – могут оказывать на здоровье организма и развитие различных болезней жиры, также входящие в состав нашего рациона питания.

Подобно углеводам, жиры за последние 10 лет (или около того) были многократно прокляты специалистами по правильному питанию. Даже многие медицинские работники считали, что все жиры без исключения только и делают, что вредят организму. Общественности было сказано: «Если вы будете есть жирную пищу, то неминуемо потолстеете». Подобная идеология достигла пика своей популярности в начале 80-х, когда зародилась мода на обезжиренные продукты питания. Представители пищевой промышленности узрели в этом возможность неплохо пожить и завалили полки супермаркетов всевозможными псевдодиетическими товарами, начиная от обезжиренного сыра и заканчивая обезжиренным печеньем. Люди охотно проглотили такую наживку (несмотря на то что вкусовые качества этих продуктов зачастую оставляют желать лучшего), однако, к глубочайшему удивлению, желающим похудеть с помощью обезжиренной пищи так и не удалось этого сделать. Более того, многие стали еще толще.

Почему мы толстеем от обезжиренных продуктов?

Нехороший секрет индустрии обезжиренного питания заключается в том, что после удаления из того или иного продукта жира его место заполняется огромным количеством сахара, соли и всяких наполнителей, лишенных какой бы то ни было питательной ценности, – это единственный способ сделать обезжиренные продукты

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

более-менее сносными на вкус или даже аппетитными. Ирония заключается в том, что по сравнению с обычными продуктами их обезжиренные аналоги зачастую содержат аж на 30 % больше калорий, не говоря уж о дополнительном количестве сахара и соли. А для того чтобы разобраться в полном списке всех ингредиентов, понадобится научная степень по органической химии. Люди же наивно полагают, что, выкладывая деньги за обезжиренные продукты питания, они делают выбор в пользу своего здоровья, в то время как на самом деле пичкают себя едой низкого качества, которая в действительности намного вреднее натуральных продуктов с полноценным содержанием жира.

Этот грязный секретик обернулся для населения нашей планеты поистине глобальной катастрофой! Неудивительно, что уровень ожирения среди населения резко подскочил по сравнению со статистикой начала 80-х. Мода на обезжиренные продукты питания стала одним из самых ужасных событий не только для талии, но и для здоровья огромного числа людей.

Люди не толстеют от разумного количества полезных для здоровья жиров. И точка. Эти жиры необходимы для поддержания нормальной работы сердца и мозга, а также для общего здоровья организма и даже для эффективного похудения. Если исключить из своего рациона все жиры без разбору, то тем самым вы рискуете лишить себя жизненно важных жирных кислот, таких, например, как эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК). Эти жирные кислоты не просто незаменимы – они жизненно необходимы нашему организму. Однако он не способен производить их самостоятельно, поэтому может получить только вместе с пищей или пищевыми добавками.

Помешательство на обезжиренных продуктах привело к тому, что уровень потребления жирных кислот резко снизился, что привело к значительному росту случаев развития у населения болезней сердца, а также увеличению количества спортсменов, умерших от внезапной остановки сердца.

Стараясь осознанно питаться обезжиренной пищей, люди сократили потребление жирной красной рыбы, орехов и семян, авокадо и других натуральных продуктов питания, которые от природы богаты незаменимыми жирными кислотами, так эффективно помогающими бороться с различными болезнями.

Ограничение потребления полезных жиров на самом деле только вредит нашему организму, так как он нуждается в них для выполнения многих ключевых функций (в то время как жиров, используемых для жарки, трансжиров и некоторых видов насыщенных жиров нужно избегать). Подобно белкам, полезные жиры стимулируют выброс гормона пептид YY, способствующего наступлению чувства сытости. Кроме того, организм использует полезные жиры для хранения энергии для будущего применения, построения здоровых клеток, поддержания надлежащей работы головного мозга, предотвращения повреждений, связанных с окислительным стрессом и различными дегенеративными заболеваниями, а также для производства гормонов. Кроме того, жир необходим организму для усвоения и хранения витаминов, минералов и других питательных веществ (поэтому нельзя принимать пищевые добавки вместе с пищей, содержащей незначительное количество полезных жиров). А еще человек для предотвращения потери мышечной массы в процессе похудения нуждается в достаточном количестве регулярно поступающих в организм вместе с пищей полезных жиров (особенно омега-3 жирных кислот).

Подобно многим другим важнейшим вопросам, касающимся оптимального питания, всеобщий восторг по поводу обезжиренных продуктов был связан также и со слишком упрощенным восприятием научных данных, лежащих в основе подобного подхода. Давайте сделаем шаг назад и постараемся разобраться, как именно различные виды жиров влияют на наше с вами здоровье. Как и в ситуации с углеводами, жиры бывают плохими и хорошими.

Омега-3 жирные кислоты. Представители этого семейства жиров определенно относятся к полезным. Омега-3 жирные кислоты играют решающую роль для нормального функционирования и здоровья организма. Мозг человека нуждается для своей полноценной работоспособности в некоторых разновидностях незаменимых омега-3 жирных кислот, таких как ЭПК и ДГК. Эти жирные кислоты в изобилии содержатся в рыбе, такой, например, как лосось и семга.

Было доказано, что именно дефицит омега-3 жирных кислот связан с угасанием с возрастом когнитивных функций мозга у людей, с развитием психологических

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
расстройств, депрессией, перепадами настроения и нейропатией (покалывание в кистях и стопах).

Точно так же вышеназванные жирные кислоты необходимы и для оптимальной работы иммунной системы организма, и для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы, для здоровья суставов и кожи, нормального зрения, а также для эффективного заживления ран.

Особенно важную роль омега-3 жирные кислоты играют для беременных женщин, так как вносят свой вклад в процесс развития у плода глаз, мозга и становления его иммунной системы.

Ненасыщенные жиры. Ненасыщенные жиры также относят к полезным жирам, так как они способствуют поддержанию здоровья сердца и головного мозга, а также незаменимы для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, нормализации процесса свертывания крови, надлежащего контроля над уровнем сахара в крови и снижения концентрации липопротеинов низкой плотности (ЛНП). Существует две разновидности ненасыщенных жиров: полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты. Оба класса данных жиров в разумных количествах должны присутствовать в рационе питания здорового человека. Отличным источником обеих жировых групп являются такие растительные продукты питания, как орехи, семена и оливковое масло. Как полиненасыщенные, так и мононенасыщенные жиры способствуют снижению уровня ЛНП (плохого холестерина) и увеличению уровня ЛВП (хорошего холестерина). Однако, несмотря на то что этот элемент рациона питания во многом полезен для человека, необходимо тщательно следить за употребляемым количеством. Дело в том, что эти жиры отличаются огромной калорийностью, так что если вы будете поедать их бесконтрольно, то запросто можете удвоить или утроить свою дневную норму потребления калорий, даже не заметив этого, что вернет вас к тому, с чего вы начали: огромным жировым складкам, от которых надо избавляться.

Омега-6 жирные кислоты. Эти жиры тоже необходимы организму, однако в переизбытке они способны нанести серьезнейший вред – так что их одновременно можно назвать и полезными, и вредными. Омега-6 жирные кислоты содержатся в большинстве растительных масел (соевом, подсолнечном, кукурузном и рапсовом), а также во многих жареных блюдах, хлопьях для завтрака и цельнозерновом хлебе. Омега-6 жирные кислоты способствуют укреплению здоровья мышечной ткани, однако употребление их в избыточном количестве может стать большой проблемой, так как в этом случае вся польза от омега-3 жирных кислот в рационе сойдет на нет.

Оптимальное соотношение омега-6 и омега-3 жирных кислот – это 2:1 (и не больше, чем 3:1). Большинство людей, питающихся продуктами, богатыми растительными маслами с высоким содержанием омега-6 жирных кислот, потребляют их до 20 раз больше, чем омега-3 жиров – это более чем пугающее соотношение. Такая пропорция выливается в непрекращающийся воспалительный процесс, который сильно увеличивает риск развития болезней сердца, рака, диабета и ряда других серьезнейших заболеваний. Было доказано, что при соблюдении надлежащего соотношения омега-3 и омега-6 жирных кислот в рационе питания уровень триглицеридов в крови снижается, а также происходит профилактика окисления ЛНП (процесс окисления ЛНП наносит артериям огромный урон).

Самый лучший способ сбалансировать содержание омега-3 и омега-6 жирных кислот – это есть поменьше продуктов, в состав которых входят омега-6, и побольше пищи, богатой омега-3, такой как красная рыба и морские водоросли.

Некоторые продукты питания растительного происхождения, например семена льна и листовая зелень, содержат альфа-линоленовую кислоту (АЛК) – омега-3 жирную кислоту, которая частично трансформируется в ЭПК и ДКГ. Тем не менее, так как подобное преобразование затрагивает только лишь порядка 5 % от общего количества съеденной АЛК, не стоит полагаться на растения как на основной источник этих незаменимых жирных кислот. Мясо животных, выращенных на подножном корме и в условиях свободного выгула, на 4–6 % состоит из ЭПК и ДКГ и содержит гораздо меньше омега-6 жирных кислот и насыщенных жиров, чем подобного рода продукция промышленного производства.

Если вы не уверены в оптимальном для себя уровне потребления омега-3 жирных кислот, то всегда можете подстраховаться с помощью пищевых добавок на основе рыбьего жира.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Насыщенные жиры. Эти жиры могут быть как вредными, так и полезными. Несмотря на то что многие привыкли считать их плохими жирами, наука пока не определилась с тем, какое воздействие они оказывают на здоровье сердца и сосудов. Частично это связано с тем, что существует много разновидностей насыщенных жиров, каждая из которых может воздействовать на организм по-своему. И вот почему.

Стеариновая кислота представляет собой длинноцепочечную жирную кислоту, содержащуюся в мясе и шоколаде. Хотя она и относится к насыщенным жирам, на данный момент не доказано, что она способствует развитию проблем с сердечно-сосудистой системой, которые, как правило, связывают с употреблением насыщенных жиров.

Лауриновая кислота является среднецепочечной жирной кислотой и содержится в кокосовых орехах. Несмотря на свою принадлежность к классу насыщенных жиров, она демонстрирует полезные качества с точки зрения нашего с вами здоровья. Считается, что ей не присущи отрицательные характеристики, приписываемые другим насыщенным жирам. Ученые продолжают исследовать пользу лауриновой кислоты для человека. (Насыщенные жиры из растительных источников, таких как кокосовые или австралийские орехи, кардинально отличаются от насыщенных жиров животного происхождения – подробнее об этом мы поговорим в части «Правильные продукты» (раздел «Прямо с дерева жизни – кокосовое масло».)

Пальмитиновая кислота также является насыщенным жиром. Она безоговорочно относится к вредным насыщенным жирам, так как негативно влияет на холестериновый состав крови и здоровье сердечно-сосудистой системы. Этот жир образуется в печени, когда человек питается большим количеством сахара и простых углеводов. Именно эта кислота образует заветные прожилки жира в мраморном мясе крупного рогатого скота, выращенного на кукурузе.

Миристиновая кислота – насыщенная жирная кислота, присутствующая в большинстве видов животного жира, сливочном масле и некоторых растительных маслах. Существуют свидетельства того, что эта разновидность жира пагубно влияет на здоровье сердца, поэтому употреблять ее следует исключительно в небольших количествах.

Насыщенные жиры на протяжении многих лет были забракованы диетологами из-за связи между потреблением насыщенных жиров и повышенным уровнем холестерина в организме. Тем не менее современные научные исследования рисуют куда более сложную картину, которая требует более полного и подробного объяснения. Исследования различных видов насыщенных жиров показали, что их влияние на уровень холестерина и его состав может сильно отличаться. Более того, было доказано, что полное исключение насыщенных жиров из рациона без добавления в него полезных жиров не способствует укреплению здоровья сердечно-сосудистой системы. Некоторые ученые пришли к выводу, что наилучшим подходом, с точки зрения здоровья, будет сокращение потребления некоторых видов насыщенных жиров (особенно пальмитиновой и миристиновой кислот, которые содержатся в молочных продуктах и мясе, особенно животных, выращенных в промышленных условиях), параллельно с этим увеличив содержание в рационе таких полиненасыщенных жирных кислот, как те, что содержатся в жирной рыбе, орехах и семенах.

Трансжиры. Известны также как трансжирные кислоты и безоговорочно являются вредными для здоровья жирами. На самом деле это самые вредные из всех существующих видов жиров. Они увеличивают уровень ЛНП (плохого холестерина), одновременно с этим понижая концентрацию ЛВП (хорошего холестерина), повышают содержание триглицеридов в крови, а также увеличивают риск развития атеросклероза (потери эластичности стенок артерий) и болезней сердца, равно как диабета и хронического воспаления.

В трансжирах попросту нет ничего хорошего. Они содержатся во многих полуфабрикатах и готовых продуктах питания, а образуются, когда ненасыщенные жиры в процессе технологической обработки меняют свою молекулярную структуру и из жидкого состояния переходят в твердое.

К основным источникам трансжиров относят кулинарный жир, многие виды маргарина, большинство жареных продуктов питания промышленного производства, а также готовую выпечку (пончики, крекеры и всевозможные сладости).



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Не стоит слишком сильно радоваться появлению на полках супермаркетов продуктов питания без добавления трансжиров. Дело в том, что согласно государственным нормам трансжиры можно не указывать в описании состава продукта, если их количество не превышает разрешенного предела в 0,5 грамма на порцию. Для многих кондитерских и мучных изделий, вес которых превышает 150 граммов – помните, что в одном изделии может на самом деле быть несколько порций, несмотря на то что большинство людей съедают их за один присест, – это может вылиться в два или даже три грамма трансжиров. Необходимо избегать даже небольшого количества этих чрезвычайно опасных и вредных для здоровья жиров.

Отделяем плохое от хорошего

Данная диета включает в себя оптимальное количество полезных жиров, содержащихся в рыбе, орехах, семенах и авокадо, одновременно с этим ограничивая или вовсе исключая из рациона употребление вредных жирных кислот (особенно жира, содержащегося в мясе выращенных в промышленных условиях животных, трансжиров и омега-6 жирных кислот). Однако во многих высокобелковых диетах подобного разграничения жиров не проводится. Такие программы питания призывают к потреблению обработанных и напичканных жиром продуктов животного происхождения, таких как сыр, жирное и произведенное в промышленных условиях мясо, молоко, йогурт, растительные масла, мясные полуфабрикаты и колбасные изделия. Данный подход попросту лишен какого бы то ни было смысла. Ведь подобная пища не только содержит слишком много вредных насыщенных жиров, но зачастую отличается еще и высоким содержанием сахара, нитратов, консервантов и других губительных для здоровья ингредиентов (подробнее об этом мы поговорим в третьей части книги под названием «Неправильные продукты», с. 124, 157). Употребляя в пищу эти продукты, вы практически не оставляете в своем рационе места для растительной пищи с высокой питательной ценностью. В человеке от природы заложено стремление искать максимально жирную пищу (при любой возможности, ведь у древних людей такие моменты случались не так часто, поэтому запастись организму надо было впрок) – подобный инстинкт помогал выживать в голодные периоды. Однако в современном обществе изобилия, большого количества жареной на масле и высококалорийной пищи быстрого приготовления этот древний инстинкт делает нас больными и буквально убивает одного за другим. Вот почему так важно разграничивать и различать между собой жиры, которые приносят нам пользу, и жиры, от которых ничего, кроме вреда, не будет. Употребляя в достаточном количестве продукты питания, которые по-настоящему полезны для вашего организма, вы тем самым вытесняете из своего рациона нехорошие и вредные продукты, избавляясь от зависимости, жертвами которой вам помогли стать производители пищевых изделий.

Преклоняясь перед мудростью нашей природы, я призываю вас включать в свой рацион питания только органические продукты животного происхождения.

Настоятельно рекомендую вам покупать исключительно натуральное мясо животных, выращенных на подножном корме и в условиях свободного выгула, которых не пичкали на протяжении всей их жизни антибиотиками и гормонами.

Абсолютное большинство мяса, которое можно встретить на полках наших магазинов, производится в промышленных условиях. Такие масштабные методы производства подразумевают разведение животных в тесных помещениях, где они чрезвычайно ограничены в движении. Как правило, кормят животных смесью из кукурузы, сои и других злаков, вместо того чтобы позволить им пастись на открытых лугах, где можно лакомиться свежей травой и семенами. Подобный рацион питания делает их мясо более нежным и сочным благодаря появлению мраморных жировых прожилок, которыми так гордятся производители, кичась полученной текстурой мяса, и восхищаются потрясающим вкусом рестораторы, так как все это позволяет брать за него дополнительную плату. Однако подобные методы выращивания животных делают их больными и приводят к образованию токсинов, которые накапливаются в жире (тех самых знаменитых мраморных прожилок). Таким образом, выращенная на кукурузе говядина, которой так гордятся фермеры, является одним из самых вредных элементов рациона потребителей такой продукции. Единственное, что в ней хорошего, – это та прибыль, которую получают производители после убоя.

Подобные условия являются для животных неестественными, поэтому они часто болеют и становятся слабыми. Однако у производителей нашлось решение и этой проблемы – для предотвращения болезней их пичкают антибиотиками и гормонами для быстрого роста, а также, в случае, например, с дойными коровами, для производства

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
несоразмерно большого количества молока.

Когда вы лакомитесь сочным кусочком мраморного стейка, приготовленного из мяса вскормленного кукурузой животного, то в ваш организм вместе с жировыми клетками аппетитных прожилок поступают и накопленные в них токсины. Только подумайте об этом: из-за поедания пищи с высоким содержанием сахара и злаков (рациона, который исторически является для человека неестественным) вы получаете те же самые проблемы со здоровьем, от которых страдают и животные, которых заставляют питаться не так, как им было уготовано природой! На ваших ягодицах образуются те же самые мраморные прожилки, а ваша печень постепенно превращается в фуа-гра [20] (жировой метаморфоз печени)! Так что избегайте употребления в пищу мяса животных, которых пичкали антибиотиками и кормили неестественным для них образом. Отдавайте предпочтение мясу животных, вскормленных на подножном корме в условиях свободного выгула, которых не подвергали воздействию антибиотиков и гормонов, и вы получите все белки и питательные вещества, содержащиеся в таком мясе, защитив себя от ненужных насыщенных жиров, гормонов и антибиотиков, губительных для вашего здоровья.

Промысловая рыба, такая, например, как горбуша, кета, нерка, форель, а также креветки – отличный источник белка и питательных веществ.

Вообще морепродукты – это важная часть сбалансированного питания, потому что содержат много белка и других полезных элементов. Также богаты белками и куриные яйца (если у вас нет на них аллергии или пищевой чувствительности, можете смело их есть). К тому же они просты в приготовлении и их запросто можно взять с собой. Только покупайте органические яйца несушек, выращенных в естественной среде и на подножном корме (такие яйца богаты ДКГ).

Лучшие растительные масла

Хотя оливковое и другие виды растительного масла в сыром виде и отличаются потрясающей питательной ценностью, под воздействием высоких температур они окисляются и становятся вредными для организма. Когда растительное масло оказывается сильно разогретым, оно начинает разлагаться, из-за чего теряет свои питательные качества, приобретая токсичные свойства.

Для жарки лучше использовать кокосовое, виноградное либо масло из макадамии (австралийского ореха), потому что у этих растительных масел более высокая, чем у оливкового, так называемая температура вспышки, при которой масло начинает дымиться, разлагаться и, как следствие, терять свою питательную ценность. Но, так как у нас такие виды растительного масла не очень распространены, старайтесь вообще избегать жаренной на масле пищи. Кстати, в большинстве случаев можно и вовсе обойтись без растительного масла, ведь практически все предложенные в этой книге рецепты подразумевают использование для жарки вместо масла овощного бульона. Чаще всего он оказывается для этих целей ничем не хуже.

Для заправки же салатов и других блюд рекомендую покупать органическое нерафинированное масло холодного отжима, полученное при помощи винтового пресса.

Технологическая обработка лишает растительное масло всяческой питательной ценности, превращая его в обычный жидкий жир, который сложно назвать полезным для организма.

Нерафинированное растительное масло можно приобрести в большинстве магазинов здорового питания.

Держитесь подальше от льняного масла, которое так рекомендуется многими диетическими программами. Научные споры о том, является ли льняное масло достаточным источником омега-3 жирных кислот, не прекращаются до сих пор, однако на данный момент ученым доказать это не удалось. Но доподлинно известно, что льняное масло может способствовать развитию воспалительного процесса в организме. Семена льна чрезвычайно полезны для здоровья, так как содержат лигнин – мощнейший антиоксидант. Однако извлеченное из семян масло провоцирует провоспалительный процесс. Кроме того, несмотря на содержание некоторого количества омега-3 жирных кислот, присутствующие в льняном масле омега-6 жирные кислоты нейтрализуют полезные свойства омега-3 жиров. Итак, семена льна принесут вам пользу, однако к льняному маслу это уже не относится.

Многие считают, что с помощью высокобелковой или строгой растительной диеты можно добиться невероятных результатов. Однако это не так. Быстрое и эффективное укрепление здоровья происходит благодаря сбалансированному питанию, которое обеспечивает организм всем самым лучшим, что есть в животной и растительной пище. Мы с вами всеядные существа, и природой не было предусмотрено, чтобы мы впадали в крайности и исключали из своего рациона целые группы пищевых продуктов, которые тысячелетиями верой и правдой служили человечеству.

Разработанный мною план питания – 70 % растительной пищи и 30 % постной белковой – обеспечивает организм всеми необходимыми ему питательными веществами, которые только можно извлечь из продуктов питания, чтобы наше тело и мозг хорошо функционировали, а также для гормонального баланса, жизненной силы и энергии, похудения и, конечно же, для борьбы со всевозможными болезнями и для их профилактики.

Я живое доказательство того, что наследственность и уже обнаруженные у вас болячки не являются неизбежной судьбой – все это можно преодолеть. Ведь если взять мою историю болезни и исходить из моей плохой наследственности – я должна страдать от ожирения, диабета, а также хронического рака и многих других проблем со здоровьем. Однако это не так! Данная диета помогла мне и еще тысячам людей вернуть крепкое здоровье и веру в себя.

Подробнее о предлагаемой диетической программе я расскажу в соответствующем разделе этой книги, а также поделюсь с вами некоторыми рецептами простых в приготовлении и вкусных блюд из полезных продуктов (от которых у вас потекут слюнки). Пока же я познакомлю вас лишь с кратким списком продуктов, которыми вы будете питаться, придерживаясь моей диеты.

- Всевозможные свежие овощи, за исключением белого картофеля (а для некоторых – и других растений семейства пасленовых – баклажанов, томатов, овощного перца).
- Фрукты (в ограниченном, особенно вначале, количестве). Лучше отдать предпочтение клубнике, чернике, малине и ежевике.
- Промысловая рыба, мясо птицы и животных, выращенных в естественных условиях.
- Яйца.
- Сырые орехи и семена без добавления соли (рекомендую есть орехи и семена именно в сыром виде, так как при обжарке происходит окисление входящих в их состав масел, а также потеря многих полезных для здоровья качеств).
- Такие полезные растительные масла, как кокосовое, миндальное, виноградное и оливковое, а также масло австралийского ореха.
- Фасоль и чечевица (в ограниченных количествах).
- Свежие и сушеные травы и специи, которые не только придадут вашим блюдам потрясающий аромат, но и будут полезны для вашего здоровья.
- Суперпродукты (например, корнеплоды маки перуанской[21], экстракт ягод годжи[22]; лукума[23] и гранат), которые усиливают процесс оздоровления организма.

Часть вторая  
Правильные продукты

ИЗ ЭТОЙ ЧАСТИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ плохую сторону ограничения калорий;
- ✓ как не сокращать съедаемые калории и при этом худеть;
- ✓ про полезные травы и специи;

- ✓ как побороть слабость к любимой, но вредной еде;
- ✓ как улучшить свой рацион питания;
- ✓ про самые полезные продукты.

## Глава 1

### Мнимое ограничение калорий

Есть – это необходимость, однако есть с умом – настоящее искусство.

Франсуа де Ларошфуко[24]

Аннет начала поправляться, когда ей перевалило за 20. Именно тогда девушка начала сидеть на различных диетах, в результате которых сначала она худела, а затем снова набирала лишний вес – и с каждым годом становилась все толще и толще. Когда Аннет начала посещать занятия по данной диете, у нее было диагностировано преддиабетное состояние, а весила она к тому моменту уже ни много ни мало 148 килограммов.

Однако здоровье и вес женщины были только вершиной айсберга. Больше всего ее беспокоили – и мешали повседневной жизни – боли в мышцах и суставах, из-за которых Аннет чувствовала себя глубокой старухой, хотя на самом деле ей только исполнилось 55 лет.

«Мои мышцы болели каждый день. Особенно невыносимой боль была, когда я вставала с кровати, ходила пешком. Кроме того, к вечеру она усиливалась. Мне постоянно приходилось глотать ибупрофен, чтобы продержаться в течение дня, – поясняет Аннет. – Я передвигалась с таким трудом, словно мне было уже за 80. Как-то раз сослуживец на работе сказал мне, что каждый раз, видя, как я неуклюже встаю со стула, а затем иду, скрючившись в три погибели, он думал: «Ох, бедная Аннет».

Что ж, теперь эта женщина больше ни у кого не вызывает сочувствия. Сострадание сменилось радостью и изумленным восхищением. После того, как Аннет сделала диету Омни своим новым образом жизни, она прошла через удивительные превращения. Всего через 4 дня после начала программы женщина с удивлением обнаружила, что мучившие ее все эти годы боли практически полностью исчезли!

«Одним прекрасным утром, когда я шла от своей машины к офисному зданию, обратила внимание на то, что мои мышцы и суставы не болят так, как это было раньше, – вспоминает Аннет. – Тогда я решила не принимать ибупрофен и посмотреть, как долго смогу протянуть без его помощи».

В тот день она прекрасно обошлась без ибупрофена, равно как и во все последующие дни. «Вот уже больше двух месяцев как я не принимаю ибупрофен, так как боли в мышцах и суставах прошли», – признается Аннет.

И это еще не все: общее самочувствие женщины заметно улучшилось, у нее стало больше сил и энергии, а уровень сахара в крови пришел в норму. «Теперь я намного здоровее и чувствую себя на седьмом небе от счастья. Коллеги по работе замечают, как я изменилась. Как-то раз подруга спросила, не сделала ли я пластическую операцию на лице? Все говорят, что моя кожа просто светится здоровьем. Благодаря этой диете теперь я выгляжу и чувствую себя на много лет моложе!»

Не позволяйте болезням украсть вашу молодость

Подобно Аннет, каждому из нас хочется выглядеть и чувствовать себя моложе, преодолев каким-то образом возрастные изменения своего внешнего вида и ухудшения состояния здоровья. На протяжении всей истории человечества ученые и врачи не прекращали настойчивых попыток открыть источник молодости, здоровья и долголетия. Но ведь загадочный фонтан молодости, описываемый в мифах и сказочных историях, на самом деле не является каким-то волшебным местом, найти которое можно только на карте сокровищ.

Этот источник долголетия находится внутри нашего организма, и каждый в состоянии использовать его для укрепления своего здоровья и избавления от болезней.

И все это стало реально благодаря целому ряду удивительных медицинских находок.

Исследования возможности обратить вспять процесс старения и предупредить развитие болезней распахнули двери ко многим научным открытиям. Одним из них стало обнаружение зависимости между ограничением количества потребляемых человеком калорий и состоянием его здоровья. Выяснилось, что значительное сокращение потребления калорий (на 30–40 %) – даже для людей, которые не подвержены ожирению, – замедляет процесс старения и снижает риск развития различных возрастных болезней.

Но если бы я говорила всем своим клиентам, что все, что им нужно сделать, это есть на 40 % меньше, чем они привыкли, то, скорее всего, они стали бы искать другого специалиста по правильному питанию. Дело в том, что подобный подход был опробован уже во множестве различных диетических программ, и почти никогда не удавалось придерживаться его на протяжении длительного промежутка времени. И когда мои клиенты высказывают свои опасения по поводу того, что провалят эту программу точно так же, как это было с другими диетическими методиками, я напоминаю им, что это те схемы их подвели, а не наоборот! Эта диета не похожа ни на одну из существующих в настоящее время программ. Она разработана так, чтобы ваш организм в изобилии получал продукты питания, помогающие бороться с болезнями. Так что вам не придется голодать и ограничивать калорийность своего рациона питания для борьбы с процессом старения или болезнями, потому что существуют способы заставить ваш организм думать, что вы стали есть намного меньше, хотя на самом деле этого не происходит. Другими словами, когда реально ограничить потребление калорий не удается, всегда можно пойти на хитрость и сделать вид, что вы едите меньше.

Благодаря изменению подхода к питанию и образу жизни можно добиться той же пользы для здоровья, что и при ограничении количества съедаемых калорий, однако при этом вам не придется питаться словно мышке.

Но я забежала немного вперед. Перед тем как начать говорить о мнимом ограничении калорий, давайте вкратце рассмотрим науку, лежащую в основе данного подхода к питанию. И даже если научный метод вам немного чужд, все равно познакомьтесь с ним – это просто захватывает дух.

Около восьми лет назад ученые из Корнелльского университета в Итаке, штат Нью-Йорк (США), обнаружили в своих экспериментальных лабораториях нечто удивительное: подопытные крысы, которых посадили на строгую диету, оказались намного здоровее (и были реже подвержены возрастным заболеваниям), чем животные, которые получали обычное количество пищи. Крысы, питавшиеся как спартанцы, отличались также и долголетием: они жили до двух раз дольше своих сородичей, евших как обычно.

Тогда исследователи задались вопросом: можно ли с помощью рациона питания, который обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, но при минимальном количестве калорий, способствовать профилактике болезней и увеличению продолжительности жизни у животных, а возможно, даже и у людей?

Ответ на этот вопрос, судя по всему, был утвердительным. Потому что после того самого первого эксперимента ученые по всему миру стали усердно биться над проблемой, озвученной учеными Корнелльского университета, в результате чего появилась новая отрасль исследований – теория «ограничения потребляемых калорий без дефицита питательных веществ». Такие диеты обеспечивают организм всеми необходимыми для жизни витаминами, минералами и другими питательными веществами, сосредоточенными при этом в минимально необходимом для поддержания жизни количестве калорий. Ученые кормили подобным образом многих различных животных: мышей, крыс, собак, обезьян и даже насекомых – мух дрозофил, а также дождевых червей.

И все исследователи наблюдали невероятный результат: когда животные питались богатым всеми необходимыми полезными веществами рационом, но с ограниченным количеством потребляемых калорий, они реже оказывались подвержены таким возрастным заболеваниям, как рак, ожирение, диабет, аутоиммунные расстройства и сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, такие животные жили дольше, чем их сородичи, питавшиеся менее скромно.

Когда ученые обнаружили этот потрясающий положительный эффект ограничения

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

количества потребляемых калорий у животных, то начали планировать проведение подобных исследований на людях, чтобы понять, удастся ли добиться аналогичных результатов.

В ходе одного из таких экспериментов – проекта под названием CALERIE (который продолжается и в настоящее время) – добровольцы с нормальным весом тела или с незначительным избыточным весом согласились на протяжении двух лет употреблять на 25 % меньше калорий, чем обычно. Ученые постоянно следят за различными биологическими параметрами (биомаркерами, которые являются индикаторами болезней и общего состояния здоровья) участников этого исследования, чтобы понять, оказывает ли на них ограничение количества потребляемых калорий хоть какое-то влияние.

Результаты этого исследования только начинают поступать, однако на данный момент уже удалось выяснить, что ограничение количества потребляемых калорий у участников исследования подавляет проявление биологических маркеров такого серьезного заболевания, как гипертония.

Обратная сторона ограничения потребления калорий

К сожалению, пока полученные результаты подобного рода исследований не смогли полностью удовлетворить ученых, поэтому им пришлось приступить к поискам более оптимального решения проблемы здоровья и долголетия. Дело в том, что ограничение потребления калорий влечет за собой некоторые серьезные последствия. Резкое снижение количества (необходимого для достижения существенного положительного результата у людей) потребляемых калорий может привести к падению уровня тестостерона, снижению либидо, нарушениям менструального цикла, сокращению мышечной и костной массы (что, в свою очередь, вызывает уменьшение выносливости), а также к падению центральной температуры тела, из-за чего люди могут начать мерзнуть больше обычного. К тому же, несмотря на пользу ограничения потребления калорий для людей с избыточным весом и ожирением, на худых людей подобное питание может влиять по-другому.

Существуют свидетельства того, что ограничение калорий может оказывать на людей с нормальным весом тела даже губительное воздействие.

Есть и другая проблема. Для людей с нормальным весом снизить количество потребляемых калорий на 30 или 40 % может оказаться весьма непростой задачей. (Тем не менее если у вас избыточный вес и вы привыкли постоянно переедать, то уменьшить количество съедаемых калорий на 30 % или даже больше может быть весьма неплохим решением, по крайней мере пока вы не добьетесь нормального веса тела.) Конечно, ограничить количество потребляемых калорий для сидящих в клетке мышей, которым выделяют определенные порции пищи, проще простого – ведь этим животным не приходится на протяжении всего дня принимать решения по поводу своего питания, они не ходят в ресторан с друзьями и не подвержены постоянному соблазну из-за повсеместной рекламы различных продуктов питания, а также не имеют доброжелательных членов семьи, которые считают вкусную домашнюю выпечку олицетворением любви и заботы.

Так что же делать, если вы хотите получить всю пользу от ограничения количества потребляемых калорий и при этом не изнурять себя строгими диетами, из-за которых постоянно хочется есть?

Я точно знаю, что для этого нужно, однако позвольте для начала поведать вам историю про парочку толстых горилл.

Без ума от печенья

Бebak и Моколо – два самца западной равнинной гориллы, которые обитают в зоопарке Кливленда. Когда происходили описываемые здесь события, обоим было немного за 20 (а это относительно молодой возраст для этих животных – в неволе гориллы этого вида живут до 45 лет). Несмотря на то что они едва достигли зрелого возраста, оба страдали ожирением и имели проблемы с сердцем. Кроме того, животноe демонстрировали аномальное поведение – срыгивали пищу, чтобы снова проглотить ее, а также выдергивали у себя волосы и ели их. Подобное поведение является неслыханным для горилл, обитающих в дикой природе, равно как избыточный

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
вес и болезни сердца.

В дикой природе эти животные, как правило, умирают от рук браконьеров и острых заболеваний вроде воспаления легких или кишечной инфекции. Хронические же недуги, такие как болезни сердца и диабет, попросту не существуют у горилл, живущих на воле в тропических лесах Южной Африки. Однако в неволе болезни сердца среди обезьян этого рода стали самой распространенной причиной смерти. Подобное противоречие ставило в тупик ветеринаров на протяжении многих лет.

Когда у Бебака и Моколо обнаружили проблемы с сердцем и ожирение, ветеринары решили проанализировать все аспекты жизни этих животных. И вскоре докторам пришло в голову, что на возникновение данных проблем со здоровьем может влиять рацион питания горилл, который отличается от того, что едят их дикие собратья.

В дикой природе гориллы кушают листья и стебли растений, кусты и лозу, а также разнообразные фрукты, орехи и семена. Хотя эти обезьяны и являются преимущественно травоядными животными, иногда они не брезгуют богатыми белками жуками, улитками и пауками, которые попадают на листьях растений. Кроме того, современные исследователи обнаружили в помете горилл также ДНК других видов обезьян и антилоп, что говорит о том, что гориллы, вероятно, время от времени балуются и мясом. Кстати, взрослый самец гориллы съедает в день до 20 килограммов пищи.

К несчастью, рацион питания большинства живущих в неволе обезьян мало чем отличается от того, что традиционно едят современные люди. Вместо десятков килограммов зеленой травы, пищевых волокон и высококачественных белков живущие в неволе гориллы получают, как правило, лишь несколько порций «питательного печенья», приготовленного из злаков, сахара и крахмала.

Служащие зоопарка Кливленда решили изменить эту ситуацию и заменили эту еду более полноценной пищей, состоящей из овощей, фруктов и такой листовой зелени, как одуванчики, салат ромэн (разновидность зеленого салата), стручковая фасоль, эндивий (салатный цикорий) и люцерновое сено.

Наряду с новой диетой было решено также заставить горилл вести более активный образ жизни. С этой целью служащие зоопарка стали раскидывать еду по всей территории вольера, в котором жили гориллы, чтобы им приходилось двигаться в поисках пропитания, вместо того чтобы постоянно сидеть и жевать выданную еду. Таким образом, обезьяны стали 75 % времени проводить в поисках пропитания и его употребления в пищу – практически столько же, сколько тратят на это их дикие собратья.

Результаты этого эксперимента были просто потрясающими. Несмотря на то что в новом рационе было почти в два раза больше калорий, чем в выдаваемом ранее печенье, гориллы начали худеть. За год обе гориллы, которые весили соответственно 195 и 210 килограммов, похудели каждая приблизительно на 30 килограммов – почти на 15 % от своего изначального веса. А проведенные анализы показали улучшение состояния сердца у Бебака, а также замедление процесса развития болезни сердца у Моколо.

Помимо прочего, с новым рационом питания гориллы перестали постоянно отрывывать и заново проглатывать свою пищу. Исследователи полагают, что животные вели себя подобным образом, потому что печенье вызывало у горилл несварение желудка. Существует еще одна, более печальная, версия – животные отрывали пищу, чтобы снова и снова наслаждаться сладким вкусом съеденного печенья. А это указывает на явную пищевую зависимость от сахара или же непереносимость пищи, которая является для горилл неестественной (подобно тому как организмы многих людей реагируют на полуфабрикаты и готовые продукты питания). С выдерживанием волос тоже было практически полностью покончено.

Размышляя о том, каких потрясающих перемен удалось добиться с гориллами, не могу не вспомнить о многих своих клиентах, страдающих от подобных привычек (неконтролируемое выдергивание волос и срыгивание пищи). Я постоянно задаюсь вопросом, были ли гориллы действительно неврастениками или же неестественный для них рацион, состоящий из обработанных злаков, сахара и крахмала, попросту отравлял их организм.

Подобно гориллам, у людей тоже наблюдается увеличение частоты развития

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

хронических заболеваний и некоторых неестественных моделей поведения вместе с ростом доли в их рационе питания продуктов, подвергшихся технологической обработке.

Еще одно любопытное наблюдение: ветеринары обратили внимание, что где-то на протяжении недели Бебак и Моколо выражали явное недовольство тем, что их лишили любимшего сладкого печенья. Однако точно так же, как это происходит с людьми, с которыми я занимаюсь, вскоре гориллы смогли через это пройти, избавились от тяги к сладкому и начали идти на поправку. Неделя брюзжания выглядит незначительным неудобством по сравнению с наградой в виде здорового сердца и менее выраженного невротического поведения.

Вдохновившись результатами диетического эксперимента с Бебаком и Моколо, многие другие зоопарки в США и Канаде перестали кормить горилл прежним образом в надежде на благоприятные последствия для своих подопечных.

Готовы ли вы потерпеть две недели и приложить необходимые усилия для того, чтобы стать свидетелями собственных подобных перемен к лучшему? Несколько дней вы можете испытывать чувство раздражения и усталости, а также непреодолимую тягу съесть что-нибудь сладенькое. Однако вскоре, подобно Бебаку и Моколо, вы сможете преодолеть это состояние, чтобы начать свой путь к крепкому здоровью!

Примиритесь со зверем внутри себя

Да, нам есть чему поучиться у этих обезьян. Кстати, у людей и горилл практически идентичный пищеварительный тракт и ДНК. Поэтому неудивительно, что человек, который питается подобно дикой горилле, чувствует себя и выглядит прекрасно. Такой рацион гораздо полезнее для нас, чем то, чем питается среднестатистический современный житель нашей планеты – огромным количеством продуктов, способствующих ожирению, болезням сердца, раку и диабету.

Есть так, как это делает горилла в своей естественной среде обитания, проще простого. Не переживайте – вам не придется целыми днями заниматься поисками пропитания или есть улиток, и, изменив образ жизни, вы не начнете остервенело колотить себя кулаками в грудь. Для того чтобы ваш рацион походил на тот, каким питается горилла, он всего лишь должен на 70 % состоять из растительной пищи – свежеприготовленных овощей, овощного сока, небольшого количества фруктов, орехов и семян, а на 30 % из высококачественной постной белковой пищи. Гориллы не едят бобы или злаки! В то время как злаки и бобовые растения стали основой нашего рациона питания. Поэтому отказ от некоторых из этих продуктов с использованием других в качестве «приправ» является необходимым условием в деле поддержания общего здоровья вашего организма и долголетия. (Подробнее об этом вы прочтете в главе «Правда о злаках, молочных продуктах, сое и кукурузе», с. 179.)

Другими словами, вам нужно соблюдать «двухпартийную» диету.

Выберите для приема пищи какое-то одно место (мотивационное послание)

Есть потрясающий способ побороть привычку бесконтрольно перекусывать перед телевизором, в кровати или за компьютером. Выберите у себя дома одно-единственное место для приема пищи – думаю, для большинства людей идеальным вариантом станет кухонный стол. Отныне вы будете есть и даже перекусывать только здесь. Выбор одного-единственного места для употребления еды означает, что, если вам захочется покушать во время выполнения какого-нибудь другого занятия, у вас не будет другого выхода, кроме как прийти на кухню и сесть за стол. Благодаря такой хитрости вам будет гораздо проще осознанно контролировать, что именно и в каком количестве вы кладете себе в рот.

Если в выбранном вами месте для еды находится телевизор, то сделайте себе одолжение и выключите его, когда будете кушать. Дело в том, что, когда вы во время еды смотрите телевизор, это способствует бесконтрольному употреблению пищи, поэтому питаться осознанно в такой ситуации становится практически невозможно.

Питаясь по моему методу, вы получите все, что нужно организму для его оптимального функционирования и крепкого здоровья: высококачественные белки, углеводы с низким гликемическим индексом, стимулирующие работу мозга питательные



вещества, противодействующую болезням зелень, а также жизненно важные ферменты, фитохимические элементы и антиоксиданты.

Предлагаемый мною рацион питания способствует эффективному и незаметному для вас снижению количества потребляемых калорий – в результате чего вы удивительным образом будете худеть, оставаясь при этом довольными и жизнерадостными. Увеличив объем съедаемой пищи за счет употребления большого количества овощей (они невероятно питательны и при этом отличаются пониженной калорийностью, поэтому вы должны есть их как можно больше), вы будете есть чаще и следить за гормональным балансом (а для этого необходимо максимально ограничить употребление сахара и кушать достаточно белков и растительной пищи). В результате ваша тяга к нездоровой еде постепенно пропадет, причем произойдет это на самом деле быстрее, чем вы даже могли бы себе представить. Таким образом, вы будете съедать меньше калорий, даже не заметив этого.

Поймите и запомните раз и навсегда – качество вашего рациона питания играет в вашей жизни огромное значение.

Когда вы начнете питаться так, как это предлагает данная диета (то есть правильно сбалансированной и богатой разнообразными питательными веществами едой), то вскоре обнаружите улучшение концентрации внимания, ощутите повышение мотивации и почувствуете невероятный заряд бодрости! Если же вы будете есть пищу низкого качества, то с вами будет происходить обратное – и вы только еще больше навредите своему здоровью. Поедание всякой дряни не проходит для организма без следа! Даже если вы сократите количество потребляемых калорий, но при этом продолжите питаться продуктами с высоким содержанием сахара и низкой питательной ценностью, то вам вряд ли удастся похудеть – а даже если и получится сбросить пару килограммов, то вскоре вы обязательно столкнетесь с так называемым эффектом плато, когда вес перестает уменьшаться, несмотря на все прикладываемые для этого усилия. Многие люди на самом деле только поправляются, когда питаются подобным образом, а в конечном счете у них появляются признаки развития хронических заболеваний, вызванных дефицитом питательных веществ и повышенным уровнем воспаления в организме. Другими словами, не существует такой вещи, как «пустые калории». Выражение «плохая еда», по сути, является оксюмороном (сочетанием несочетаемого). Вы либо пичкаете себя всякой дрянью, которая способствует появлению и развитию болезней, либо питаетесь нормальной едой, поддерживающей ваше здоровье и хорошее самочувствие. Не нужно быть дипломированным врачом, чтобы понять, что все это время мы с вами питались неправильно!

Вместо того чтобы сокращать съедаемые калории...

Так как же гориллам удалось поправить свое здоровье, поедая в два раза больше калорий? Строгая диета, ограничивающая количество потребляемых калорий, по сути, представляет собой умеренное голодание (как это было доказано выше) и способствует улучшению пяти жизненно важных процессов в организме: стимулирует восстановление поврежденных участков ДНК; замедляет процесс старения клеток (метилование); способствует нормализации уровня глюкозы в крови; облегчает окислительный стресс; снижает воспаление. Однако сокращение числа съедаемых калорий – далеко не единственный способ добиться подобных результатов. Если контролировать все эти вышеперечисленные процессы с помощью других факторов, которые были изучены исследователями и признаны невероятно эффективными (высококачественное питание, регулярные занятия спортом, здоровый сон, регуляция стресса и употребление пищевых добавок), то наш организм будет получать ту же самую пользу, что и при ограничении количества потребляемых калорий, однако при этом нам не придется голодать подобно лабораторным мышам. Мы сможем питаться как гориллы! Это означает, что наш рацион будет здоровым, сытным и забитым под завязку мощными целительными питательными веществами.

Данная диета помогает бороться с болезнями не меньше, чем методы питания со строгим ограничением калорий, но при этом вам не придется морить себя голодом.

Предлагаемая в этой книге программа питания лишь имитирует ограничение калорий, избавляя вас от необходимости пропускать приемы пищи и мучиться от желания что-нибудь съесть. Соблюдать ее гораздо приятнее, чем ограничивать себя в пище, потому что – давайте не будем лукавить – есть как горилла гораздо приятнее, чем питаться словно мышка. Вместо того чтобы заставлять вас есть все меньше и меньше, эта диета предлагает наслаждаться вкуснейшими натуральными и очень

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
полезными продуктами питания. Разнообразие свежеприготовленной натуральной растительной пищи вкупе с постной белковой едой, чудодейственные травы и специи, а также некоторые тщательно подобранные пищевые добавки сделают вас здоровее, чем когда бы то ни было. Вы не ослышались – с помощью высококачественных продуктов, трав, специй и пищевых добавок, а также таких элементов здорового образа жизни, как занятия спортом, борьба со стрессом и достаточное количество сна, каждый в состоянии достичь отличных результатов. А ведь это гораздо проще, чем постоянно морить себя голодом!

Данная диета – это нечто большее, чем просто способ убрать все лишнее с талии. Это определенный подход, в котором правильное питание сочетается с другими факторами, касающимися вашего образа жизни, чтобы совместными усилиями добиться улучшения пяти перечисленных выше жизненно важных процессов в организме. Эта программа выстилает вам дорогу в более радостную, более здоровую и более длинную жизнь.

## Долголетие и здоровье

Долголетие – это долгая жизнь. Звучит очень здорово, не так ли? Что ж, это действительно так и есть, однако прожить много лет не должно стать вашей единственной целью. Работая медсестрой, я много раз видела, как очень больным людям удавалось отсрочить смертный час на несколько лет, однако эти выигранные у болезни годы зачастую сложно было назвать радостными и плодотворными.

В разное время мне приходилось работать и в травматологии, и в реанимации нейрохирургии, и в отделении, специализирующемся на диализе почек [25]. Кроме того, я неоднократно посещала множество реабилитационных центров.

Мне известны разные способы, с помощью которых в людях можно поддерживать жизнь на протяжении многих лет, зачастую жертвуя при этом качеством жизни. Когда насмотришься, как пациенты страдают от слепоты, ампутации конечностей и инсультов, вызванных разрушительными последствиями диабета, или видишь, как больные живут в течение долгого времени на системе искусственного жизнеобеспечения, мучаясь не только от серьезнейших хронических заболеваний, но и от тяжелейшей депрессии, то начинаешь пересматривать свое отношение к долгой жизни такого качества.

Чего я действительно хочу – и, я уверена, желаете и вы тоже, – так это не просто долго жить, а как можно дольше жить здоровой жизнью, выглядеть и чувствовать себя великолепно, получать от жизни истинное удовольствие и максимально противостоять всем известным болезням.

Соблюдая предлагаемую мною диету, вы не только создаете предпосылки для долголетия, но и делаете все от вас зависящее для того, чтобы сохранить свое физическое и психическое здоровье, – другими словами, жить более длинной, более здоровой и полной энергии жизнью. Разве не этого хочется каждому из нас?

Учимся ставить перед собой цели и достигать их

Ниже хочу привести список упражнений, которые я на своих занятиях предлагаю выполнить своим ученикам. Это очень эффективный способ попрактиковаться в умении ставить перед собой цели и выполнять их, а также брать на себя полную ответственность в случае, если это не удалось.

Для начала выберите пять из перечисленных пунктов, которые вы сможете выполнить в течение следующих двух недель, или придумайте свои собственные цели. Они должны быть конкретными, достижимыми (но не слишком простыми) и полезными для вашего здоровья.

1. Занимайтесь спортом на один день больше каждую неделю.
2. Хотя бы два раза в течение недели тренируйтесь с утяжелителями.
3. Ежедневно выпивайте на один стакан воды больше.

4. Каждый день съедайте на одну порцию (одна чашка) овощей больше.
5. Каждый день ведите дневник питания.
6. Найдите человека, который будет вам помогать достигать намеченных целей.
7. Отчитывайтесь перед ним два раза в неделю.
8. Молитесь или занимайтесь медитацией по пять минут в день.
9. Выпивайте напитки со свежей зеленью два раза в неделю.
10. Посещайте сауну два раза в неделю.
11. Каждое утро записывайте по пять вещей, за которые вы благодарны судьбе.
12. Наставляйте кого-нибудь из своего окружения, кто хочет улучшить состояние своего здоровья.
13. Записывайте все свои маленькие победы в дневник.
14. Пересматривайте свои цели и систему ценностей.
15. Повесьте на видном месте фотографию человека, которым вы восхищаетесь, чтобы перед вами всегда был пример для подражания.

Теперь для дополнительной мотивации сопроводите свои действия возможными последствиями – какую цену вам придется заплатить, если вы не измените своих привычек, разрушающих вашу жизнь? На что вы готовы подписаться в случае, если выполните данные себе обещания? Выберите что-нибудь малоприятное, однако в той или иной степени полезное если не для вас, так для окружающих.

Самые мотивирующие последствия, которые на моих занятиях оказались наиболее эффективными.

- Пожертвовать конкретную сумму денег в фонд благотворительной организации, которая вам не особо нравится, однако приносит пользу другим людям.
- Поработать в течение определенного количества часов добровольцем в столовой для бездомных.
- В течение двух недель вставать пораньше, чтобы добираться на работу не на машине, а общественным транспортом.
- Сделать работу, за которую обычно платите кому-то другому, например помыть свою машину (при этом все равно заплатив за услугу, как делаете это обычно).
- Провести генеральную уборку в подвале или гараже.

Внесите свой вклад

Алиша – женщина, посещающая мои занятия, – идею о том, что необходимо внести свою лепту, восприняла на полном серьезе. Она поставила перед собой пять целей и усиленно работала над их достижением на протяжении двух недель, пообещав себе, что если что-то выйдет из-под контроля, то она «пробежится голой вокруг квартала». Когда Алиша рассказала нам о выбранном ею негативном последствии, мы все дружно разразились хохотом.

Спустя две недели женщина сообщила, что четыре обещания она выполнила в полной мере, но с пятым были некоторые проблемы. Поэтому, решив сдержать данное себе слово, она пробежалась с голым верхом вокруг своего квартала. Конечно, Алиша надела спортивный бюстгальтер, однако для этой скромной женщины консервативных взглядов щеголять по округе в нижнем белье не сильно отличалось от разгуливания голышом. В течение следующей недели она сдержала-таки свои обещания – все пять.

К слову, Алиша похудела на 26 килограммов, а свой первый полумарафон пробежала чуть больше чем за два часа! Ее по праву можно назвать суперзвездой

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
«двухпартийной» диеты!

Для того чтобы по-настоящему изменить свой образ жизни и рацион питания, недостаточно просто сказать: «Я хочу измениться». Придется потрудиться и внести свою лепту. Вам необходимо будет дать самому себе точные обещания и определить последствия их невыполнения. Ведь хорошие родители всегда придумывают какие-то естественные негативные последствия для нежелательного поведения своих детей – именно так и протекает эффективный воспитательный процесс. Вы можете поступить аналогично с ребенком внутри себя. Каждый раз, как он начнет кланчить вредную еду, применяйте эти неблагоприятные меры-последствия, чтобы положить конец капризам. Со временем ребенок внутри вас станет более дисциплинированным и у него сформируются хорошие привычки.

## Глава 2

### Скрытая сила трав и специй

Для того чтобы успокоить свой разум, вдыхайте ароматы ромашки, ешьте шалфей, в меру умывайтесь, спите разумное время и с наслаждением слушайте музыку и песни.

Уильям Рам

Помимо вкусной и высокопитательной пищи, у данной диеты есть еще несколько секретов, одним из которых являются травы и специи. Эти ароматные продукты относятся к мощнейшим стимулирующим здоровье орудиям для борьбы с болезнями, а ко всему прочему это еще и вкуснейший способ добавления в ваши блюда изюминки.

Мы с вами едим, во-первых, для укрепления своего здоровья и, во-вторых, для получения приятных ощущений от вкуса пищи. Некоторые продукты дают только что-то одно, однако травы и специи отличаются тем, что способны удовлетворить обе потребности, гармонично сочетая в себе пользу для здоровья и отличный вкус, так что с ними вы точно не останетесь в проигрыше.

Добавляя в блюдо щепотку трав или специй, тем самым вы придаете пище глубокий вкус и восхитительный аромат. А еще концентрированные дозы целительных питательных веществ, которые укрепляют ваше здоровье. Травы и специи обладают таким множеством разнообразных, полезных для нашего организма свойств, что этим суперпродуктам место не на кухонной полке, а в аптечном шкафчике!

Натуральные методы лечения с помощью трав и специй использовались на протяжении всей истории существования человечества. Приправы, которые мы добавляем в супы и другие блюда, изготавливаются из тех же самых растений, которыми лечились наши предки.

Своими лечебными свойствами травы и специи обязаны разнообразным полезным веществам, входящим в состав растений, из которых получают всевозможные приправы и пряности.

Многие травы и специи воздействуют на организм несколькими способами. Так, к примеру, одна и та же трава может одновременно обладать и противовоспалительным, и антибактериальным, и антисептическим свойством. Выписываемые же врачами лекарства, наоборот, нацелены, как правило, на решение только какой-то одной проблемы и действуют только одним способом.

Хотя эта глава и посвящена использованию трав и специй в кулинарии, а не подробному ботаническому описанию разнообразных травяных добавок и пряностей, имеет смысл задуматься о том, какую именно пользу эти ароматные продукты приносят нашему с вами здоровью. Давайте вкратце рассмотрим, какие входящие в их состав соединения наделяют травы и специи такими невероятными лечебными характеристиками.

Антиоксиданты обеспечивают травы и специи способностью привязываться к свободным радикалам и помогать в восстановлении поврежденных участков ДНК, а также способствуют профилактике развития рака. Многие травы и специи содержат разнообразные натуральные антиоксиданты.

Фитоалексины представляют собой растительные соединения, токсичные в больших количествах, однако препятствующие развитию рака в малых дозах. Это своего рода химиотерапия в миниатюре.

Полифенолы обладают мощными противоокислительными и противовоспалительными свойствами. Эти вещества влияют на цвет, аромат и запах растительных продуктов.

Каротиноиды являются источниками антиоксидантов, богатых витамином А. Помимо того что каротиноиды помогают бороться с раком, они славятся еще и своими укрепляющими иммунитет свойствами.

- Различные виды клетчатки, такие как глюканы, гликаны и лигнины, входящие в состав различных трав и других растительных продуктов питания, способствуют гормональному балансу и укреплению иммунной системы.

Органические минералы характеризуются противоокислительными, противовоспалительными и противомикробными свойствами.

Алкалоидами называют соединения, в состав которых входит азот. Некоторые из них, такие, например, как кофеин, обладают психотропным действием (то есть способны воздействовать на работу головного мозга, поведение и когнитивные функции мозга), другие же наделены противомикробными и противовоспалительными свойствами.

Как видите, травы и специи поддерживают важнейшие функции нашего организма на пике активности. Помимо того, что они борются со свободными радикалами, предотвращают различные заболевания и укрепляют здоровье, травы и специи обладают еще и потрясающим вкусом и ароматом, а готовить с ними – одно удовольствие. Кроме того, приправы являются отличным способом приучить детей есть зелень и другие овощи, обладающие невероятной питательной ценностью. Корица, мускатный орех, ваниль и какао – это лишь небольшая часть волшебных продуктов, которые способны заставить детей любых возрастов (не говоря уже о взрослых!) снова и снова просить добавку. Именно поэтому разнообразные травы и всевозможные специи являются важнейшей составляющей предлагаемой мною диеты.

Народные целители полагают, что, давая организму все необходимые питательные вещества в виде лечебных трав, мы тем самым предоставляем ему возможность полного самоисцеления.

Лечебные травы обладают целым рядом разнообразнейших полезных для здоровья свойств. В отличие от медикаментов, которые, как правило, имеют пугающее количество возможных неблагоприятных и непредвиденных последствий, у трав и специй если и есть побочные эффекты, то минимальное количество – чаще всего это редкие аллергические реакции. Кроме того, эти продукты относительно дешевы и для их использования не требуется разрешение со стороны лечащего врача.

В 80 % развивающихся стран люди по-прежнему, даже сегодня, полагаются в лечении на натуральные растения. А большинство современных лекарств изготавливается на основе растительных материалов, хотя затем они и подвергаются сильнейшей технологической обработке. Так, к примеру, опиум (и многие другие болеутоляющие) получают из семян мака, в то время как хинин изготавливают из коры хинного дерева. А лекарство для лечения рака винкристин делают из растения, которое называется «барвинок». Даже аспирин (ацетилсалициловая кислота), наше любимое болеутоляющее средство на протяжении последних 150 лет, получают из ивовой коры.

Травы и специи на кухне

Больше всего в травах и специях мне нравится их потрясающий вкус! Если использовать эти суперпродукты на кухне в изобилии, то и без того вкусная пища станет еще вкуснее. Кроме того, благодаря этим продуктам данная диета превращается в нечто большее, чем в просто очередную диету.

Когда к нам на ужин приходят гости, отсутствие жирных соусов не становится для них проблемой. Они даже не замечают, что на столе нет хлеба и мало пищи, содержащей крахмал, потому что каждое блюдо благоухает ароматами свежих трав и экзотических специй. Ужин оказывается настолько вкусным и целебным, что гости испытывают после него чувство сытости, легкости и бодрости. И все это благодаря природной силе разнообразных трав и специй.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Когда для приготовления блюд используешь травы и специи, то не нужно соблюдать какие-то правила. Я призываю вас превратить готовку в увлекательное приключение и попросту следовать зову своих вкусовых рецепторов. Так как я, работая медсестрой, привыкла все тщательно измерять, поначалу мне это давалось нелегко. Однако постепенно, каждый раз экспериментируя, я начала открывать для себя новые полезные для здоровья сочетания приправ, которые пришлось по вкусу всем членам моей семьи.

Чтобы вам было с чего начать, предлагаю несколько способов, которые помогут приправить ваши блюда. Проявляйте воображение – и вы откроете для себя сочетания вкусов, которые более всего придутся по душе вам и членам вашей семьи.

По возможности старайтесь готовить, используя свежие травы, однако всегда держите про запас сушеные травы и специи.

Девять идей сделать блюда ароматнее

- Добавляйте в смузи корицу, мускатный орех, какао, ваниль, кардамон или мяту.
- Украшайте салаты измельченными свежими травами, такими, например, как базилик, зеленый лук и кинза.
- Смешайте чеснок, свежие травы, измельченные орехи и оливковое масло – и у вас получится наивкуснейший соус песто[26] домашнего приготовления.
- Готовьте супы и рагу с добавлением трав и специй.
- Посыпайте жареное мясо или рыбу измельченными свежими травами.
- Смешайте различные специи, чтобы приправлять ими свежие или жареные овощи.
- Чтобы приготовить маринад для курицы или мяса, смешайте различные травы с небольшим количеством оливкового масла и лимонного сока.
- Приправьте фруктовый салат свежей мятой, чтобы придать ему неожиданную изюминку.
- Добавьте в минеральную воду немного тертого имбиря и свежих ягод – и у вас получится освежающий летний напиток.

Самые полезные и вкусные травы и специи

Нижеперечисленные травы и специи считаются, пожалуй, самыми питательными и вкусными. Сделайте их неотъемлемой частью своего кулинарного репертуара.

**Базилик.** Мощный антиоксидант, на протяжении многих тысячелетий используемый в медицинских целях. Базилик невероятно полезен для нашего мозга. Базилик улучшает приток крови к головному мозгу, что способствует повышению его общей работоспособности. Противовоспалительные свойства базилика также способствуют улучшению когнитивных функций мозга и профилактике развития рака и инсульта.

Кроме того, базилик содержит большое количество витамина К и кальция, помогает сохранять ДНК в целостности и сохранности. Эфирные масла, входящие в состав базилика (такие, как розмариновая кислота), замедляют рост таких болезнетворных бактерий, как кишечная палочка и золотистый стафилококк (который вызывает потенциально смертельную стафилококковую инфекцию).

**Черный перец.** Одна из самых распространенных специй, которой повсеместно торговали еще в античные времена. В условиях жаркого климата черный перец активно использовался для предотвращения роста болезнетворных бактерий и сохранения мяса. Он помогает организму усваивать многие полезные соединения, в том числе куркумин (мощный антиоксидант), а также способствует образованию соляной кислоты (желудочного сока), который облегчает пищеварительный процесс.

**Кайенский перец.** Резкий вкус перца обусловлен входящим в его состав веществом под названием «капсаицин», которое славится своими полезными для здоровья свойствами, в том числе способствует профилактике язвы и некоторых видов рака, а также снимает боль. Кроме того, он стимулирует выделение желудочного сока, тем самым помогая нормальному пищеварению. Кайенский перец чрезвычайно насыщен

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

каротиноидами – провитаминами группы А, которые помогают бороться с воспалением, укрепляют иммунитет и способствуют похудению. Если вы подвержены гипертонии, то вам следует употреблять эту специю в умеренных дозах.

Порошок чили. Представляет собой смесь различных сортов молотого сушеного перца чили с приправами, например с чесночным и луковым порошком. Эта специя содержит вещество капсаицин, снижающее воспаление и предотвращающее разрушительное воздействие окислительного стресса. Среди прочих полезных свойств можно отметить следующие: снижение уровня холестерина и триглицеридов в крови; профилактика образования тромбов; снижение риска развития сердечных приступов; предупреждение развития рака простаты и некоторых других видов рака; укрепление иммунитета; нормализация уровня инсулина и сахара в крови.

Кинза. Помимо того, что эта трава придает потрясающий аромат соусу сальса[27], кинза содержит химические соединения, которые, обладая антибиотическим действием, помогают защищать организм от таких вызванных некачественной пищей болезней, как сальмонеллез (острое инфекционное заболевание). Кроме того, кинза богата витамином К, который усиливает свертываемость крови и укрепляет костную ткань.

Корица. Если вы хотите улучшить свою память, усилить концентрацию внимания, то попробуйте немного пожевать жвачку с добавлением этой приправы (подслащенную ксилитом или другим натуральным сахарозаменителем) или вдохните аромат чая с корицей. Исследования говорят о том, что даже одного только запаха корицы достаточно, чтобы простимулировать эти функции мозга. Кроме того, корица способствует регулированию уровня глюкозы в крови, что облегчает задачу осмысленного питания, так как вы с меньшей вероятностью поддадитесь соблазну полакомиться сладким печеньем, тортом или конфетами.

На мужчин корица действует как афродизиак[28].

Гвоздика. Эвгенол – это основное активное и самое ценное соединение гвоздики, которому она обязана своим запахом. Эвгенол иногда используют в стоматологии из-за его обезболивающих, противовоспалительных и антибактериальных свойств. Кроме того, считается, что это вещество защищает организм от сердечно-сосудистых заболеваний.

Кориандр. Входящие в состав этой приправы фитохимические соединения могут способствовать нормализации уровня сахара в крови и снижению уровня холестерина. Семена кориандра содержат значительное количество магния, витамина С и витамина К.

Карри. Эта популярная индийская приправа в действительности представляет собой смесь различных специй, в том числе куркумы, содержащей вещество под названием «куркумин». Будучи мощным антиоксидантом, куркумин снижает воспаление в организме и помогает предотвращению появления и разрушению бляшек в тканях головного мозга, которые, как считается, приводят к развитию болезни Альцгеймера. Существуют также свидетельства того, что это вещество обеспечивает надежную защиту от рака и поддерживает нормальную работоспособность печени. На данный момент опубликовано большое количество научных исследований, доказывающих несомненную пользу куркумы и куркумина для организма (что связано с противовоспалительными свойствами этих натуральных соединений).

Укроп. За восхитительной кислинкой этой травы скрывается мощный борец против бактерий и рака, а содержащийся в укропе кальций способствует укреплению костей.

Чеснок. Хотя чисто технически чеснок и является овощем, я предпочитаю относиться к нему как к приправе из-за его сильного аромата. Чеснок использовался в медицинских целях на протяжении более чем пять тысяч лет. В 1858 году Луи Пастер[29] подтвердил наличие у чеснока антибактериальных свойств. Входящие в состав чеснока вещества способствуют расслаблению и расширению кровеносных сосудов, тем самым увеличивая приток крови к головному мозгу и стимулируя его работоспособность. Регулярное употребление чеснока в пищу способствует снижению риска развития инсульта, укреплению сердца и стимуляции иммунной системы для борьбы с простудой и гриппом.

За противоокислительные свойства чеснока отвечает входящее в его состав вещество под названием «аллицин», который многими учеными считается самым мощным

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
антиоксидантом на планете. Чеснок также способствует экономии инсулина в организме, тем самым нормализуя уровень сахара в крови. Кроме того, доказано, что чеснок помогает снизить уровень ЛНП (плохого) и повысить уровень ЛВП (хорошего) холестерина.

Имбирь. Обладая мощными противовоспалительными свойствами, имбирь способен защитить человека от нейродегенеративных заболеваний и снизить окислительный стресс, который приводит к старению и смерти нейронов головного мозга. Также имбирь содержит натуральные противорвотные компоненты, спасающие от тошноты и рвоты. Кроме того, считается, что он помогает снизить уровень холестерина в крови. Антибактериальные и противогрибковые свойства имбиря делают его отличным средством для лечения ран.

Возьмите на заметку: имбирь от природы наделен способностью препятствовать свертываемости крови, поэтому если вы принимаете разжижающие кровь медикаменты, то проконсультируйтесь у своего лечащего врача перед тем, как начать принимать пищевые добавки на основе имбиря.

Майоран. Этот любимец кулинаров способствует здоровью пищеварительной системы и облегчает незначительные расстройства пищеварения. Считается, что майоран, являющийся отличным источником витамина К, помогает профилактике болезни Альцгеймера благодаря ограничению наносимого нейронам ущерба. Помимо своих противовоспалительных и антибактериальных свойств, эта сладковатая трава чрезвычайно богата витамином С, бета-каротином, витамином А, криптоксантином, лютеином и зеаксантином (который, как известно, защищает от возрастных дегенеративных заболеваний нервной системы и развития катаракты).

Мята. Содержащиеся в листьях мяты масла облегчают проблемы, связанные с пищеварением (несварение и слизистый колит). Эта бодрящая трава также выступает в роли мощнейшего антиоксиданта, наделена противовоспалительными и противомикробными качествами. Избавление от угревой сыпи, борьба с неприятным запахом изо рта и очищение носовых пазух от накопленной слизи – вот лишь некоторые дополнительные полезные свойства освежающей мяты. Благодаря высокому содержанию витаминов А, С, В12, тиамина, фолиевой кислоты и некоторых других полезных минералов мята потрясающим образом способствует укреплению общего состояния здоровья.

Орегано (душица). Будучи одним из мощнейших антиоксидантов, орегано защищает клетки тела и головного мозга от свободных радикалов, которые вызывают преждевременное старение организма. Кроме того, эта приправа является прекрасным источником омега-3 жирных кислот, которые улучшают работу мозга и облегчают головную боль при мигренях. Эфирное масло, содержащееся в орегано, представляет собой сильнейшее антибактериальное средство, используемое при лечении лямблиоза – паразитической кишечной инфекции.

Мускатный орех. Подобно гвоздике, эта ароматная специя содержит эвгенол (соединение, которое считается полезным для сердца). Кроме того, в состав мускатного ореха входит миристицин, препятствующий образованию бляшек в тканях головного мозга, которые могут способствовать развитию болезни Альцгеймера. В китайской медицине мускатный орех используется для лечения недугов печени.

Люди, практикующие фитотерапию, рекомендуют принимать мускатный орех для борьбы с депрессией и повышенной возбудимостью.

Петрушка. Это самая популярная в мире трава, которую на протяжении столетий использовали и ценили за ее антисептические свойства. Совсем недавно было обнаружено, что она содержит еще и вещества, которые, возможно, помогают бороться с раком благодаря замедлению процесса образования опухоли и борьбе со свободными радикалами. Петрушка очень богата витаминами и минералами, укрепляет здоровье сердца, способна защитить от ревматоидного артрита, может служить мочегонным средством и выводить токсины (по этой причине ее рекомендуют добавлять в специальные напитки из зелени, когда процесс похудения по какой-то причине останавливается), а также заряжает энергией.

Самые последние исследования показали, что апигенин, входящий в состав петрушки, замедляет рост раковых клеток молочной железы у лабораторных крыс. Щелочная природа петрушки снижает воспаление в суставах, а высокое содержание фолатов (витаминов группы В) способствует укреплению иммунитета.



Розмарин. Кофеиновая и розмариновая кислоты, которые содержатся в этом растении, придают ему противоокислительные и противовоспалительные свойства. Вместе со своим потрясающим вкусом и ароматом эта приправа принесет вашему организму невероятную пользу в виде улучшения кровообращения и пищеварения. Кроме того, розмарин обеспечивает некоторую защиту от угасания когнитивных функций мозга, приводящих к развитию деменции, а также (как показали результаты последних исследований) экстракт этой травы может быть использован для лечения болезни Паркинсона.

Шафран. Помимо того, что эта приправа добавляет супам и другим блюдам потрясающий аромат, она также способна избавить от депрессии, улучшает работу памяти и способность к обучению. Было проведено по меньшей мере семь научных исследований, доказавших, что эта ароматная приправа борется с депрессией не менее эффективно, чем специальные лекарственные препараты. Кроме того, шафран способен улучшить способность к восприятию новой информации и может использоваться для устранения проблем с памятью. А еще эта трава ценна тем, что содержит каротиноиды, укрепляющие иммунитет и помогающие бороться с раком.

Шалфей. Эта пикантная приправа способствует укреплению памяти у здоровых людей любого возраста, а также способна улучшить работу мозга у людей с болезнью Альцгеймера. Входящие в состав шалфея ферменты – супероксиддисмутаза и пероксидаза – уже на протяжении многих столетий делают эту траву невероятно популярной среди народных целителей благодаря ее эффективности в борьбе с вредоносными бактериями, способности улучшать пищеварение, заживлять раны, а также для профилактики рака.

Тимьян. Эта ароматная приправа увеличивает содержание в организме ДКГ – омега-3 жирной кислоты, которая защищает нейроны головного мозга от преждевременного старения. Кроме того, это растение богато пиридоксином, который помогает поддерживать повышенный уровень гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) – самого важного нейромедиатора головного мозга, способствуя тем самым снижению уровня стрессовой нагрузки. Тимьян содержит тимол – эфирное масло, славящееся своими противогрибковыми и противомикробными свойствами. В состав тимьяна входит так много полифенолов, витаминов и минералов, что среди всех трав это растение обладает самым высоким индексом ORAC («oxygen radical absorbance capacity», что переводится как «адсорбционная емкость по отношению к кислородным радикалам». Этот индекс показывает, насколько тот или иной продукт питания помогает бороться со свободными радикалами).

#### Меньше соли

Перед тем как что-нибудь посолить, лучше дважды подумать. Ведь большинство современных людей употребляют в пищу хлорида натрия (поваренной соли) приблизительно в десять раз больше общепринятой нормы. Вся эта избыточная соль приводит к огрубению мембран клеток эндотелия (потере кровеносными сосудами своей эластичности), тем самым значительно ограничивая кровоток. Кроме того, соль усиливает окислительный стресс, который, в свою очередь, может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

У людей с избыточным весом и ожирением чаще, чем у худых, наблюдается повышенное кровяное давление, а злоупотребление соленой пищей повышает его еще больше. Кроме того, соль обманывает наши вкусовые рецепторы, перебивая потрясающий натуральный вкус пищи.

Если вы все же решили приправить свое блюдо солью, то используйте для этого неотбеленную морскую или любую другую не очищенную от минеральных примесей соль.

Постарайтесь солить еду как можно меньше, ограничив дневную дозу 1500 миллиграммами (это приблизительно 2/3 чайной ложки). Но помните, что в эту дозу уже входит соль, содержащаяся в продуктах питания.

Вы можете попробовать использовать заменители поваренной соли на основе калия. Медицинские исследования говорят о том, что употребление пяти граммов калия в виде пищевых добавок в день при снижении дневного потребления соли до 1500 миллиграммов может способствовать укреплению стенок сосудов, улучшению

функционирования почек, повышению чувствительности организма к инсулину, а также к снижению кровяного давления, уменьшению окислительного стресса и хронического воспаления.

Здоровье – самая важная ваша задача

Я уже говорила это раньше и повторяю еще раз: современная медицина зачастую творит чудеса и способна спасти человеку жизнь, особенно в чрезвычайных ситуациях. Благодаря своей работе в травматологии, а также тому, что сама прошла через страшную болезнь, я не понаслышке знаю, какую важную роль могут играть лекарства, если их использовать с умом. Если бы со мной когда-нибудь приключился несчастный случай, я бы ни за что не стала просить дать мне кору ивы или экстракт виноградной косточки. Я бы потребовала максимально эффективное из всех существующих сегодня лекарств. Однако для профилактики болезней гораздо логичнее или, по крайней мере, не менее логично сосредоточиться на правильном питании и здоровом образе жизни.

Предлагаемая мною диета (знаю по себе) может запросто вписаться даже в жизнь очень загруженного человека – в конце концов, мне же удастся придерживаться ее многие годы!

Познакомившись с Кимберли, я поняла, что соблюдать здоровый рацион питания и вести правильный образ жизни может каждый без исключения, стоит ему лишь серьезно взяться за это дело. Для меня было большой честью услышать от Кимберли, как мои идеи помогли ей усовершенствовать план питания для всей ее семьи, так как она всегда старалась делать все возможное для поддержания здоровья членов своей семьи. Кимберли – это огромный источник вдохновения. У нее девять детей! И со всеми женщина занимается домашним образованием. Если у кого-то чрезмерная занятость и могла бы служить оправданием для того, чтобы отказаться от здорового образа жизни и правильного питания, так это у Кимберли! Однако эти моменты оказались настолько важны для нее, что она нашла способ вписать их в свою жизнь.

Кимберли не покупает полуфабрикаты и готовые продукты питания – она ходит по магазинам три – четыре раза в неделю и приобретает все самое свежее. Средств, которые женщина экономит, отказываясь от покупки полуфабрикатов и прочей вредной еды, оказывается вполне достаточно, чтобы приобретать полезные продукты, обеспечивая свою семью и детей невероятно здоровым питанием. Кимберли удается это делать, тратя ограниченную сумму денег, что говорит о том, насколько дорого (и в плане материальном, и с точки зрения негативного влияния на здоровье) обходятся нам всевозможные «продукты быстрого приготовления». Ходить в спортзал, разумеется, у женщины нет ни времени, ни возможности, так что она вместе с детьми занимается спортом в домашних условиях, предоставляя каждому возможность хорошенько потренироваться по нескольку раз в неделю.

Поэтому если вы считаете, что вам не хватает времени или денег для того, чтобы хорошо питаться и заниматься спортом, то берите пример с Кимберли: когда дел слишком много, а денег слишком мало, то все, что вам остается, – это сделать здоровье себя и членов своей семьи самой важной задачей!

Боритесь со своими слабостями

Они есть у каждого из нас: продукты, ситуации, люди, эмоции, воспоминания, даже определенные моменты в течение дня, которые активируют вашу тягу к нездоровой пище. Вы не должны становиться беспомощной жертвой своих слабостей. Вместо этого постарайтесь составить план действий, который сможете привести в исполнение, когда ваши вредные привычки начнут брать над вами верх. Вот некоторые способы, которые лично мне помогают справляться со своими пищевыми слабостями.

Шесть способов перехитрить свои слабости

- Походы в кино раньше были для меня постоянной проблемой из-за того, что во время просмотра фильма мне постоянно хотелось что-нибудь жевать (чаще всего это были конфеты и попкорн). Однако теперь я все планирую заранее и, зная, что мне захочется что-нибудь есть – я просто не могу побороть эту привычку жевать во время кино, – запасаюсь пакетиком с орехами, вишнями или нарезанными овощами либо беру с собой небольшой контейнер с хумусом[30] и кладу все это в сумочку

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
вместе с бутылкой травяного чая или воды с лимоном. Так я решила свою проблему!

- Праздничный торт – и не только праздничный – был для меня еще одной серьезной проблемой. Удержаться от этого лакомства мне было сложнее, чем наркоману отказаться от дозы крэка (самая сильнодействующая форма кокаина). Теперь с этой зависимостью покончено, но раньше мне нужно было что-то придумывать, чтобы не набрасываться на каждый попавшийся на глаза кусочек торта. И я придумала хитрую стратегию: каждый раз, когда я собиралась на чей-то день рождения или любое другое мероприятие, на котором должны были быть сладкие угощения, я обязательно заранее съедала щедрую порцию белковой пищи с небольшим количеством полезных жиров.

Помните, что белки и жиры помогают насытиться, а также снижают тягу к пище.

- Помимо этого, я брала с собой свой собственный десерт, чтобы лакомиться им, когда будет совсем невмоготу (например, кусочек горького шоколада). (Чтобы подробнее узнать о том, какой лучше покупать шоколад, смотрите главу «12 причин, по которым пончики могут изменить вашу жизнь» в части «Неправильные продукты».) Если же я чувствовала себя особенно уязвимой – например, если у меня был ПМС, – то уходила с праздника сразу после того, как гости спели «С днем рождения тебя», не дожидаясь, пока начнут разрезать торт. Поначалу мне сильно не хватало тортов, однако после того, как я избавилась от этой сладкой зависимости, я поняла, насколько лучше стала себя чувствовать, когда перестала есть нечто подобное. Я потеряла всяческий интерес к тому, что раньше было главной помехой моего диетического питания.

- Торжественные даты и праздники могут стать серьезной проблемой для человека, решившего изменить свои пищевые привычки. Аннет, одна из участниц моей программы сбалансированного питания, испытала это на собственном примере. Однажды в выходные она отправилась на свадьбу. Хотя перед выходом из дома женщина и приготовила белковый коктейль, дабы попридержать свой аппетит в ресторане, она не выпила его, так как не была в тот момент голодна. «Как вы могли догадаться, к вечеру я настолько проголодалась, что не удержалась и поела немного вредных закусок!» Если бы Аннет подкрепилась дома, то, скорее всего, ей было бы намного проще отказаться от малополезной ресторанной еды. Тем не менее женщину в этой ситуации можно похвалить за то, что она постаралась ограничить урон, нанесенный своему организму вредной пищей: «Хотя я и позволила себе немного закусок, все равно держалась подальше от хлеба, сыра и печенья. Я делаю успехи!»

- Когда речь идет о правильном питании, то, например, парк развлечений никак нельзя назвать самым счастливым местом на земле. Каждый раз, когда я отправляюсь в парк или еще какое-то подобного рода место, то беру с собой сумку-холодильник с полезной едой, чтобы было чем перекусить.

- Куда бы я ни пошла, всегда прихватываю какую-нибудь полезную еду, чтобы было чем перекусить, и настоятельно рекомендую делать вам то же самое. Составьте список полезных продуктов для перекуса и прикрепите его к холодильнику, чтобы никогда не выходить из дома неподготовленными. Пусть в этом списке будут те продукты, которые вам нравятся.

### Глава 3

Улучшите свой рацион  
Часы блаженной чистоты  
Достойны мерить лишь цветы.  
Эндрю Марвелл [31]

Питательные вещества поступают в наш организм вместе с натуральными необработанными продуктами питания. Также их можно получить с помощью пищевых добавок. Однако есть и другая невероятная категория «звезд» диетического питания – продуктов, которые по своим питательным свойствам являются абсолютными чемпионами. Некоторые называют их суперпродуктами. Другие – нутрицевтиками [32]

Высокопитательные продукты на протяжении многих веков были неотъемлемой частью рациона питания человека.

Во времена, когда люди не знали лекарств, они обращались к целительным свойствам такой пищи, из поколения в поколение передавая эти знания.

Когда медицина достигла современного уровня развития, многие врачи и ученые-медики стали с насмешкой относиться к традиционным, веками существовавшим методам лечения с помощью пищи. И только после непредвзятого исследования ученых, решивших изучить эти продукты в лабораториях, удалось научно доказать, что люди с древних времен знали о том, что некоторые продукты действительно обладают самыми настоящими целебными свойствами.

Я призываю вас включить в свой рацион эти суперпитательные продукты, которые обладают целым набором полезных для здоровья свойств, начиная от снижения риска развития различных заболеваний и заканчивая нормализацией уровня глюкозы в крови и улучшением работы мозга. Возьмите пример с наших пращуров: воспользуйтесь потрясающей силой этих продуктов питания.

В данной главе я опишу в мельчайших подробностях некоторые из таких суперпитательных продуктов, которые я считаю наиболее важными для человека. Кроме того, я перечислю некоторые дополнительные продукты, которые также могут вас заинтересовать. Не забывайте, что многим людям нужно быть осторожными с некоторыми суперпитательными продуктами. Так, например, беременным или кормящим женщинам стоит воздержаться от употребления каких-то из них, так как пока что последствия подобного питания для детей не были изучены в достаточной степени. То же самое касается и людей, подверженных некоторым заболеваниям (ниже я подробнее расскажу об этом). Всем же остальным рекомендую в полной мере воспользоваться мудростью наших предков и серьезно задуматься о том, чтобы сделать суперпитательные продукты частью своего ежедневного рациона.

Кокос – плод дерева жизни

Многие считают кокосовые орехи вредными для здоровья из-за высокого содержания в них жира. Вообще, во многом информация относительно кокосового ореха является ложной. Во-первых, это вовсе не орех и даже не фрукт. На самом деле кокосовые орехи – это семена. Во-вторых, вопреки распространенному мнению они нисколько не вредят здоровью человека. Более того, эти семена настолько питательны, что я считаю их одними из самых полезных суперпродуктов!

Кокос обязан своим именем первым испанским исследователям, которые для описания этого плода использовали слово «коко» (что означает «обезьянья морда»). Когда кокос попал в Европу, к его названию прибавили слово «орех», хотя на самом деле это не орех, а семя. В наши дни кокосы растут в районах Тихого и Индийского океанов, а также в некоторых районах Африки.

На протяжении тысячелетий люди питались мякотью, соком и молоком кокоса. Кокосовую пальму зачастую называют деревом жизни, а слово, которым на санскрите [33] называют кокос, можно грубо перевести как «пища, поддерживающая жизнь в каждом». В традиционной буддийской культуре кокосовый орех издревле считался символом плодородия. Кокос содержит большое количество воды, а также белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины и минералы, так что, в принципе, человек может практически только им одним и питаться (а волокна можно использовать для изготовления веревок, скорлупу – в качестве дров или валюты, а также для строительства плотов – воистину универсальный продукт!).

Исторически сложилось так, что многие народы, чей рацион питания по большей части состоял из кокосов, крайне редко страдали от болезней сердца и других хронических недугов. Мы не можем с уверенностью утверждать, что своим здоровьем эти народности были обязаны исключительно кокосовым орехам, однако многие специалисты утверждают, что именно они играли в этом деле решающую роль. Также в традиционной буддийской культуре чрезвычайно ценилось за свои лечебные свойства кокосовое масло – считалось, что с его помощью можно избавиться от большинства проблем со здоровьем.

Так почему же теперь кокосовый орех стал пользоваться такой плохой репутацией? А вот почему. Когда пищевая промышленность добралась до кокосового масла, то начала подвергать его процессу гидрогенизации, в ходе которого, говоря простыми словами, полезные жирные кислоты превращаются в невероятно токсичные трансжиры. Гидрогенизированное кокосовое масло используется при приготовлении разнообразных продуктов питания с минимальной питательной ценностью, таких, например, как чипсы и крекеры с сыром. Таким образом, опасность для организма представляет гидрогенизированное кокосовое масло, а не кокосовый орех в своем натуральном, необработанном виде.

Так что покупайте органическое кокосовое масло холодного отжима класса «экстра» и употребляйте его в качестве ингредиента для салатных заправок и десертов. В этом случае ничего, кроме пользы, оно вам не принесет.

Для приготовления пищи при высоких температурах лучше использовать не оливковое, а кокосовое масло, потому что у него более высокая так называемая температура вспышки – а это значит, что оно во время жарки медленнее разлагается и меньше теряет питательных веществ.

Кроме того, ученые всегда были обеспокоены высоким содержанием насыщенных жиров в кокосовом орехе. Известно, что некоторые насыщенные жиры, содержащиеся в животной пище, вредят сердечно-сосудистой системе, а кокосовое масло имеет в своем составе немало насыщенных жиров. Однако эти жиры сильно отличаются от тех, что входят в состав животной пищи. Насыщенные жиры животного происхождения объединяются в цепочки – длинноцепочечные жирные кислоты. Насыщенные же жиры кокосового ореха образуют лишь среднецепочечные жирные кислоты (от длины жировой цепочки очень сильно зависит процесс метаболизма в организме). Жиры, которые объединяются в цепочки средней длины (также известные как среднецепочечные триглицериды – СЦТ), воздействуют на организм не так, как жирные кислоты, соединяющиеся в цепочки большей длины.

СЦТ мгновенно усваиваются в печени, и организм может моментально использовать их для получения энергии. Благодаря этому среднецепочечные триглицериды не приводят к ожирению и повышенному уровню холестерина. СЦТ в кокосовом орехе не оказывают никакого отрицательного влияния на уровень холестерина – они только помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, СЦТ ускоряют обмен веществ. К тому же учеными было установлено, что кокосовое масло обладает различными противовирусными и противогрибковыми свойствами.

Также СЦТ оказывают поддержку и мозгу. Они быстро преобразуются печенью в кетоны, которые служат топливом для мозга и для всего организма в целом. Например, у людей с деменцией глюкозный обмен веществ становится менее эффективным, поэтому среднецепочечные триглицериды становятся более доступным топливом для мозга, чем углеводы.

Но помните, что использовать масло кокосового ореха для лечения деменции можно только под наблюдением лечащего врача.

Чем еще можно поживиться в кокосовом орехе?

Полезные свойства кокосового ореха не заканчиваются лишь кокосовым маслом. Включите в свой рацион все съедобные части этого полезнейшего растения.

Кокосовый сок. Эта прозрачная водянистая жидкость, находящаяся внутри кокосового ореха, богата минералами, однако не содержит кокосового масла. Кокосовый сок отлично подходит для приготовления смузи или в качестве освежающего напитка после длительной прогулки или изнурительной тренировки.

Кокосовое молоко. Если натереть мякоть кокоса и хорошенько отжать ее, то получится кокосовое молоко – жидкость белого цвета, содержащая кокосовое масло. Кокосовое молоко представляет собой отличный заменитель сливок в различных кулинарных рецептах.

Мякоть кокоса. Белая мякоть, выстилающая изнутри кокосовый орех. Нежная мякоть тайского кокоса отлично подходит для приготовления безглютеновых лепешек, смузи, мороженого и многих других десертов.

Кокосовая паста. Белая паста консистенции сливочного масла, которую изготавливают из измельченной мякоти кокоса. Станет отличным дополнением для смузи. Кроме того, из нее получаются прекрасные десерты и глазурь.

Какао – пища богов

Для большинства из нас шоколад ассоциируется с нежным молочно-сладким вкусом конфет, однако в сыром виде какао отличается резким и глубоким земляным привкусом. Какао в сыром виде обладает многими полезными для здоровья

свойствами, поэтому также относится к удивительным суперпитательным продуктам.

Какао изготавливают из какао-бобов, которые представляют собой семена плода шоколадного дерева. В отличие от большинства видов готового шоколада в сыром какао не содержится никаких добавок, его не обжаривают и не подвергают никакой обработке.

Какао содержит впечатляющее количество антиоксидантов, которые, как считается, защищают нас от сердечно-сосудистых заболеваний, преждевременного старения и некоторых видов рака.

На каждый грамм порошка какао приходится больше антиоксидантов, чем содержится в чернике, зеленом чае или красном вине. Эти антиоксиданты также являются и флавоноидами.

Существует серьезная научная база, подтверждающая пользу какао для здоровья. В ходе анализа 21 исследования ученые из Гарварда обнаружили, что потребление какао способствует снижению кровяного давления, оздоровлению кровеносных сосудов и улучшению липидного состава крови. Кроме того, эксперименты показали, что потребление какао снижает уровень ЛНП (плохого холестерина), повышает уровень ЛВП (хорошего холестерина) и устраняет закупорку сосудов.

Какао также помогает регулировать уровень сахара в крови. Считается, что флавоноиды, содержащиеся в какао, активизируют выделение внутри клеток оксида азота, что помогает повысить чувствительность организма к инсулину. Если использовать какао в сыром виде, то у вас в руках окажется натуральный продукт, не содержащий сахара, лактозы и обладающий низким гликемическим индексом.

Некоторые из сотен химических веществ, входящих в состав какао, известны своей способностью улучшать настроение, вызывать радость и доставлять удовольствие. Одно из таких соединений – теобромин – является умеренным стимулятором, наподобие кофеина, однако не возбуждает центральную нервную систему так, как это делает кофеин, и не вызывает привыкания. В сыром какао-порошке почти нет кофеина.

Также какао содержит фенилэтиламин, соединение, которое способствует высвобождению эндорфинов (гормонов радости). Это, по сути, те же самые вещества, что выделяются мозгом, когда вы влюбляетесь. Неудивительно, что по всему миру влюбленные дарят друг другу именно шоколад!

Использовать какао в кулинарии люди начали относительно недавно – раньше оно славилось исключительно своими лечебными свойствами. Ацтеки и майя [34] варили какао-бобы, так как считали, что полученный напиток придает сил и энергии. Когда европейцы впервые привезли какао из Америки на родину, то стали использовать его в качестве универсального тонизирующего средства для лечения разнообразных болезней. Европейцы называли шоколад пищей богов.

Покупайте порошок какао без добавок (сахар, молоко и т. д.) и ядра какао-бобов (желательно органические).

В начале прошлого века изготовители шоколада начали подвергать какао-бобы обработке, добавляя в него сахар, молоко и другие ингредиенты, тем самым лишая его всех полезных качеств и мощнейшей питательной силы. В результате этого какао превратилось в пищу павших богов – ведь когда какао-бобы жарят и подвергают технологической обработке, то входящие в их состав эфирные масла становятся прогорклыми и у них появляются свойства, характерные для трансжиров.

Убедитесь, что какао выбранной вами марки не было подвержено воздействию щелочи (голландский способ переработки), не содержит добавок, является необработанным и нежареным.

Хорошо добавлять порошок какао в смузи, чай и кофе или использовать его для приготовления вкусных и питательных соусов, а также горячего шоколада. Ядра какао-бобов можно использовать в качестве замены шоколадной крошки в питательных десертах и смузи.

Австралийский орех – райская еда

Если вы когда-нибудь бывали на Гавайях, то, скорее всего, пробовали макадамиию (австралийский орех). И хотя родом этот орех из далекой Австралии, где местные жители лакомились им на протяжении тысячелетий, но он стал излюбленной пищей жителей Гавайских островов – стюардессы раздают макадамиию во время полетов, служащие гостиниц оставляют ее на подушке после вечерней уборки, а продаются эти орехи практически в любом магазине. Начиная с 1920-х годов гавайские фермеры начали выращивать макадамиию для продажи. Теперь, помимо Австралии и Гавайских островов, этот орех можно найти в Новой Зеландии, Бразилии, Индонезии, Кении и Южной Африке.

#### Использование макадамии

- Покупайте сырые цельные или измельченные орехи, а также масло из макадамии и ореховую пасту.
- Макадамиия отлично подходит для того, чтобы подкрепиться в середине дня (только не злоупотребляйте – от этих орехов не оторваться). Десятка целых орехов или столовой ложки пасты будет более чем достаточно.
- Измельченные орехи придают многим блюдам в том числе салатам, потрясающую текстуру и вкус, а молотые орехи прекрасно подойдут в качестве панировки для рыбы.
- Масло макадамии можно использовать для жарки овощей, а также для приготовления вкуснейших соусов для салатов.
- Мягкий, насыщенный вкус австралийского ореха делает его идеальной основой для многих десертов, а паста из макадамии станет отличной альтернативой арахисовому маслу, которое так любят многие дети.

Помните, что австралийский орех ядовит для собак, так что держите макадамиию вне зоны досягаемости своего четвероногого друга.

#### Масло из макадамии

Макадамиия – очень вкусный орех, можно сказать, король орехов. Однако больше всего мне нравится масло из этого ореха.

Масло из макадамии чрезвычайно насыщено различными питательными веществами, приносящими организму человека огромную пользу и снижающими риск развития многих хронических заболеваний. Кроме того, это масло имеет потрясающий вкус и отлично подходит для приготовления всевозможных блюд и соусов для салата. Это универсальное масло – оно даже для кожи полезно!

Давайте более досконально разберемся, что же такого полезного содержится в масле австралийского ореха.

**Мононенасыщенные жиры.** Масло австралийского ореха по большей части состоит из мононенасыщенных жиров – на самом деле процентное содержание этого полезного для здоровья вида жира здесь выше, чем в любом другом натуральном продукте питания.

**Минералы.** Калий, фосфор, магний, кальций, селен, цинк, медь и железо, которые необходимы для здоровья сердца и сосудов, качественного сна, восстановления ДНК, вывода из организма токсинов и улучшения работоспособности мозга – на этом список полезных свойств вышеперечисленных питательных компонентов далеко не заканчивается.

**Витамины.** Витамины группы В, витамин Е, ниацин (никотиновая кислота) и фолат (фолиевая кислота). Витамин Е играет особенно важную роль в снижении риска развития болезней сердца, так как предотвращает накопление холестерина в бляшках на стенках кровеносных сосудов и замедляет кровоток.

**Фитохимические соединения.** Натуральные химические вещества, содержащиеся в растениях и полезные для здоровья человека, такие как полифенолы и флавоноиды.

**Антиоксиданты.** Как вы уже знаете, они защищают наш организм от окислительного

стресса.

Пальмитолеиновая кислота. Омега-7 жирная кислота, которая снижает воспаление, повышает чувствительность организма к инсулину и даже может помочь похудеть. Также масло австралийского ореха содержит немного омега-3 жирных кислот и в отличие от многих других растительных масел отличается пониженным содержанием омега-6 жиров – это очень хорошо, так как многие из нас употребляют в пищу слишком много этих жирных кислот.

Фитостеролы. Эти вещества предотвращают всасывание холестерина в кровь.

Все перечисленные чудодейственные питательные элементы в значительной степени влияют на наше здоровье.

Исследования, проведенные в Австралии и на Гавайских островах, говорят о том, что употребление в пищу макадамии может способствовать снижению окислительного стресса и воспаления, понижению уровня вредного холестерина (ЛНП) при поддержании стабильного уровня полезного (ЛВП), снижению концентрации триглицеридов и борьбе с повышенным давлением у людей, больных гипертонией.

Также некоторые исследования продемонстрировали, что масло австралийского ореха способно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и может служить для профилактики некоторых видов рака.

Масло австралийского ореха наряду с кокосовым и виноградным предпочтительнее использовать для жарки, чем любые другие растительные масла благодаря высокой температуре вспышки (при которой масло начинает дымиться) – оно не начнет разлагаться, пока вы не нагреете его до 220 °С. Кроме того, это масло отлично подходит и для салатов – оно добавит потрясающий ореховый привкус вашей зелени и овощам.

Масло из макадамии широко используется и в косметологии – оно делает кожу мягкой и шелковистой. Благодаря замене естественных масел в стареющей коже оно способствует повышению ее эластичности, защищает от вредного воздействия солнца, а также омолаживает и освежает. Противогрибковые и антибактериальные свойства масла австралийского ореха стимулируют быстрое заживление ран. Это масло настолько полезно для кожи, что многие производители косметики используют его в качестве основного ингредиента своей продукции.

Порошок маки – медицинский корень

Мака – это многолетнее травянистое растение, родиной которого являются перуанские Анды. Его корнеплод, похожий на редис, используют для изготовления порошка маки. Местные жители питались этим овощем на протяжении тысячелетий.

Порошок маки содержит ряд важнейших питательных элементов и антиоксидантов, в том числе 20 различных жирных кислот, аминокислоты, кальций, фосфор, витамин С, некоторые витамины группы В и фитостеролы.

В состав порошка маки входят глюкозинолаты и изотиоцианаты, известные своими противораковыми свойствами.

Порошок маки используют для следующих целей:

- Стимуляции половой функции – изотиоцианаты считаются мощными афродизиаками.
- Снижения нагрузки на надпочечники и ощущение гармонии в теле.
- Придания сил и выносливости.
- Укрепления нервной системы, улучшения работы пищеварительного тракта и репродуктивной системы.

Исследования на животных говорят о том, что порошок маки может служить неплохим антидепрессантом, способствовать увеличению костной массы, снижению окислительного стресса, улучшению памяти, борьбе с сопротивляемостью к инсулину и улучшению липидного состава крови. Бодибилдеры иногда принимают порошок маки, так как он способствует наращиванию мышечной ткани. А современные исследования доказывают, что это растение может помочь увеличить либидо и половую функцию у



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
людей, принимающих антидепрессанты на основе селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС), и у женщин в период менопаузы.

Использование порошка маки

- Покупайте сырой порошок маки.
- Добавляйте порошок маки в смузи и свежие десерты.
- Порошок маки не рекомендован к употреблению беременным женщинам и людям с заболеваниями щитовидной железы, так как содержит глюкозинолаты, которые могут вызвать зоб.

Непростые ягоды каму-каму

Каму-каму – это ягодный куст, растущий в реках дождевых лесов Амазонии на территории Бразилии, Колумбии, Перу и Венесуэлы. Плоды – небольшие ягоды пурпурного цвета с желтой мякотью диаметром меньше 2 сантиметров – содержат больше витамина С, чем любое известное в мире растение.

Ягоды каму-каму содержат витамина С в 30–60 раз больше, чем апельсины.

В траволечении используются как ягоды, так и листья каму-каму, однако проще всего достать и использовать порошок из этих ягод. Ягоды очень кислые, есть их просто так – не самое приятное занятие. Поэтому лучше добавлять порошок ягод каму-каму в смузи или смешивать с другими ингредиентами. Эти ягоды заслужили статус суперпитательного продукта по нескольким причинам.

- Фитохимические вещества в ягодах каму-каму помогают бороться с герпес-вирусными инфекциями, такими как простуда на губах, опоясывающий лишай и генитальный герпес. Эти ягоды содержат больше противогерпесных фитохимических соединений, чем любые другие известные растения. Известно, что вирус герпеса может в течение долгого времени находиться в спящем состоянии и заявляет о себе только тогда, когда иммунная система человека оказывается ослабленной в результате стресса, эмоционального перенапряжения, воздействия некоторых лекарственных препаратов, неправильного питания, различных инфекций или других факторов, подавляющих иммунитет.
- Каму-каму содержат мощнейшие фитохимические соединения, антиоксиданты, бета-каротин, кальций, железо, ниацин, фосфор, рибофлавин, тиамин и аминокислоты (серин, валин и лейцин).
- Эти ягоды снижают хроническое воспаление.
- Каму-каму обладают антидепрессивными свойствами. В некоторых случаях людям даже удавалось полностью отказаться от антидепрессантов, заменив их на порошок ягод каму-каму – разумеется, делать это следует исключительно под наблюдением лечащего врача.
- Ягоды способны снизить взволнованность и частоту приступов паники у людей, которым они свойственны.
- Благодаря своим смягчающим свойствам ягоды каму-каму иногда используются в странах Южной Америки для укрепления и выпрямления волос.

Облепиха – натуральное лекарство

Облепиха крушиновидная ценилась за свои лечебные свойства на протяжении многих тысячелетий и активно использовалась еще в Древней Греции, Тибете и Монголии. Была известна как пища Пегаса, мифического летающего коня. Облепиха представляет собой кустарник, широко распространенный в Европе и Азии. Сегодня облепиха крушиновидная ценится за свои лечебные и питательные свойства. Ягоды этого растения особенно богаты разнообразными полезными веществами, в том числе витаминами, аминокислотами, натуральными растительными пигментами группы каротиноидов – зеаксантином и ликопином, а также флавоноидами, фолиевой кислотой и бета-каротином.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Российскими и китайскими учеными в свое время были проведены многочисленные исследования облепихового сока, масла и других составляющих этого растения. В результате было обнаружено более 109 биологически активных веществ, которые укрепляют иммунную систему, защищают от воспаления, вредного излучения, некоторых видов рака и даже нарушений когнитивных функций мозга.

Также ученые признают эффективность облепихи крушиновидной в лечении различных заболеваний кожи, так как масло этого растения способствует восстановлению клеток кожи. Поэтому облепиху активно используют для лечения экземы, ожогов, плохо заживающих ран, а также применяют при повреждениях кожи, вызванных воздействием солнца, вредным излучением и косметическими операциями с использованием лазера.

Кроме того, облепиха способствует укреплению слизистых оболочек, поэтому ее часто используют для профилактики кровоточивости десен и заболеваний слизистой оболочки желудка и других внутренних органов.

Предостережение: облепиха может препятствовать нормальной свертываемости крови, так что не ешьте ее в течение 2 недель после операции и в случае, если вы принимаете такие разжижающие кровь препараты, как аспирин, клопидогрель, диклофенак, ибупрофен, напроксен, далтепарин, эноксапарин, гепарин, варфарин и некоторые другие.

Использование облепихи крушиновидной

- Покупайте необработанный порошок или масло (ни в коем случае не приобретайте масло с добавлением сахара).
- Порошок облепихи отлично подходит для добавления в смузи и натуральные десерты.
- Можно добавить облепиху в газированную минеральную воду с гранатовым соком или давленными ягодами черники – получится отличный освежающий и питательный напиток.

Овощи можно пить!

А вы знаете, что привычные всем нам овощи можно не только есть, но и пить? Зеленая вода, сок ростков пшеницы и овощные смузи представляют собой удобный способ добавить в повседневный рацион дополнительный заряд питательных веществ.

Так называемая зеленая вода представляет собой альтернативу свежевыжатому овощному соку. Это разновидность высушенных или сублимированных овощей. Столовая ложка порошка[35], разбавленного водой, по своей питательной ценности, как правило, эквивалентна пяти порциям овощей. Для приготовления большинства таких смесей используется огромное количество разнообразных овощей, и они отличаются очень высоким индексом ORAC (показатель эффективности антиоксидантов – чем выше его значение, тем лучше).

Зеленая вода обладает многочисленными полезными свойствами. Многие продукты в нашем рационе питания повышают кислотность организма, а зеленая вода, наряду с некоторыми другими продуктами, помогает нейтрализовать эту кислоту. Также она помогает выводить из организма токсины и бороться с приступами голода в перерывах между приемами пищи.

Ежедневный стакан сока ростков пшеницы – еще один потрясающий способ добавить в свой рацион больше питательных элементов. В стакане такого сока содержится 20 аминокислот, 91 минерал, он на 70 % состоит из хлорофилла (зеленого пигмента растений). Этот мощный тонизирующий напиток быстро зарядит вас энергией и питательной силой.

Многие проведенные пробные исследования говорят о том, что сок ростков пшеницы способствует улучшению кровотока, пищеварения, выведению из организма токсинов и тяжелых металлов. Соки ростков пшеницы и других трав составляют основу лечебного питания во многих центрах альтернативного лечения рака.

Можете не беспокоиться – ростки пшеницы не содержат глютен (клейковину). Сок изготавливают из молодых побегов до образования пшеничных зародышей, поэтому глютена в нем попросту быть не может. Когда росток полностью созреет и образуется семенной зародыш, то вместе с ним в нем появятся и глютен. Если у вас обнаружили целиакию (болезнь, связанную с непереносимостью белка глютена), то

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
перед тем как начать принимать зеленую воду или любые другие травяные пищевые добавки, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

#### Использование зеленых смесей

Порошки из овощей для растворения водой продаются с различными вкусами. Лично мне нравится натуральный вкус, однако некоторым он может показаться слишком «травяным». Можете смело добавить в свой напиток несколько капель апельсиновой, лимонной, шоколадно-малиновой или ванильно-сливочной стевии (подробнее о стевии мы поговорим позже) или щепотку натурального какао без добавления сахара.

Чтобы приготовить зеленую воду, смешайте одну мерную ложку порошка из овощей с водой в количестве от 0,5 до 1 литра. Эти порошки можно найти в большинстве магазинов здорового питания.

Что лучше – сок из зелени или смузи?

Правильный ответ – и то и другое! И соки из зелени, и смузи верой и правдой служат вашему здоровью, и я рекомендую употреблять в пищу каждый из этих продуктов. Добавляя в свои смузи зелень, вы наполняете их необходимой организму клетчаткой. Каждый кусочек растения идет в дело. Если вы исключите клетчатку, то значительно сократите время, необходимое на переваривание, превратив тем самым свой напиток в питательную таблетку. Используя для приготовления смузи блендер, вы высвобождаете питательные вещества из клеток овощей со слишком твердыми (плохо перевариваемыми) мембранами, до которых очень сложно добраться в процессе обычного пережевывания пищи. Самостоятельно пережевывая овощи, вы высвобождаете лишь порядка 25 % доступных питательных веществ. Если же использовать блендер или соковыжималку, то можно получить из овощей до 80 % всей их питательной мощи.

#### Учитесь успеху у себя самого

Отличный способ для того, чтобы добиться успеха в будущем, заключается в том, чтобы вспомнить, как вы разделялись с вредными привычками в прошлом. Выберите какую-нибудь плохую привычку, которую вам удалось преодолеть, например, когда вы перестали каждый день тратить на огромные порции капучино с большим количеством сахара и молока. Затем проанализируйте ситуацию, чтобы понять, какую пользу из нее можно почерпнуть на текущий момент, когда вы уже пытаетесь вести куда более здоровый образ жизни, чем раньше.

Помните: если вам однажды удалось преодолеть хотя бы одну вредную привычку, это означает, что вам по силам повторить свое достижение!

Размышляя над былыми успехами, задайте себе следующие вопросы:

- Когда я понял, что мне нужно измениться?
- Что помогло мне добиться поставленной цели? Что мотивировало меня больше всего (денежная сторона вопроса, здоровье, любовь к кому-то)?
- Какие события помогли мне преуспеть в моей затее?
- Верил ли я, что у меня все получится?
- Какие действия оказались наиболее эффективными для выполнения задуманного?
- Как мне удавалось не терять концентрацию?
- Сколько времени я потратил на попытки избавиться от старой привычки?
- Сколько сил у меня на это ушло?
- Кто оказал мне максимальную поддержку? А кто стоял у меня на пути?
- Какие методики и навыки помогли мне больше всего?
- От каких методик и навыков не было прока?

- Что я почувствовал, когда преодолел вредную привычку?

Часть третья  
Неправильные продукты

ИЗ ЭТОЙ ЧАСТИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ про самые вредные сладости;
- ✓ чем инсулин опасен для человека;
- ✓ с чего начать здоровый образ жизни;
- ✓ какую еду есть в ресторанах;
- ✓ чем опасны ГМО;
- ✓ правду об обезжиренных продуктах и сахарозаменителях;
- ✓ чем полезна диета Омни.

Глава 1

12 причин, по которым пончики могут изменить вашу жизнь  
Тем, кто считает, что у них нет времени правильно питаться, рано или поздно придется тратить время на лечение.

Эдвард Стэнли

Могут ли пончики поменять вашу жизнь? Можете не сомневаться. Потому что они изменили жизнь Тами. Точнее, отказ от них изменил ее жизнь. Я расскажу вам все о Тами (и о пончиках), но прежде давайте немного поговорим о сахаре.

Я много говорю о столовом сахаре, сахаре в крови, контроле над уровнем глюкозы и инсулине. Одна из причин этого заключается в страшной болезни под названием «диабет». Диабету II типа сегодня подвержено огромное число людей, населяющих нашу планету.

А ведь многие живут и не знают до поры до времени о своем диагнозе, продолжая с помощью вредной еды гробить собственное здоровье.

Диабет – одна из самых распространенных причин смерти среди жителей Земли, а также одна из главных причин болезней сердца и инсультов.

Кроме того, диабет II типа является и основной причиной почечной недостаточности, ампутации конечностей, не связанной с полученной травмой, а также развития слепоты у взрослых.

Это факты. Однако у меня с диабетом личные счеты. Он лишил меня одного из самых важных людей в жизни – моей бабушки Альбы.

Одним из моих самых первых – и глубочайших – воспоминаний о бабушке стал ее огромный рыхлый живот. Когда она прижимала меня к себе, то успокаивала прикосновением своего массивного мягкого живота и заразительным хихиканьем. Тело бабушки Альбы, весившей 90 килограммов при полутора метрах роста, было круглым и мягким. Я считала, что полнота делает ее еще более милой, пока не узнала, что на самом деле она ее убивает.

Я безумно любила ту вкусную домашнюю пищу, которую готовила бабушка. Наслаждалась вкусом теплого сирийского хлеба, намазанного сливочным маслом и медом (в крайнем случае мы заменяли это лакомство лепешками с маслом и сахаром). К сожалению, от бабушки мне достались некоторые нездоровые гастрономические пристрастия. Будучи единственным ребенком в семье, которого взрослые часто оставляли одного, я быстро поняла, что в сладостях, которые так нравились моей бабушке, могу искать утешения.

Пугающий поворот событий

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

У бабушки обнаружили диабет II типа еще до моего рождения, а когда мне исполнилось 11 лет, мне доверили делать ей инсулиновые уколы. Из-за диабета у нее сильно ухудшилось зрение, и сама она могла запросто напутать с дозировкой, а так как моя мама работала с раннего утра до позднего вечера, то, кроме меня, положиться было не на кого.

Я училась делать уколы на апельсинах, что было не слишком сложно. Однако необходимость высчитывать точную дозу инсулина пугала меня не на шутку. Апельсины не умирали от передозировки инсулином в отличие от моей бабушки – ошибка в расчетах могла обернуться для нее смертью.

Я уверена, что необходимость ухаживать подобным образом за бабушкой сильно повлияла на мое решение стать медсестрой, а еще больше – на желание помогать людям избавляться от цепких лап нездорового питания и образа жизни, которые держат их в плену у хронических заболеваний, депрессии и зависимости.

Когда мне исполнилось 12 лет, бабушка Альба почти полностью ослепла, у нее были серьезные проблемы с сердцем, а также сильная невропатия (боли, потеря чувствительности, покалывание и появление язв) на руках, ступнях и глазах. Она проводила все свои дни, уставившись в телевизор в спальне, хотя почти ничего не могла разглядеть.

Диабет все больше и больше продолжал пожирать мою бабушку. Из-за поврежденных невропатией ног ходьба превратилась в настоящее мучение – даже путь от кровати до туалета стал для нее практически невыполнимой задачей. В конечном счете она даже не могла больше самостоятельно мыться и нуждалась для этого в сторонней помощи, что было просто унижительно для этой гордой и скромной женщины. У нее почернели кончики пальцев на ногах, сами ноги покрылись болячками, а иногда от боли она даже не могла сдерживать слезы. Если бы бабушка не умерла от сердечного приступа, то ей бы точно ампутировали пальцы на ногах. Моя бабушка Альба иммигрировала в Америку из Ливана в 1928 году, когда ей было 18 лет от роду. Будучи ребенком, она перенесла серьезную эмоциональную травму, так как в разрушенной войной стране было очень мало еды и слишком много страха. Поэтому, переехав в Америку, она стала искать утешения в пище. Не получив официального образования, она разговаривала на ломаном английском с ярко выраженным арабским акцентом. Хотя я ее прекрасно понимала, этот акцент сильно мешал бабушке нормально общаться с другими людьми. Несмотря на то что врачи и медсестры многократно уговаривали ее перестать есть сахар, так как это сильно усугубляло течение диабета, бабушка словно не понимала их. У нее всегда была под рукой ливанская выпечка и печенье, а в сумочке лежала плитка шоколада. И она продолжала злоупотреблять сладким до последнего дня своей жизни.

Порой я думаю, что моя бабушка прекрасно понимала, на какой риск идет, однако решила не обращать на это внимания. Когда здоровье начало ее подводить, она (как и раньше) обратилась к единственному, что ее утешало, – пище.

**Печальный конец**

Моя бабушка умерла в 84 года из-за болезни сердца, вызванной диабетом. Врачи были поражены, что она прожила так долго – на протяжении десятилетий они твердили нам, что бабушка «не протянет и года». Однако эти десятилетия сложно было назвать радостными или наполненными приятными событиями и воспоминаниями. Бабушка ни с кем не общалась, постоянно страдала от боли, но боялась что-то поменять.

Моя бабушка является идеальным примером того, насколько долгое здоровье важнее долгих лет жизни.

Хотя она и прожила довольно-таки длинную жизнь, качество этой жизни сложно назвать хорошим, ведь здоровья и жизненных сил ей явно не хватало.

Когда я занимаюсь с людьми, пытающимися поправить свое здоровье, то часто думаю о бабушке Альбе. Мне бы очень хотелось, чтобы врачи и сиделки в свое время приложили больше усилий и все-таки заставили бабушку изменить свои привычки, которые стоили ей жизни. Более того, мне хотелось бы, чтобы медики потратили свое время и научили ее, как это сделать!

Хотя жизнь (и я это понимаю) ударила по бабушке так, как я себе даже и не могу вообразить, но мне все равно хотелось бы, чтобы она, несмотря ни на что,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

постаралась найти в себе силы, чтобы начать искать утешение в чем-нибудь другом, помимо еды.

Моей бабушке уже ничем не помочь. Однако для вас (если вы не лежите в реанимации, а от смерти вас не отделяет только кнопка отключения аппарата искусственного жизнеобеспечения) еще не все потеряно. Любой в состоянии предпринять определенные шаги для улучшения состояния своего здоровья. Любой человек, больной диабетом, находящийся в преддиабетном состоянии или унаследовавший предрасположенность к диабету от родителей, может изменить свою жизнь, чтобы замедлить или вовсе остановить развитие этого страшного заболевания. И лучший способ для достижения этой цели – начать лечение. И следовать диете Омни, конечно.

Мнение пациента о диете

«На протяжении всей жизни я оправдывала выбор вредной для здоровья пищи тем, что просто баловала себя. Однажды утром я проснулась и поняла, что в плане еды я вообще перестала за собой следить – это стало моей привычкой, причем вот уже многие годы, и я никогда не признавалась себе в этом. И что самое страшное, дело не ограничивалось лишь мной: подобные нездоровые привычки я передала и своим детям, которые, так же как и я, вели такой же нездоровый образ жизни. Осознание этого факта очень сильно меня расстроило – я поняла, что пора что-то менять. В результате теперь я могу с гордостью заявить, что хотя я очень долго была сильно привязана к сахару, однако сегодня с этой порочной связью покончено! Теперь лучшее, чем я могу побаловать себя и свою семью, – это здоровый образ жизни».

Алиша

Сладости хотят вашей смерти

Пример моей бабушки – наглядное доказательство того, насколько важно сохранение нормального уровня глюкозы в крови. Именно потому в данной диете этому моменту уделено так много внимания.

Некоторым людям очень сложно отказаться от сахара и простых углеводов, однако я считаю, что это самый важный шаг на пути к оптимальному здоровью.

Если есть слишком много сахара и простых углеводов, то в крови будет очень много глюкозы. А для миллионов людей избыток сахара в крови оборачивается диабетом II типа, который является одной из лидирующих причин смерти в мире (когда я говорю о диабете, то всегда имею в виду именно диабет II типа, так как диабет I типа – совсем другое заболевание).

Чтобы контролировать свое здоровье, просто необходимо следить за тем, сколько сахара в вашей крови. Самый лучший способ держать под контролем уровень потребления сахара и простых углеводов – это вообще исключить эти продукты из своего рациона.

Когда вы едите пищу, содержащую углеводы, то организм, разлагая их, преобразует в простую глюкозу, что приводит к повышению уровня сахара в крови. Если все работает так, как надо, то клетки с помощью выделяемого поджелудочной железой инсулина используют содержащуюся в крови глюкозу для получения жизненно необходимой им энергии.

Простые углеводы содержатся практически во всех продуктах питания белого цвета – столовом сахаре, муке, практически во всех видах хлеба, макарон и риса (эти продукты доктор Стивен Гандри[36] называет белым ядом), – а также в сладких напитках и фруктовых соках. Все эти продукты очень быстро преобразуются организмом в глюкозу. В отличие от простых сложным углеводам, входящим в состав такой волокнистой пищи, как овощи, цельные фрукты и некоторые цельные злаки, требуется больше времени для расщепления.

По мере того как организм переваривает углеводы, а также глюкозу и фруктозу из сахара, глюкоза постепенно попадает в кровь. Из простых углеводов глюкоза просачивается в кровеносную систему очень и очень быстро, тем самым приводя к резким скачкам уровня сахара в организме. Что касается сложных углеводов, то для того, чтобы они повысили уровень сахара в крови, требуется больше времени.

В ответ на поступающую в кровь глюкозу поджелудочная железа начинает выделять гормон под названием «инсулин», который направляет глюкозу в клетки тела, мышцы и печень, для того чтобы использовать ее для получения необходимой энергии. (Кстати, фруктоза не нуждается в инсулине, так как поступает напрямую в печень, где и перерабатывается. Фруктоза токсична для печени – подробнее об этом позже.)

Сопrotивляемость организма инсулину и диабет II типа начинаются тогда, когда надпочечники оказываются не в состоянии выработать достаточное количество инсулина, чтобы он справлялся с поступающей в кровь глюкозой. Если у вас сопротивляемость инсулину или диабет II типа, то ваш организм сильно страдает от перегрузки глюкозой – ему просто не хватает инсулина, чтобы с ней справиться. Когда это случается, молекулам глюкозы становится очень сложно попасть в клетки тела, в результате чего они начинают накапливаться в крови, из-за чего уровень сахара продолжает повышаться. Со временем постоянный переизбыток глюкозы в крови приводит к повреждению стенок кровеносных сосудов по всему телу. (Наличие сопротивляемости инсулину далеко не всегда означает диабет, однако, как правило, говорит о том, что вы на пути к развитию этой болезни.)

Данные повреждения могут привести к длинному списку проблем со здоровьем – это заболевания глаз, которые могут закончиться слепотой; невралгия (потеря чувствительности) из-за повреждения нервов; болезни сердца; гипертония; потеря слуха; поражение почек и кишечника; заболевания десен и многие другие недуги.

Если вы думаете, что вам никак не преодолеть свою любовь к сладкому, то это совсем не так: я видела, как самые заядлые сладкоежки успешно отказывались от сладостей, стоило им лишь настроиться на правильную волну. Если уж Ким это удалось, то у вас тоже обязательно должно получиться!

Хотя Ким и полагала, что питается здоровой вегетарианской едой, все блюда ее рациона были перегружены сахаром, притаившимся во фруктах, макаронах, цельнозерновом хлебе, бобовых и рисе. Женщина постоянно страдала от заторможенности и упадка сил. Кроме того, она была буквально ненасытной сладкоежкой.

Начав соблюдать принципы данной диеты, Ким всего через неделю полностью избавилась от тяги к сладкому. Она начала лучше соображать, и теперь в течение всего дня женщина чувствует себя бодрой и энергичной – больше никакого упадка сил.

Образ жизни может играть огромную роль в профилактике и развитии диабета и других нарушений обмена веществ.

Если у вас избыточный вес и наследственная предрасположенность к диабету, то это не означает, что вам автоматически вынесен смертный приговор – в ваших силах значительно снизить риск развития этого грозного заболевания. Если же диабет уже обнаружен, то вы в состоянии взять болезнь под контроль и минимизировать наносимый организму вред. Вы также можете снизить свою потребность в лекарствах или вовсе от них отказаться – я неоднократно видела, как это происходит с людьми, которые следуют этой диете.

Придумайте мантру

Своя собственная мантра – фраза, которую можно повторять про себя снова и снова каждый раз, когда вам нужна помощь в тяжелый момент, – невероятно полезная штука. Потратьте немного времени на придумывание такой мантры для себя. Это должны быть выразительные и вдохновляющие слова, которые действительно что-то для вас значат.

У меня есть отличная история о том, какую силу может нести в себе мантра. Ронетт – женщине, посещающей мои занятия по здоровому питанию, – исполнилось 50 лет. Она не хотела устраивать по этому поводу вечеринку, однако друзья все равно организовали праздник и приготовили женщине сюрприз. Разумеется, без праздничного торта тоже не обошлось. Когда приятели протянули кусочек лакомства Ронетт, она вежливо отказалась, ведь женщина приложила слишком много усилий для того, чтобы избавиться от своей тяги к сладкому и не могла позволить какому-то кусочку торта вернуть ее к тому, с чего она начала. К тому же Ронетт действительно не хотелось никакого торта – удивительно, если учесть, что раньше

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
она жить не могла без сладкого.

Несмотря на уговоры друзей, именинница не сломалась. Она просто сосредоточилась на своей мантре: «Мне полтинник, и я не толстая». Эта фраза для нее больше, чем просто слова, ведь сегодня для Ронетт гораздо важнее оставаться здоровой, чем объедаться тортом. Мантра придала ей сил не отступить от принятого решения, и друзья в конечном счете отстали от нее.

Ронетт была очень удивлена, что решение отказаться от вредной еды так огорчило ее приятелей, но для меня в этом не было ничего удивительного.

Когда мы начинаем бороться за свое здоровье и меняем свои пищевые привычки и образ жизни, окружающие в этом свете как бы острее чувствуют свое собственное нездоровое поведение. Отсюда и такая реакция.

Моя мантра отличается от той, что придумала Ронетт, однако в сложных ситуациях она помогает мне не меньше. Я представляю себя в виде скалы, фундамента для крепкого здоровья, ощущаю себя примером для окружающих. Несмотря на собственные проблемы со здоровьем, я стараюсь быть максимально сильной, лидером, насколько это только возможно. Поэтому более всего мне подходит мантра: «Я живой пример здоровья и хорошей физической формы».

Привожу вам в качестве примера несколько других мантр, которые могут помочь вам добиться успеха:

- Так питаются здоровые люди.
- Я так больше не питаюсь!
- Никакие неземные вкусы не сравнятся с крепким здоровьем.
- Я заслуживаю того, чтобы следить за собой.
- У меня все получится.
- Я сильная и смелая!
- Я люблю свое тело и хочу заботиться о нем.
- Вилку в сторону – и вперед на прогулку.
- Все, что мне нужно, – это крепкое здоровье.
- Мое тело – это храм, который достался мне не просто так.
- Я борюсь за свое здоровье!

Остановим диабет немедленно

Теперь, когда мы окончательно усвоили, как избыток сахара способен навредить нашему организму, самое время вернуться к Тами и ее пончикам.

Тами – это энергичная женщина, ходившая на мои занятия по сбалансированному питанию. На протяжении многих лет она страдала от избыточного веса, пищевой зависимости и мучилась с диабетом II типа. Дело в том, что раньше у Тами были проблемы с алкоголем и наркотиками. Когда же ей наконец удалось справиться с этими вредными привычками, она переключилась на еду. Ей никогда никто не рассказывал, как пища влияет на поведение гормонов, настроение и общее состояние здоровья.

После одного из занятий Тами отозвала меня в сторонку и сказала, что хочет попробовать придерживаться данной диеты, потому что думает, что эта программа питания может ей помочь. Однако был один продукт, от которого, как казалось Тами, ей никак не удастся отказаться, – это пончики. Каждое утро по дороге на работу она заходила в свою любимую булочную и покупала несколько теплых пончиков



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
прямо из духовки. Женщина понимала, что в них много сахара, простых углеводов, трансжиров и пустых калорий, но эти пончики были настолько приятной составляющей ее рабочего дня, что она даже представить себе не могла, как можно от этого отказаться.

Я видела, что Тами прекрасно усвоила принципы здорового питания, о которых я рассказывала на занятиях, однако чувствовала, что логике и науке не справиться с глубоко укоренившейся зависимостью этой женщины от пончиков. Поэтому на следующее занятие я приготовила презентацию, на которую возлагала большие надежды. В мягкой форме (мне нужно было поддерживать репутацию бывшей медсестры) я набросала Тами картину того, что ее ждет в будущем, если она не перестанет ежедневно баловать себя пончиками.

## 12 следствий любви к пончикам

Пончики – это явно не завтрак для чемпионов. Сахар, жир и глютен – это ядовитое трио – завтрак человека, которому грозят серьезные хронические заболевания. Начиная свой день с пончиков, вы провоцируете мощную воспалительную реакцию в организме за счет повышения уровня инсулина в крови, а ваш разум затянет туманная дымка, мешающая процессу нормального мышления. Кроме того, ваши гормоны (инсулин, грелин и лептин – последние два управляют аппетитом) попросту выйдут из-под контроля, что приведет к голодным позывам, с которыми вам придется бороться на протяжении всего дня.

Пончики и другие сладкие, жирные, богатые глютенем продукты на завтрак – это настоящая бомба замедленного действия, способная причинить вашему здоровью большой вред и даже угрожающая вашей жизни.

Итак, рассмотрим эти 12 следствий ежедневного употребления пончиков на завтрак:

1. Хронически повышенный уровень сахара в крови приводит к диабету II типа.
2. Повышенный уровень сахара у людей, уже больных диабетом, способен спровоцировать появление язв на коже и повреждение нервов.
3. Неконтролируемый уровень сахара может стать причиной ампутации конечностей.
4. Невропатия, развившаяся из-за диабета, может обернуться полной слепотой.
5. Болезнь Альцгеймера теперь нередко называют диабетом III типа. Вероятность развития этого недуга многократно увеличивается вместе с жировыми складками, а женщины подвержены этому заболеванию в значительно большей степени, чем мужчины.
6. Депрессия – один из наиболее распространенных побочных эффектов ожирения.
7. Сахар питает раковые клетки. Повышенный уровень инсулина связывают со многими видами рака.
8. Сахар и трансжиры могут повысить уровень холестерина и триглицеридов в крови, а также привести к болезням сердца и сосудов.
9. Также сахар и трансжиры способствуют развитию атеросклероза и инсульта.
10. Сахар ускоряет процесс старения организма, а также способствует появлению морщин из-за воздействия конечных продуктов гликирования (медленной неферментативной реакции).
11. Фруктоза токсична для печени и провоцирует развитие неалкогольной жировой болезни печени.
12. Кроме того, фруктоза вызывает гипертонию и подагру.

Моя презентация потрясла Тами не на шутку. Раньше никто в такой доступной и наглядной манере не объяснял женщине, с чем ей, вполне вероятно, придется столкнуться в своей жизни, если она не откажется от пончиков. И хотя врачи постоянно говорили Тами, что необходимо следить за уровнем сахара в крови, однако это не вызвало никакой ответной реакции с ее стороны. Осознание того,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

что уровень глюкозы у нее в крови равнялся 8 ммоль/л (или 160 мг%), не оказывало на женщину практически никакого эмоционального воздействия, потому что эти числа не были ни к чему привязаны.

Когда группа собралась в следующий раз (через неделю), Тами сказала, что за все это время не съела ни единого пончика и что теперь, после того как она поняла, какие именно последствия для здоровья может иметь та или иная еда, вряд ли она будет относиться к выбору пищи по-прежнему.

Спустя еще две недели Тами пришла на занятие с широчайшей улыбкой на лице. С тех пор, как шесть лет назад у нее обнаружили диабет, уровень сахара в крови у Тами не опускался ниже 7–8 ммоль/л (150–160 мг%). Однако за последнюю неделю уровень глюкозы был в пределах 4,7–5,3 ммоль/л (85–95 мг%) – а это гораздо ближе к норме (или даже, можно сказать, практически норма). Громадное улучшение! Поначалу женщина проверяла уровень сахара по четыре – пять раз в день, потому что думала, что показания прибора ошибочны, – она никак не могла поверить, что можно так быстро нормализовать уровень сахара в крови.

«Раньше я и понятия не имела, какой вред наношу организму своим питанием, ведь никто мне ничего не объяснял и не выстраивал полную картину возможных последствий», – признавалась Тами. Следуя принципам данной диеты, женщина смогла преодолеть сладкую зависимость, и теперь ей даже не хочется этих пресловутых пончиков. Она избегает любой сладкой пищи, потому что не хочет снова оказаться у сахара на крючке.

Но однажды, через несколько недель после осознания проблемы, у Тами случился серьезный рецидив, и она полакомилась парочкой эклеров. Когда женщина пришла на очередное занятие, на ее лице явно читалось разочарование. Первое, что сказала Тами, было: «Я не сдержалась». Мы быстро помогли ей превратить чувство отвращения к себе в хороший жизненный урок, напомнив, что с этой диетой невозможно потерпеть неудачу.

Это способ изменить жизнь раз и навсегда, и ничего страшного, если вам придется начинать сначала даже несколько раз, если понадобится, пока не удастся добиться успеха.

Неудача (я предпочитаю называть это заминкой) может быть потрясающей мотивацией, если вы научитесь правильно использовать ее скрытую силу.

Мнение пациента о диете

«Тана, недавно я, стоя в очереди в аптеке, наблюдала за тем, как старики один за другим шаркающей походкой подходили, скрючившись, к прилавку и покупали огромное количество лекарств. После этого, попивая свой сладкий кофе (который, как ты мне говорила, очень вреден), я поняла, что не хочу кончить так же, как эти люди. Тогда я выкинула свой кофе в помойку. Я как будто слышала, как твой голос у меня в голове говорит: «Если ты продолжишь есть вредную для тебя пищу, то тебя ждет та же самая участь». Теперь твой голос в моей голове всегда наставляет меня на правильные поступки».

Джина

Последний раз, когда я разговаривала с Тами, она по-прежнему шла намеченным путем, продолжая держать уровень сахара под контролем и постепенно теряя лишние килограммы. Более того, теперь она поняла, что данная диета – это не одна из тех программ, которые либо удаются, либо нет. Это полноценный здоровый образ жизни, который помогает вам, как говорится, цвести и пахнуть.

Сделайте неудачу невозможной

Люди, которые приходят ко мне на занятия, до этого, как правило, уже сидели на многих разных диетах. По различным причинам: у некоторых серьезные проблемы с лишним весом; кто-то страдает булимией; есть и такие, кто даже несмотря на проведенную операцию по шунтированию желудка все равно набрал огромное количество лишних килограммов. Когда я только начинала внедрение своей программы, многие говорили мне, что «с этой диетой у тебя ничего не выйдет точно так же, как ничего не вышло с другими диетическими программами, которые ты пробовала раньше». Готова поспорить, что наверняка вы тоже сейчас чувствуете

нечто подобное.

Жить в тени неудачи – ужаснейшее чувство, которое мешает и не дает делать правильный выбор в пользу своего здоровья. Настало время подавлять неудачи. Неудача для вас – больше не вариант! Как только мои клиенты слышат нечто подобное, они начинают радикально меняться изнутри.

Данная диета – это не экзамен. Тут нет правильных ответов. Так что вы не сможете ее провалить! Конечно, если рассматривать эту программу как очередную диету, планируя похудеть на какое-то количество килограммов в течение скольких-то недель, то в таком случае для неудачи остается место, потому что это у вас действительно может не получиться. Мой метод создан для того, чтобы вы смогли обрести контроль над своей жизнью и нормализовать свое здоровье. А похудение – это лишь удивительный побочный эффект. Это путешествие длиной в жизнь, каждый шаг которого неизбежно является успешным. Каждый раз, когда вы усваиваете какую-то новую идею или добавляете в свою жизнь какую-то полезную для здоровья привычку, вы становитесь победителем!

Если почувствуете, что сбились с верного пути, придумайте какие-нибудь три вещи, полезные для вашего здоровья, которые сможете сделать быстро (например, выпить стакан воды, позвонить подруге, прогуляться). Считайте, что это ваше домашнее задание, которое вернет вас в игру.

Следуя данной диете, каждый раз, когда вы делаете хотя бы один шаг в сторону крепкого здоровья, вы добиваетесь успеха. Каждый раз, когда выпиваете стакан воды, отправляетесь на прогулку, делаете какое-нибудь упражнение, съедаете миску брокколи, отодвигаете в сторону пакет с чипсами, просите поддержки у подруги, составляете меню на следующий день, делаете запись в своем журнале питания – вы становитесь победителем. Да даже если вы просто сделаете глубокий вдох, закроете глаза и напомним себе, что стали приверженцем здорового образа жизни, то тем самым вы уже достигаете хоть маленького, но успеха. Помните, что, когда добиться победы так просто, – становится просто невозможно потерпеть неудачу.

Высокий уровень инсулина ведет не только к диабету

Возможно, вы вовсе не переживаете по поводу диабета, потому что уровень сахара у вас в норме.

Или же, подобно миллионам людей, у вас так называемое преддиабетное состояние – ситуация, при которой уровень сахара в крови уже выше нормы, однако недостаточно высокий для того, чтобы классифицировать это как диабет. (В такой ситуации также говорят о пониженной чувствительности организма к инсулину.)

Если у вас нет диабета, то получается, что нет никакой необходимости есть меньше сахара или простых углеводов, так ведь? А вот и нет. Даже если уровень сахара у вас и в пределах нормы, существует много других причин, по которым следует избегать сладкого.

И одной из них является прежде всего то обстоятельство, что, когда вы едите слишком много сахара и простых углеводов, то нормальный уровень глюкозы у вас в крови может быстро достигнуть преддиабетного диапазона – а преддиабетное состояние запросто может превратиться в полноценный диабет II типа. Это может произойти, даже если у вас нет наследственной предрасположенности к диабету и с вашим весом все более-менее в порядке.

Чем больше сахара и простых углеводов вы едите, тем больше инсулина приходится выделять поджелудочной железе для того, чтобы справиться с поступившей в организм глюкозой. Это может привести к гиперинсулинемии (состояние, когда уровень содержания инсулина в крови значительно выше допустимого). А что же такого страшного в этой ситуации? Я считаю, что, хотя это и довольно сложный вопрос, очень важно в нем разобраться. Так что давайте попробуем.

Все поступающие в организм углеводы должны быть расщеплены на более простые формы – моносахариды (глюкоза и фруктоза), – перед тем как они попадут в кровь и будут использованы клетками для получения энергии. Сахар и простые углеводы расщепляются быстро. На расщепление же сложных углеводов требуется значительно больше времени, в связи с чем они гораздо эффективнее для поддержания

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
нормального уровня сахара в крови.

Важно, чтобы в организме было достаточно глюкозы для обеспечения его потребности в энергии, но не слишком много, иначе поджелудочная железа оказывается перегруженной, так как ей приходится выделять все новые и новые порции инсулина в кровь.

Если вы будете перегружать свой организм сахаром и простыми углеводами, то он будет находиться в постоянном состоянии гиперинсулинемии. Как только клетки печени и мышечной ткани окажутся переполнены сахаром, избыточные углеводы преобразуются в разновидность жира под названием «пальмитиновая кислота» (ПК), которая мешает нормальной реакции организма на лептин, гормон, выделяемый кишечником для того, чтобы дать мозгу понять, что еды съедено достаточно.

Все, но в меру? Это просто смешно!

Диеты, которые рекомендуют есть все, но в меру, – та еще головная боль. Вы только задумайтесь: разве кокаин в умеренных дозах полезен для организма? Или давайте по-другому: съели бы вы хотя бы кусочек арахисового масла, если бы у вас была аллергия на арахис? Почему бы и нет? Да потому что это опасно! Знаете ли вы, что во многих исследованиях животные, которым предлагали выбрать между кокаином и сахаром, неизбежно отдавали предпочтение кокаину? Есть сахар – все равно что играть с огнем. Если вы полагаете, что в умеренных дозах сахар вам не повредит, то тем самым только обманываете себя. Кроме того, это означает, что вы, скорее всего, вводите себя в заблуждение и по поводу некоторых других продуктов питания. Вероятно, именно поэтому вы и решили прочесть эту книгу. Потому что всеми силами стремитесь преодолеть свои слабости. В крайнем случае можно позволить себе лакомиться сладостями время от времени, но уж точно не стоит баловать себя ими каждый день. Также не забывайте держаться подальше от проблемных продуктов, которые могут отодвинуть достигнутый вами результат на многие месяцы назад.

Когда инсулин оказывается больше не в состоянии вместить глюкозу в клетки печени и мышечной ткани, то развивается так называемая сопротивляемость инсулину. Уровень глюкозы в крови продолжает постоянно расти, потому что больше молекулы глюкозы попросту негде хранить. А так как инсулин по-прежнему остается в организме, то мозг не получает сигнала о том, что клетки переполнены, – он думает, что просто нужно больше глюкозы. Тогда-то вас и начинает тянуть к углеводной пище.

Именно так – высокий уровень инсулина в крови нарушает работу ваших гормонов, отвечающих за состояние голода и сытости, до такой степени, что вы начинаете испытывать голод даже после того, как только что поели. Еще одна обязанность инсулина заключается в том, чтобы способствовать образованию отложений жира в теле. Теперь вы должны понимать, почему избыточное количество инсулина в организме делает похудение практически невозможным.

Дальнейшие разрушения

Кроме того, инсулин подает печени сигнал для производства жирных кислот в виде триглицеридов. Употребление в пищу жиров только незначительно увеличивает уровень триглицеридов, так как организм тут же перестает их производить. Когда же вы едите простые углеводы, то происходит обратное: перегруженная сахаром печень начинает активно вырабатывать триглицериды. Многие из них перерабатываются в ЛПОНП (липопротеины очень низкой плотности), которые способствуют повышению уровня ЛПНП (плохого холестерина) в крови. Однако некоторые из этих жиров просачиваются в ткани печени, приводя к развитию опасного расстройства под названием «неалкогольная жировая болезнь печени».

Получается, что, хотя ваша кровь и переполнена сахаром, организм думает, будто уровень глюкозы низкий. Возникает самый настоящий порочный круг. При повышении уровня сахара в крови организму требуется инсулин. Когда уровень инсулина повышается, вам начинает хотеться углеводной пищи, так как мозг беспокоится о том, чтобы предотвратить гипогликемию (патологическое состояние, характеризующееся низким содержанием глюкозы в крови, ниже 3,3 ммоль/л). Организм полагает, будто это хроническое гипогликемическое состояние стало ответной реакцией на стресс. На подмогу спешит кортизол (гормон стресса), который повышает уровень глюкозы в крови, преобразуя мышечную ткань в сахара (этот процесс называется «глюконеогенез»). Если вкратце, то кортизол приводит к

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

потере мышечной массы и отложению избыточного количества жира в брюшной области, из-за чего у человека и появляется малопривлекательный «спасательный круг» вокруг талии, так некрасиво свисающий над джинсами. На самом деле это внутренний жир, образующийся вокруг наших органов, который представляет собой самый опасный вид жира, откладывающегося в теле.

А ведь это только начало цикла бесконечно сменяющих друг друга взлетов и падений уровня глюкозы! Когда клетки жировой ткани теряют чувствительность к инсулину, в организме накапливаются триглицериды. Если поджелудочной железе постоянно приходится вырабатывать все больше и больше инсулина, то в конце концов она начинает работать все менее и менее эффективно. Кроме того, поджелудочная железа, и без того ослабленная необходимостью вырабатывать инсулин в огромных количествах, становится чрезвычайно уязвимой для свободных радикалов, способных нанести необратимые повреждения бета-клеткам поджелудочной железы, играющим решающую роль в производстве инсулина. Таким образом, сахар в конечном счете приводит к повышению в организме уровня триглицеридов. Итак, существует три основных стимулятора процесса образования жира: сахар, инсулин и кортизол.

Однако на этом все не заканчивается. С ростом уровня хронического воспаления в организме растет и риск развития раковых заболеваний. Рак питается сладким.

Метаболические потребности большинства злокачественных клеток приблизительно в восемь раз выше, чем у здоровых, поэтому раковые клетки нуждаются в постоянном топливе, которое они вдоволь получают вместе с богатой сахаром пищей.

Повышенный уровень инсулина также связывают с повышенным риском развития многих видов рака.

Когда раковые клетки появляются, то у нашего организма гораздо больше шансов с ними справиться, если мы питаемся продуктами, которые держат уровень сахара в крови в пределах нормы, обеспечивая организм мощным зарядом антиоксидантов (предлагаемая мною диета включает в себя огромное количество таких продуктов). В ходе одного исследования было обнаружено, что когда женщины с мутациями в генах BRCA1 или BRCA2, отвечающих за предрасположенность к раку молочной железы, начинали питаться большим количеством овощей, сведя при этом к минимуму потребление сахара, то риск развития рака у них падал на внушительные 73 %.

Как я уже говорила, ваши гены не обязательно должны стать вестниками вашей судьбы – ваша судьба исключительно в ваших руках! Вы можете взять свою жизнь под контроль и сделать серьезный шаг в сторону перемен к лучшему. Точно так же, как это сделала Тами и многие другие люди.

Дела семейные

Исторически сложилось так, что диабет II типа всегда был известен как возрастное заболевание. Однако теперь эту опаснейшую болезнь все чаще и чаще обнаруживают и у детей. Сегодня диабет II типа стал довольно распространенной хронической болезнью среди молодых людей в возрасте до 20 лет, а согласно современным научным оценкам, каждый третий ребенок, родившийся после 2000 года, в какой-то момент своей жизни столкнется с диабетом II типа.

Специалисты полагают, что свой вклад в развитие этой эпидемии вносят сразу несколько факторов: огромный рост случаев детского ожирения, пониженный уровень физической активности среди молодежи, а также злоупотребление детьми сахаром и едой в целом.

Еще одним фактором является рост случаев развития диабета у женщин детородного возраста. Когда у будущей мамочки до или во время беременности развивается диабет, то плод в матке оказывается подвержен дисбалансу глюкозы, из-за чего увеличивается риск развития этой болезни и у будущего ребенка.

Перспектива подрастающего поколения выглядит зловеще, так что нам просто необходимо предпринять какие-то меры и позаботиться о здоровье своих детей уже сегодня, не дожидаясь того момента, когда гром уже грянет.

Данная диета ориентирована на всю семью целиком. Более того, эта методика становится еще более эффективной, если в нее оказываются вовлечены все члены

семьи.

Чем раньше вы приучите своих детей вести здоровый образ жизни, тем проще им будет его соблюдать. Именно так я поступаю у себя дома.

Хотя я и не контролирую каждый кусочек, съеденный моей дочерью Клои, особенно когда меня нет рядом, все равно дома я стараюсь готовить только полезную для здоровья пищу. Я не покупаю сладкую, жирную еду, подвергшуюся сильной технологической обработке, от которой пострадает не только фигура моей дочери, но и состояние ее здоровья. Я всегда сама собираю Клои обед в школу (как правило, обеды в школьных столовых – это просто кошмар, ведь они состоят практически из одних простых углеводов, вредных жиров и соли) и постоянно рассказываю ей о том, как еда воздействует на наш организм.

Когда Клои отодвигает тарелку, отказываясь есть то, что я приготовила (это бывает, хотя и в редких случаях), я не устраиваю скандал, а просто напоминаю ей, что дома полно питательных и вкусных продуктов, которые она может поесть в любое время. Ведь я не имею ничего против того, чтобы она пропустила обед или ужин, если ей не хочется есть. Многих такое заявление может шокировать, ведь у мамочек от природыстроен «чип чувства вины», который начинает настойчиво сигнализировать, если ребенок не поел по меньшей мере 3 раза в день. И тогда они начинают доставать из закромов всякие лакомства, чтобы при необходимости выполнить свою миссию. Я уверена, что моя дочь не умрет голодной смертью. Когда она проголодается, то обязательно поест.

Хотя дома Клои время от времени и капризничает, родители ее друзей рассказывают мне, что в школе или в гостях она зачастую начинает проповедовать другим детям принципы правильного питания. В свои девять лет Клои питается невероятно правильно. А о том, как пища воздействует на ее организм, ей известно больше, чем знала я в свои 30.

Обуздайте великую силу чувства благодарности

Чувство благодарности способно значительно улучшить работу вашего мозга, влияя на качество принимаемых вами решений. Кроме того, оно может оказать сильнейшее влияние на происходящие в вашей голове химические процессы. Когда человек фокусируется на чувстве благодарности, он тем самым стимулирует мозговую деятельность, особенно в лобной доле мозга и мозжечке. Лобная доля головного мозга отвечает за рассудительность, контролирует импульсное поведение и планирование. Поэтому эффективно работающая лобная доля повышает эффективность принимаемых вами решений, таких, например, как выбор полезных продуктов питания и отказ от пищи, наносящей вред здоровью.

В рамках одного интереснейшего исследования мой муж, чтобы понять, как чувство благодарности влияет на мозговую деятельность человека, делал участникам этого эксперимента томограмму головного мозга. Причем каждому испытуемому делалось две томограммы. Перед первой участников эксперимента просили сосредоточиться на тех вещах в жизни, за которые они благодарны судьбе. Перед второй – предлагали подумать о том, что выводит человека из себя. Разница была просто ошеломительной! Чувство благодарности оказалось невероятно полезным состоянием для мозга. Когда человек сосредотачивался на нем, то кровоток к участкам мозга, отвечающим за концентрацию внимания, суждение и принятие решений, увеличивался. Отрицательные же мысли, как показало сканирование, приводили к снижению мозговой деятельности в целом.

Когда вы благодарите судьбу, то гипофиз начинает вырабатывать эндорфины и другие нейромедиаторы, способствующие хорошему настроению и самочувствию.

Чтобы воспользоваться силой этих природных стимуляторов счастья и радости, просто подумайте о чем-нибудь, за что вы благодарны судьбе. Составьте список и прочитайте его про себя или просто потратьте несколько минут на размышление о самых счастливых моментах и вещах в вашей жизни. По мере улучшения вашего самочувствия будет расти и мотивация для принятия максимально полезных для здоровья вашего организма решений.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Мозг человека, испытывающего благодарность.

Мозг человека, подверженного чувству злости.

## Глава 2

Правда о злаках, молочных продуктах, сое и кукурузе  
Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты.

Жан Антельм Брийя-Саварен[37]

Жанин страдала от длинного списка проблем со здоровьем, которые очень мешали ей жить. На протяжении последних нескольких лет она мучилась от бесконечных, постоянно усиливающихся болей и чувства напряжения в различных участках тела, тендинита (это воспаление и дистрофия ткани сухожилия) обоих плечевых суставов (для лечения которых с помощью физиотерапии ей приходилось еженедельно тратить несколько часов), а также от болей в груди, мигрени, слизистого колита, бессонницы, усталости, депрессии, состояния тревоги и заторможенности сознания.

Женщина обращалась ко многим врачам и неоднократно проходила обследования. В конце концов ей поставили диагноз: врач списал все проблемы со здоровьем на фибромиалгию[38]. Жанин был предложен комплексный план лечения: восемь часов сна каждую ночь, умеренные физические упражнения и ежедневное применение болеутоляющих препаратов. Женщина была согласна на здоровый сон и занятия спортом, но медикаменты ей хотелось заменить чем-то более натуральным.

Пока Жанин рассматривала все доступные альтернативные варианты, одна из подруг пригласила женщину посетить вместе с ней одно из моих занятий. Как вспоминает сама Жанин: «Это было невероятно вовремя». И я не могу с ней не согласиться.

Приступив к этой диете, женщина сразу же отказалась от глютена, очищенных углеводов, соли, сахара, кофеина и молочных продуктов питания, стала есть меньше фруктов, больше ягод, начала использовать для приготовления пищи наиболее полезные растительные масла, а основой своего рациона сделала свежие натуральные овощи.

Кроме того, Жанин начала принимать пищевые добавки, в том числе рыбий жир, витамин D, а также некоторые другие препараты, направленные на улучшение ясности ума, восстановление здорового сна, подвижности, а также способствующие снижению воспаления и болевых ощущений.

Достигнутые ею результаты, кроме как поразительными, назвать просто нельзя. Всего через несколько недель боли и напряжение в мышцах по большей части прошли. Женщина стала лучше спать и ощутила прилив сил и энергии. Теперь по утрам она чувствовала себя не вымотанной и еле стоящей на ногах, а свежей, бодрой и готовой к новому дню. Также Жанин похудела на семь килограммов, которые успела набрать, пока принимала прописанные ей ранее лекарства.

«Мне всегда хотелось узнать, что именно следует есть и почему, – признавалась мне Жанин. – Эта диета дала все необходимые ответы, для того чтобы отправиться в путешествие в страну крепкого здоровья длиною в жизнь».

Муж Жанин тоже присоединился к данной диете, похудел на семь килограммов, сделал свое прозвище «король десертов» неактуальным. «Друзья и близкие видят, какие изменения происходят со мной, и хотят узнать подробности, – рассказывает Жанин. – Мы стараемся влиять на окружающих, подталкивать их к здоровой жизни. Благодаря нашему твердому решению не отступать от программы ни на шаг (с помощью ведения журнала питания и взаимной поддержки) отныне мы живем более полной и радостной жизнью».

История Жанин очень наглядно иллюстрирует принцип, который лежит в основе этой диеты: некоторые продукты способны приблизить нас к оптимальному здоровью, в то время как другие – лишь отдалить от хорошего самочувствия.

В этой главе я расскажу вам, каких продуктов следует избегать, если вы хотите улучшить состояние своего здоровья, а также объясню, почему им нет места в рационе питания любого человека, который хочет научиться есть правильно.

Прекрасно понимаю, что эта часть моей программы сбалансированного питания может показаться самой трудной, когда слышишь о ней впервые. Знаю, насколько сложно бывает отказаться от любимых лакомств, – я и сама раньше считала праздничный торт чуть ли не восьмым чудом света. Но стоит лишь понять, до чего токсичными для организма являются некоторые продукты, разорвать отношения с такой пищей становится намного проще. Когда вы увидите, насколько лучше стали себя чувствовать без этой еды, то очень быстро начнете терять к ней всяческий интерес. Как называется состояние, когда человек не может без чего-то жить? Правильно, зависимость. Именно так и происходит с некоторыми продуктами питания. Они буквально затуманивают наши мозги, вызывая привыкание и делая нас больными.

Отнеситесь к этому вопросу так, как стала относиться Жанин: разве вкус хлеба, молока и других высасывающих из нас жизненные соки продуктов питания стоит того, чтобы каждый день своей жизни мучиться от боли? Для Жанин ответом на этот вопрос было решительное «нет». Она посчитала, что лучше чувствовать себя бодрой, живой и навсегда избавиться от боли, чем продолжать есть пищу, которая делала ее больной.

Когда дело доходит до отказа от продуктов, вредных здоровью, ключевым фактором становится понимание того, как именно они воздействуют на организм и почему без них будет намного лучше.

Знания укрепляют силу воли и придают мотивацию вашим действиям. Поэтому именно знаниями я и собираюсь поделиться с вами в этой главе.

Помните, что когда внутренний голосок призывает вас съесть что-то вредное для здоровья, то намного проще его заткнуть, если полностью понимаешь, какие разрушения эта еда оставляет после себя в вашем теле. Вредная пища, к которой вы так привязаны, лишает вас крепкого здоровья, право на которое есть у каждого!

**Выбросьте молочные продукты**

Если вы не выросли на другой планете, то обязательно слышали, что молоко «приносит организму пользу». Вам наверняка много раз говорили, что если вы не пьете молоко, то лишаете себя чего-то очень важного. Молочные продукты занимают почетное место в «здоровом» рационе питания большинства людей. Реклама тоже призывает нас пить молоко и употреблять другие молочные продукты, такие как сыр, йогурт, мороженое или пудинг. Подобная пропаганда направлена на то, чтобы заставить нас питаться продуктами, которые нашему организму попросту не нужны – они приносят ему больше вреда, чем пользы.

Ученые-диетологи начинают находить научные подтверждения тому, что человеческий кишечник и без того уже дал ясно понять: коровье молоко не является обязательной составляющей рациона питания человека.

Млекопитающим от природы не предназначено пить молоко после младенческого периода, а младенцы должны пить исключительно молоко своей матери, а не представителей других животных видов. У многих людей возникают проблемы с перевариванием молочных продуктов питания.

После достижения двухлетнего возраста только у 35 % людей продолжает выделяться лактаза, фермент, необходимый для расщепления лактозы (молочного сахара) и его усвоения организмом. (Кстати, у людей таких наций, как евреи, итальянцы, арабы, греки, а также у жителей Западной Африки и Азии лактаза образуется реже, чем у представителей прочих национальностей и жителей других регионов.)

Когда в организме нет лактазы, то лактоза не усваивается и начинает бродить в кишечнике, вызывая целый спектр неприятных симптомов, которые мы называем непереносимостью лактозы. (Было бы более точно называть тех немногих, у кого коровье молоко все-таки усваивается, «устойчивыми к лактозе», потому что неспособность усваивать лактозу на самом деле является нормой.) Даже если ваш организм в состоянии усваивать лактозу, то в этом тоже мало хорошего, так как она разлагается на галактозу и глюкозу, которые повышают уровень сахара в крови



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
и приводят к воспалительной реакции.

Казеин – молочный белок – действует на мозг как экситоксин (то есть чрезмерно стимулирует нейроны вплоть до их разрушения). Если не мешать воздействию экситоксинов, то они приведут к воспалению головного мозга и развитию нейродегенеративных заболеваний. Кроме того, было доказано, что казеин привязывается к содержащимся в кофе, чае, ягодах и овощах полифенолам, делая эти мощные питательные вещества бесполезными для организма.

Ну а как насчет кальция – разве нам не нужен для укрепления костей и профилактики остеопороза содержащийся в молоке кальций? Ответ на этот вопрос будет утвердительным – мы действительно нуждаемся в кальции. Однако для человека гораздо лучше получать кальций из растительной пищи. Содержащийся в молоке кальций нашему организму не так-то просто использовать в своих целях, и не существует убедительных доказательств того, что он делает кости прочнее или предотвращает истощение костной ткани и остеопороз. Исследования, проведенные среди азиатов, которые совсем не пьют молоко, показали, что они получают весь необходимый организму кальций вместе с растениями. Более того, степень распространенности остеопороза в не пьющей молоко Азии гораздо меньше, чем там, где этот продукт является широко распространенным и очень популярным.

Употребление в пищу листовой зелени, применение витамина D в виде пищевых добавок, физические упражнения и повышенное потребление белковой пищи – все это куда более эффективные способы для того, чтобы обеспечить организм необходимым ему кальцием.

Кроме того, молоко, в отличие от вышеназванных вариантов обеспечения организма кальцием, не способствует похудению и не снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

А еще молочные продукты связывают с повышенным риском появления угревой сыпи, возникновения рака простаты, болезни Паркинсона и болей в суставах.

Дополнительные пять причин не пить молоко

- В процессе пастеризации – кратковременного нагревания молока до высокой температуры для уничтожения бактерий – также погибает и большинство живых ферментов, которые дают молоку немного полезных качеств. Хотя пастеризация и является необходимой мерой профилактики пищевого отравления, с точки зрения питательной ценности она делает молоко практически бесполезным. Органическое молоко на самом деле еще хуже обработанного, так как требует дополнительной пастеризации, в результате чего погибает еще больше полезных ферментов.
- Гомогенизация – процесс расщепления жира в молоке для его равномерного распределения в жидкой среде – может также привести к расщеплению содержащихся в молоке веществ – плазминогенов, что может увеличить риск развития атеросклероза.
- Дойным коровам для повышения удоя нередко дают рекомбинантные (полученные с помощью генной инженерии) гормоны роста rBST и rBGH. Присутствие этих гормонов в потребляемом нами молоке заставляет печень вырабатывать дополнительное количество ИФР-1 (инсулиноподобного фактора роста). В молоке и без того содержится немало ИФР-1, а добавление этих гормонов заставляет организм вырабатывать инсулиноподобный фактор роста еще больше. Было многократно доказано, что избыточный уровень ИФР-1 напрямую связан с развитием рака груди, толстой кишки и простаты.
- Существуют подозрения, что гормон роста крупного рогатого скота вносит свой вклад в раннее половое созревание у детей из-за повышения уровня ИФР-1.
- Когда коровам дают гормон rBGH, то они становятся более уязвимыми к инфекциям, особенно к воспалению молочных желез. С инфекциями борются с помощью антибиотиков, которые в конечном счете тоже попадают в употребляемое нами молоко. Злоупотребление антибиотиками может также привести к развитию бактерий, устойчивых к антибиотикам. Во многих странах было запрещено продавать молоко, полученное от коров, которых пичкали rBGH.

Полюбите то, что ненавидите

У многих отношение к еде имеет как бы две крайности: люди либо любят какой-то

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

продукт всем сердцем, либо искренне и глубоко его ненавидят. Такая ситуация частенько приводит моих клиентов к самой настоящей продуктовой войне. Кто-то не хочет отказываться от пончиков, потому что обожает их. Другие не могут есть овощи, потому что они вызывают отвращение.

Когда дело касается питания, я настойчиво призываю вас начать бороться с любовью и ненавистью, потому что это будет сильно ограничивать вас на пути к оздоровлению.

Если эти чувства по отношению к еде не дают вам двигаться вперед, то настало время их изменить! Научитесь любить то, что вам так не нравится, и ненавидеть то, что любите.

Скажем, вам нравятся пончики. Поразмышляйте об этом: что именно в них вам так нравится? Вкус, так ведь? Теперь подумайте о том, что в них могло бы у вас вызывать ненависть. Составьте список: они повышают уровень сахара в крови, содержат огромное количество нездоровых ингредиентов и пустых калорий, способствуют набору лишнего веса, а еще не забудьте, что для их жарки используют очень токсичные растительные масла. Кроме того, этот продукт вызывает зависимость и затормаживает мозговую деятельность. Итог: может быть, вы и любите пончики, но вот только они не отвечают вам взаимностью!

Возможно, вы убеждены, что ненавидите овощи. Давайте подвергнем это утверждение проверке. Неужели вы ненавидите все на свете овощи? Вот уж точно вряд ли. Итак, составьте список овощей, которые вам нравятся. Некоторые из них, возможно, вы даже и любите. Вероятно, есть и такие, на которые вам, по большому счету, попросту наплевать, но они, может быть, могли бы и понравиться вам, если бы им дали шанс. Возможно, вам помогут в этом деле некоторые травы и специи. Цветная капуста – это как раз один из тех овощей, который людям так нравится ненавидеть. А вы когда-нибудь пробовали пюре из цветной капусты с чесноком? Или слегка обваренную на пару цветную капусту, приправленную бальзамическим соусом? Эти продукты заслуживают вашей любви. Сосредоточьтесь на самых положительных качествах нелюбимых вами продуктов. Старайтесь сохранять подобное отношение, и, в конечном счете, вы сможете почувствовать, что ваша ненависть к овощам сменилась самой настоящей любовью.

Злаки нам не подходят

Практически каждый раз, когда я рассказываю на лекциях об обратной стороне злаков, обязательно находятся несколько человек, которые начинают меня заверять в том (цитируя Библию), что раз сам Иисус ел хлеб, то, значит, такая пища обязательно должна относиться к списку «разрешенных» продуктов питания. Я отношусь с уважением к Священному Писанию, однако сомневаюсь, что между пшеницей библейских времен и тем, что выращивают сейчас, так уж много общего. А если говорить совсем серьезно, то абсолютно ничего! Сегодняшние злаки, ставшие результатом многократной селекции, мало чем напоминают натуральные дикие культуры, которые человечество знало и использовало, в принципе, еще не так давно. Но тем не менее нам продолжают говорить о том, что цельные злаки полезны и питательны и должны составлять основную долю нашего рациона. Однако по факту наша пищеварительная система не предназначена для того, чтобы перерабатывать современные злаки, особенно в таком количестве, чтобы они были основной составляющей рациона питания. До развития земледелия и скотоводства наши с вами предки, жившие преимущественно охотой и собирательством, имели доступ только к небольшому количеству диких злаков и ели их в очень скромных объемах, если вообще ели. Злаки стремительно вошли в рацион человека только после начала эпохи земледелия и сельского хозяйства – около 5000 лет тому назад. Однако тогда у людей на все эти работы уходило очень много сил – поэтому фермеры и крестьяне во время изнурительной физической активности сжигали все излишки сахара, оказавшиеся у них в крови из-за съеденных злаков.

Тот факт, что первые упоминания об ожирении, болезнях сердца, диабете и раке совпадают с началом выращивания человечеством злаковых культур, не является случайностью.

Кроме того, доподлинно известно, что чаще всего среди наших далеких предков были подвержены ожирению и умирали от вышеперечисленных болезней богачи и представители аристократии. С расцветом сельского хозяйства люди, которым не

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
приходилось зарабатывать себе на пропитание изнурительным трудом, расплачивались за это совершенно новым способом – хроническим болезнями.

И по мере развития истории злаков ситуация становилась все менее и менее привлекательной. Теперь, когда агропромышленностью владеют крупные корпорации, которых выручка заботит куда больше, чем здоровье людей, положение дел стало еще хуже.

Поэтому, когда речь заходит про еду в Священном Писании, я предпочитаю историю из «Книги пророка Даниила», на которой основан разработанный пастором церкви Сэддлбек метод здорового питания под названием «План Даниила».

«Тогда сказал Даниил Амелсару, которого начальник евнухов приставил к Даниилу, Анании, Мисаилу и Азарию: сделай опыт над рабами твоими в течение десяти дней; пусть дадут нам в пищу овощи и воду для питья; и потом пусть явятся перед тобою лица наши и лица тех отроков, которые питаются царскою пищею, и затем поступай с рабами твоими, как увидишь. Он послушался их в этом и испытывал их десять дней. По истечении же десяти дней лица их оказались красивее, и телом они были полнее всех тех отроков, которые питались царскими яствами. Тогда Амелсар брал их кушанье и вино для питья и давал им овощи». (Книга пророка Даниила, 1:11-16).

Не соглашайтесь на еду, которая вам ни к чему

Представьте такую ситуацию: вы обедаете или ужинаете в кругу семьи или друзей и кто-то предлагает вам еду, которую есть вам совсем не хочется. Вы действительно не хотите есть то, что вам предлагают, однако не желаете обидеть хозяйку. Из этой ситуации есть очень простой выход: вместо того чтобы каждый раз, оказываясь за одним столом с другими людьми, сталкиваться с необходимостью делать выбор между тем, чтобы согласиться или отказаться от предложенного блюда, выберите один-единственный вариант: твердо решите для себя, что вы никогда не будете соглашаться на еду, которая вам ни к чему. Точка. Просто скажите: «Спасибо, я не хочу». Вы не обязаны что-то кому-то объяснять, извиняться или находить отговорки. Достаточно просто отказаться.

#### Глютеновая беда

Джоан – образованная и очень успешная деловая женщина, у которой никогда не было проблем с лишним весом и которая регулярно занималась спортом и всегда правильно, с ее точки зрения, питалась. Тем не менее она начала без видимой на то причины набирать лишние килограммы. Кроме того, ей вдруг (ни с того ни с сего) стало трудно обходиться в течение дня без щедрой дозы кофеина в виде послеобеденной чашки кофе. Помимо прочего, женщина стала страдать от надоедливой и непрекращающейся кожной сыпи, от которой на веках и спине оставались болезненные язвы.

Джоан много работала и привыкла добиваться любых поставленных целей. Поэтому была уверена, что ей удастся справиться с возникшими проблемами со здоровьем. Однако симптомы становились все более и более серьезными, и Джоан начала опасаться, что у нее развивается некая разновидность деменции (к которой у женщины была наследственная предрасположенность).

Джоан отчаянно пыталась вернуть себе былую физическую форму, бодрость духа и остроту ума.

В ходе комплексного обследования у Джоан обнаружили серьезное нарушение функции щитовидной железы, известное как болезнь Хасимото (аутоиммунное заболевание, при котором организм начинает атаковать свою собственную щитовидную железу). Заторможенное сознание, хроническая усталость и набор лишнего веса – это лишь некоторые признаки неэффективной работы щитовидной железы. Джоан начала принимать гормоны щитовидной железы (в таблетках), которые отчасти помогли, однако женщина по-прежнему чувствовала себя заторможенной, а лишние килограммы никуда не делись.

Когда Джоан обратилась ко мне за советом, я решила подробно изучить, чем она питается. Так как женщина была вегетарианкой, то львиную долю ее ежедневного рациона составляли злаки. А насколько мне было известно, существует прямая связь между болезнью Хасимото и непереносимостью глютена – белка, входящего в состав пшеницы и некоторых других злаков.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

В состав глютена входит белок глиадин, который по своей структуре очень напоминает клетки щитовидной железы. Когда возникает аллергическая реакция на глиадин, то иммунная система, по ошибке принимая клетки щитовидки за молекулы глиадина, начинает атаковать ложную цель.

Рассказав Джоан всю правду о ее излюбленных злаках, я предложила женщине исключить глютен из рациона питания, чтобы проверить, поможет это или нет. Уже через полтора месяца она начала чувствовать себя гораздо лучше. Заторможенность прошла, набранные килограммы улетучились, и женщина почувствовала невиданный за последние пару десятков лет прилив бодрости и энергии.

Разумеется, при возобновлении употребления глютена все неприятные симптомы вновь бы о себе заявили, так что я посоветовала Джоан стараться максимально избегать продуктов, содержащих глютен, потому что это был единственно возможный для нее вариант лечения. В последний раз, когда я видела Джоан, она поведала мне, что наконец-то получила диплом магистра, который ей никак не удавалось осилить в прежние, глютеносодержащие дни, а за этим незамедлительно последовало серьезное повышение по работе.

«Клей» в злаках

Глютен представляет собой липкое, клейкое вещество, которое содержится в пшенице, ячмене (а также ячменном солоде), ржи, камуте (один из сортов твердой пшеницы), булгуре (крупа из обработанной кипятком, высушенной и пропаренной твердой пшеницы) и полбе (это древний вид пшеницы). Глютен – это клей (кстати, слово это так и переводится с латыни), который делает тесто упругим, помогает ему подниматься и сохранять свою форму. Кроме того, именно глютен придает готовому хлебу вязкую консистенцию, из-за которой этот продукт приходится тщательно пережевывать. Глютен содержится в большинстве видов продаваемого в магазине хлеба, кексов, печенья, хлопьев для завтрака, макаронных изделий и многих других злаковых продуктах питания.

У диетологов глютен обзавелся плохой репутацией недавно. Я же узнала о его вреде еще много лет назад, ощутив на собственном здоровье, а также на самочувствии моей сестры и дочери плохое влияние этого вещества.

Проблема с глютеносодержащими продуктами заключается в том, что он не усваивается.

Ни один человек не способен в полной мере усваивать это вещество, и тем не менее продукты, содержащие глютен, являются основой рациона питания большинства людей.

Сегодня наблюдается стабильный рост случаев развития проблем со здоровьем, связанных с употреблением глютена. Этому веществу приписывают вину в возникновении таких болезней, как целиакия, диабет I типа, а также болезнь Хасимото – все эти заболевания представляют собой аутоиммунные расстройства. Также глютен приводит к появлению гриппоподобных симптомов, кожной сыпи, угрям, воспалению, алопеции (облысению), артриту, пищевой зависимости и психологическим расстройствам.

Когда вы вгрызаетесь в кусочек хлеба, то, скорее всего, не задумываетесь о том, как он может отравить ваш организм. А стоило бы. Мы с вами воспринимаем хлеб – особенно цельнозерновой – как полезную для здоровья основу рациона питания. Однако это одно из многочисленных заблуждений, в которые нас заставили верить производители продуктов питания.

Огромное число людей страдает от целиакии – генетического заболевания, при котором употребление в пищу глютена приводит к реакции иммунной системы, заставляющей организм атаковать ворсинки тонкого кишечника – микроскопические структуры, по форме напоминающие палец, которые усваивают питательные вещества из съеденной пищи. Поврежденные ворсинки теряют свою способность эффективно всасывать питательные вещества, что приводит к дефициту витаминов и минералов, а также мешает нормальному росту и развитию детского организма.

За последние 50 лет количество больных целиакией возросло в четыре раза. Многие специалисты полагают, что людей, подверженных этой болезни, на самом деле намного больше (медики связывают это с плохой информированностью населения и неэффективностью существующих методов анализа).

Кроме того, миллионы страдают от чувствительности к глютену (которую специалисты

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) считают серьезной проблемой со здоровьем). Хотя чувствительность к глютену и не приравнивается к болезни, при употреблении содержащей глютен пищи у людей с чувствительностью к этому белку могут возникнуть симптомы, похожие на те, что появляются при целиакии.

Чувствительность к глютену может проявляться сотней различных симптомов, среди которых можно назвать (причем этот список является далеко не полным) хроническую диарею, вздутие живота, метеоризм, тошноту, боли в животе, кожную сыпь, усталость, заторможенность сознания. Не существует никаких причин, необходимых для поддержания здоровья вашего организма, чтобы есть хлеб, выпечку, лаваш или любые другие продукты, в состав которых входит глютен. Для этого нет абсолютно никакой необходимости.

У людей с чувствительностью к глютену или страдающих от целиакии любой внешний контакт с глютенем может привести к появлению дерматологических проблем. Если вы страдаете от необъяснимой экземы, сухости кожи, угревой сыпи или других кожных заболеваний, которые не пропадают после исключения глютена из рациона питания, это значит, что глютен может содержаться в вашей косметике или в средствах гигиены. Дело в том, что глютен повсеместно добавляют в косметику и различные гигиенические средства, а производители не обязаны предупреждать покупателей о присутствии в продукции этого вещества, из-за чего становится практически невозможно определить, где именно содержится глютен. Губная помада, тональный крем, пудра для лица, лосьон для тела и различные кремы и масла в списке основных подозреваемых. Не у всех людей с чувствительностью к глютену или страдающих целиакией появляется кожная реакция на это вещество, но если у вас есть необъяснимые проблемы с кожей, то имеет смысл попробовать другие косметические средства, не содержащие глютен. Чтобы узнать, входит ли глютен в состав вашей косметики, свяжитесь с производителем и уточните данную информацию. Или же покупайте косметические средства компаний, которые гарантируют отсутствие в своей продукции глютена.

Затаившийся на самом видном месте

Чтобы порвать с глютенем, недостаточно просто перестать есть хлеб, потому что это вещество является скрытым ингредиентом многих продуктов питания, в том числе и некоторых видов соевого соуса, смесей специй, горчицы, ароматизированного уксуса, соусов для салата, консервированных супов и бульонов, а также всевозможных продуктов, употребляемых в качестве закуски.

Кроме того, глютен можно встретить и в некоторых непродовольственных товарах, например в клее, используемом при изготовлении конвертов, а еще в лекарственных препаратах (что для многих, думаю, будет полной неожиданностью).

Избегать глютен может оказаться непростой задачей, особенно если вы питаетесь в ресторане (хотя в последнее время все больше и больше заведений начинают предлагать блюда, не содержащие глютен). Однако даже там следует быть на чеку. Дело в том, что глютен (как считают многие) содержится не только в хлебе – не забывайте о скрытом глютене, который присутствует, например, в панировочных сухарях или соевом соусе. Поэтому внимательно изучайте состав продуктов!

Найдите «надежные» рестораны

Соблюдая эту диету, вы научитесь делать более разумные заказы в ресторанах, а также, скорее всего, станете с большей ответственностью подходить к выбору самого заведения. Это не значит, что до конца своих дней вы больше вообще не будете есть за пределами родных стен – многие рестораны с радостью выполняют спецзаказы. Но вы научитесь всем необходимым для этого коммуникационным навыкам.

Начните с изучения заведений в родном городе. Позвоните туда (желательно это сделать днем, когда на кухне не так много дел) и попросите к телефону шеф-повара (или же выделите время и загляните в ресторанчик, чтобы лично побеседовать с шефом). Скажите, что хотели бы пообедать у него в заведении, однако у вас особые требования к еде. Напишите на бумаге, что вам можно есть, а что нельзя, и подпишите листок своим именем. Если это поможет, упомяните, что вы регулярный посетитель. Вы будете удивлены, узнав, насколько часто повара стремятся удовлетворить специфические требования своих гостей к еде. Некоторые даже с огромным энтузиазмом воспринимают возможность выйти за рамки меню и приготовить что-то новенькое.

Когда вы придете в ресторан обедать или ужинать, попросите официанта или

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

менеджера обсудить ваш заказ с шеф-поваром. Не мудрите, а предельно точно объясните ситуацию, сказав, что ранее уже обговаривали свой заказ с шефом. Например: «Я ранее уже обсуждал свой заказ с шефом Томом. Он сказал, что с радостью приготовит мне запеченный лосось с овощами на пару. Пожалуйста, скажите ему, что пришел мистер Амен».

И ни в коем случае не забудьте поблагодарить шеф-повара и оставить хорошие чаевые официанту – все-таки они пошли вам навстречу. Если же ресторан не сможет подстроиться под вас, то расскажите об этом всем своим друзьям и близким, также находящимся в поисках «надежного» местечка.

Что скрывается за болезнями, связанными с глютеном?

Все большее число людей сталкивается с проблемами со здоровьем, вызванными употреблением глютена. Тому есть несколько причин.

- Работа селекционеров привела к появлению пшеницы, в которой содержащего глютен белка на 14 % больше, чем в древних сортах пшеницы.

- В современном пшеничном хлебе глютена содержится на 40 % больше, чем в том, которым люди питались еще 50 лет назад. Если раньше глютен представлял собой лишь белок, входящий в состав пшеницы, то теперь его научились выделять из пшеницы и перерабатывать для получения пшеничной клейковины, которую в больших количествах добавляют в хлеб и другие углеводсодержащие продукты для повышения их вязкости.

- Сегодня население нашей планеты ест пшеницы, злаков и других продуктов, содержащих глютен, больше, чем когда-либо раньше в истории существования человечества. Это частично связано с помешательством на идее о вреде жиров, в связи с которой многие решили, что хлеб и булки для нас лучше, чем полезные жиры и постное мясо.

- Дети, вскормленные искусственно, подвержены повышенному риску развития симптомов, связанных с употреблением глютена, так как материнское молоко обладает свойствами, защищающими организм от воздействия глютена.

- Воспаление, вызванное глютеном и другими способствующими развитию воспалительной реакции продуктами, связывают со слипанием и ростом болезнетворных бактерий, что, в свою очередь, еще больше усиливает воспаление.

Виды анализов для выявления целиакии, чувствительности к глютену и аллергии на пшеницу

Вам становится плохо от пшеницы и других содержащих глютен злаков? Если аллергию или чувствительность к глютену обнаружить как можно раньше, это избавит вас от целого ряда проблем со здоровьем. Существует несколько видов анализов, которые используются для диагностики недугов, связанных с глютеном.

Самый эффективный метод – биопсия кишечника. Во время эндоскопии из тонкого кишечника извлекается крошечный кусочек ткани, который затем исследуется на предмет повреждений, вызванных глютеном.

Также для оценки реакции организма на глютен используется специальный комплексный анализ крови. Кровь исследуется на наличие четырех антител к глютену.

1. Наличие tTg IgA (тканевая трансглутаминаза) говорит о большой вероятности целиакии.

2. Уровень AGA IgG (антиглиадин иммуноглобулина класса G) повышается при аллергии на пшеницу.

3. Присутствие AGA IgA (антиглиадин иммуноглобулина класса A) говорит о более острой аллергической реакции.

4. Общее количество иммуноглобулина A говорит о степени реакции организма на присутствие в крови глиадина.

Также можно сдать на анализ и образцы стула для выявления соответствующих

антител.

«Бюджетным» аналогом анализов на восприимчивость к глютену является простое исключение этого элемента из рациона.

Если после отказа от глютена исчезнут все неприятные симптомы, то это довольно-таки надежный признак того, что глютен вредит вашему организму. Помните, что при наличии у вас целиакии результаты анализов при условии соблюдения рациона питания, исключающего глютен, будут отрицательными на протяжении нескольких месяцев. Но это не означает, что болезнь минувла навсегда – стоит снова начать употреблять в пищу продукты, содержащие глютен, как все симптомы болезни (вместе с положительными результатами анализов) вернутся.

Опасная проницаемость

Некоторые злаки, такие как пшеница, камут, полба, ячмень, рожь, овес, рис, греча и просо, могут также привести к довольно серьезному заболеванию кишечника под названием «синдром повышенной проницаемости кишечника», а в народе – «дырявая кишка». При этом недуге вещества, содержащиеся в съеденных человеком злаках, повреждают его кишечник, позволяя остаткам пищи, шлакам, бактериям, вирусам и другим токсинам просачиваться из кишечника в кровь. Кроме того, повреждения мешают кишечнику нормально усваивать витамины, минералы и другие питательные элементы.

Попавшие из кишечника в организм токсины могут привести к воспалению или вызвать аллергические и аутоиммунные реакции, при которых организм атакует свои собственные здоровые ткани. К аутоиммунным расстройствам, связанным с повышенной проницаемостью кишечника, относятся следующие болезни: целиакия, болезнь Крона, ревматоидный артрит, аллергические реакции, множественный склероз, заболевания щитовидной железы, волчанка и пернициозная анемия.

Глютен – это лишь один из нескольких компонентов, входящих в состав злаков, которые могут угрожать здоровью кишечника и всего организма в целом.

Также злаки содержат лектины – связывающиеся с молекулами углеводов белки, которые встречаются во всевозможных продуктах растительного происхождения. В растениях эти вещества выполняют роль естественного пестицида и могут оказаться ядовитыми для насекомых. Так лектины защищают злаки от истребления. Попадая вместе с пищей в организм человека, они могут привести к изменениям внутренней оболочки кишечника на биохимическом уровне, что, в свою очередь, может способствовать развитию повышенной проницаемости кишечника и недостаточно эффективной усвояемости питательных веществ (в том числе других белков), а также смерти клеток кишечника.

Так как наш организм не в состоянии расщеплять лектины на составляющие их аминокислоты, они просачиваются сквозь поврежденные стенки кишечника в виде цельных молекул белка. Иммунная система, воспринимая эти молекулы как чужеродные тела, которые должны быть нейтрализованы, активизируется и запускает защитную реакцию с участием антигенов и антител, что может привести к воспалению и аллергии.

Также лектины лишают оболочку кишечника драгоценной слизи, выполняющей защитные функции, и делают ее уязвимой для *Helicobacter pylori*, бактерии, которую связывают с язвой двенадцатиперстной кишки и раком желудка.

Лектины содержатся во многих продуктах питания, однако в некоторых эти белки достигают особенно высокой концентрации, в том числе в пшенице, рисе, овсе, просе, ржи, кукурузе, зернах киноа [39], молочных продуктах, бобовых растениях (особенно в фасоли и арахисе), сое и овощах семейства пасленовых – болгарский перец, баклажан, картофель и помидоры.

В больших количествах лектины могут быть токсичными и способны приводить к различным проблемам со здоровьем – сопротивляемости организма инсулину, аллергии, головной боли, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, фибромиалгии, деменции, аутоиммунным расстройствам, различным инфекциям, болезням сердца, мигрени, синдрому поликистозных яичников, аутизму, раку, болезням сердца и хронической усталости.

Эти внешние проявления чувствительности к лектину напоминают симптомы чувствительности к глютену, поэтому зачастую эти расстройства путают между собой.

Наличие в бобовых лектинов является основной причиной, по которой я рекомендую использовать эти растения в качестве добавок к блюдам, а лучше вообще от них не отказываться. У большинства из нас в кишечнике нет ферментов, необходимых для расщепления углеводов, содержащихся в некоторых видах фасоли. Входящая в состав бобовых растений фитиновая кислота мешает нормальному пищеварению и может лишить ваш организм важнейших минералов. Отсюда вздутие живота и повышенное газообразование. Логично предположить, что, если бы нам было уготовано природой есть фасоль и другие бобовые растения, то она обязательно позаботилась бы и о необходимых для усваивания этих растений ферментах, не так ли? Для снижения концентрации лектинов в фасоли рекомендуется замачивать ее минимум на сутки (а желательнее и на двое суток), подвергать брожению (или покупать ферментированные продукты из бобовых растений), а также проращивать фасоль и другие бобы перед употреблением.

История с лектинами немного запутанная, потому что далеко не все виды продуктов, содержащих это соединение (даже взять те же бобовые растения), приводят к одинаковым неприятностям. Так, в чечевице содержание лектинов меньше, чем в других бобовых. А в помидорах лектины содержатся в семенах, поэтому удаление семян перед употреблением в значительной степени способствует решению проблемы. Кроме того, тепловая обработка богатых лектинами овощей и злаков помогает их уничтожению, а процесс ферментации снижает их концентрацию в продукте и нейтрализует их действие.

#### Связь углеводов и холестерина

Для большинства людей употребление продуктов, содержащих холестерин, лишь незначительно повышает его уровень в крови. Удивительно, но подверженные сильной технологической обработке продукты с высоким содержанием сахара в значительной степени повышают уровень холестерина, чем пища, которая содержит этот природный жир. Вы не ослышались – злоупотребление пирожными и другими готовыми сладостями вреднее, чем употребление куриных яиц.

Сахар и простые углеводы во многих злаковых продуктах питания (в том числе в хлебе, белом шлифованном рисе, белой муке, булочках и печенье) стимулируют выделение инсулина, что может привести к сопротивляемости организма инсулину. Избыточный сахар трансформируется в печени в пальмитиновую кислоту, которая затем заполняет кровь триглицеридами, избыточное количество которых создает идеальные условия для образования ЛОНП (липопротеинов очень низкой плотности), что в конечном счете способствует повышению уровня ЛНП – самого опасного типа холестерина в крови.

#### Переверните страницу своей жизни

Когда я была вегетарианкой, злаки и бобовые растения составляли до 30 % моего рациона питания. Открыв для себя пагубное влияние такого стола, я решила отказаться от этого варианта питания и в результате стала чувствовать себя очень хорошо. Теперь, когда я (в редких случаях) все же ем бобовые, обязательно покупаю только самые свежие и предварительно замачиваю их на ночь, затем хорошо промываю водой (чтобы избавиться от части лектинов) и довожу до полной готовности (чтобы расщепить оставшиеся лектины).

Также я держусь подальше от злаков и избегаю глютена в любом виде.

Если вы все же решили не отказываться от злаков, то хотя бы употребляйте их в цельном, натуральном виде, но не покупайте продукты, которые были подвержены технологической обработке (например, хлеб). Лучше всего есть пророщенные злаки.

Отдавайте предпочтение зернам киноа (которые на самом деле являются семенами), грече и амаранту[40], а также употребляйте их в виде добавок к блюдам – в очень ограниченных количествах.

Я не утверждаю, что все злаки и бобовые растения являются исчадиями ада и никому не следует к ним приближаться. Злаки и бобовые могут стать отличным источником клетчатки и белка, особенно для вегетарианцев. И далеко не у каждого есть



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

чувствительность к содержащимся в них веществам, о которых шла речь выше. Однако злаки определенно следует включить в список продуктов, с которыми следует «обращаться с осторожностью», потому что злоупотребление ими может привести к серьезнейшим проблемам со здоровьем.

Даже если вы прекрасно их переносите, при чрезмерном употреблении подобных продуктов вы все равно рискуете обзавестись пищевой чувствительностью к ним. Смысл заключается в том, что, не обладая той же питательной ценностью, как те же фрукты и овощи, злаки не стоят тех проблем, к которым способны привести.

Соя не так уж и полезна

Современный маркетинг может запросто заставить поверить любого в то, что соя – это чудесный продукт питания, который полностью способен заменить собой молочную продукцию и мясо. Однако это не так. Хотя соя и обладает некоторой пользой для здоровья при употреблении ее в ограниченных количествах, недостатки явно перевешивают все достоинства этого продукта. Основная проблема заключается в том, что соя повсюду: произведенные в промышленных масштабах соусы для салатов содержат соевое масло; при изготовлении многих готовых продуктов и полуфабрикатов используется изолят соевого белка, а соевые чипсы ничем не лучше картофельных и прочей еды, продающейся в качестве вредной для здоровья закуски на полках магазинов.

Постоянное употребление сои может привести к повышенной чувствительности к этому растению.

Также соя содержит некоторые вещества, которые очень вредят нашему здоровью.

- Высокая концентрация лектинов (причем в сое уничтожить их с помощью тепловой обработки намного сложнее, чем в большинстве других содержащих лектины продуктах).
- Большое содержание омега-6 жирных кислот, которые в избыточном количестве могут привести к хроническому воспалению.
- Фитоэстрогены (эстрогены растительного происхождения), которые могут способствовать развитию различных онкологических заболеваний, раннему половому созреванию у девочек и импотенции у мужчин.
- Значительное содержание фитиновой кислоты, которая, как считается, замедляет всасывание жизненно важных минералов.
- Также соя не очень хорошо сказывается и на уровне сахара в крови. Подобно молочному белку, соевый белок заставляет печень производить ИФР-1, который в избыточном количестве может вызывать некоторые виды рака.

Кукуруза – царица полей

Кукурузу часто называют царицей полей из-за ее урожайности, значительно превосходящей любые зерновые культуры. Я же полагаю, что для этого злака-переростка больше подойдет прозвище «царица хронических болезней». Кукурузы выращивается едва ли не больше, чем сои, а производные кукурузы в конечном счете оказываются чуть ли не в каждом фасованном продукте питания. Кукурузное масло, кукурузный сироп, кукурузный крахмал, кукурузный спирт, этанол и даже кукурузный глютен (а также многие другие ингредиенты, полученные из кукурузы) просочились практически во все продукты быстрого питания, полуфабрикаты и даже в большинство видов шампуня, присыпки для тела и других средств личной гигиены.

Из всех злаков у кукурузы практически самый вредный для здоровья набор жирных кислот.

Она отличается очень высоким содержанием омега-6 жирных кислот и очень низкой концентрацией омега-3 кислот – как мы уже знаем, не самое полезное соотношение. Помимо того что кукуруза стала рассадником для 22 различных видов грибков, она также содержит и большое количество леешного гриба – разновидности плесени. Подобно большинству злаков, кукуруза повреждает внутреннюю оболочку кишечника,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

приводя к ее повышенной проницаемости, а также нарушает баланс уровня сахара в крови, из-за того что белок переноса холестерина эфира (этот белок содержится на поверхности клеток растения) не усваивается организмом человека. Этот белок хорошо переносит термическую обработку и приводит к развитию аллергии на кукурузу, к симптомам которой относятся кожная сыпь, астма, опухоль слизистых оболочек, диарея и рвота.

Археологические раскопки показали, что когда коренные народы Америки перестали заниматься охотой и собирательством, сделав кукурузу основой своего рациона, они начали страдать от дефицита питательных веществ, остеопороза и анемии (вызванных содержащимися в кукурузе фитатами, которые вымывают из костей и крови такие минералы, как железо и кальций).

Кроме того, повсеместное распространение содержащих кукурузу продуктов питания приводит к развитию пищевой чувствительности и аллергии.

Хуже всего то, что современная кукуруза мало напоминает древнее дикое растение, которым питались наши пращуры. Поэтому теперь она вредит нашему здоровью еще больше, чем когда-то нашим предкам. (То же самое касается и пшеницы.) В давние времена кукуруза считалась травой, однако в процессе окультуривания человек превратил это растение в длинные стебли, плодоносящие питательными зернами. В процессе многолетней селекции кукуруза претерпела еще более серьезные изменения.

Кстати, содержащийся в кукурузе глютен используется как гербицид для борьбы с некоторыми сорными травами и их семенами.

А еще кукурузная пыльца, разносимая ветром, убивает бабочек-монархов (эти насекомые внесены в Красную книгу) и гусениц, которые лакомятся растущей по соседству с кукурузой амброзией. Токсичное вещество, убивающее бабочек и летающих огородных вредителей, содержится в Bt-кукурузе (Bt – это бактерия *Bacillus thuringiensis*). Bt-кукуруза представляет собой генетически модифицированную кукурузу, составляющую 85 % всей выращиваемой кукурузы.

Кукуруза повсюду, однако это не означает, что вам следует ее есть. Хотя полный отказ от кукурузы может оказаться весьма непростой задачей, вы можете значительно сократить ее потребление, если будете избегать полуфабрикатов и готовых продуктов питания. Кстати, воспользовавшись рецептами этой диеты, в которых нет места кукурузе, вы сможете сделать так, чтобы она не стала царицей на вашем столе.

Что такое генетически модифицированные продукты?

Генетически модифицированные продукты – это продукты, у которых тем или иным способом изменена структура ДНК. Это может делаться для различных целей – для ускорения роста растительной культуры, повышения ее устойчивости к различным факторам, в том числе пестицидам и сорнякам, а также для противостояния экстремальным условиям окружающей среды.

Хотя генетически модифицированные продукты и продаются в магазинах приблизительно с 1996 года, прошедшего с тех пор времени явно недостаточно для того, чтобы понять, как влияют и влияют ли внесенные генетические изменения на здоровье человека в долгосрочной перспективе. За последние годы резко возросло число таких серьезных заболеваний, как ожирение, диабет II типа, аллергия и аутизм. Пока нельзя со стопроцентной уверенностью сказать, сыграли ли генетически модифицированные продукты в этом свою роль или нет.

Среди самых распространенных генетически модифицированных растений можно назвать соевые бобы, кукурузу, хлопок, рапс, рис и люцерну.

На генетически модифицированных продуктах должна стоять соответствующая маркировка.

Глава 3

Избавьтесь от сладкой лжи и обезжиренного вранья  
Не рой себе могилу ножом и вилкой.

Английская пословица

Многие люди отдают предпочтение продуктам питания с пониженным содержанием жира и напиткам без сахара, наивно полагая, что они являются полезной для здоровья альтернативой жирным и сладким собратям. Это в корне неверно, потому что подобные «диетические» продукты имеют в своем составе ингредиенты, способные привести к скачкам уровня сахара в крови,

Дело в том, что, удаляя из пищевых продуктов сахар и жир, производители зачастую заменяют их вреднейшими добавками, химикатами и наполнителями, которые не имеют абсолютно никакой питательной ценности, а некоторые даже могут оказаться потенциально токсичными для организма.

Если вы внимательно изучите список ингредиентов, входящих в состав вышеупомянутых диетических продуктов, то увидите, что зачастую в состав входят вредные жиры, дешевые растительные масла, искусственные подсластители, рафинированный сахар, соль и огромное количество химических веществ, названия которых звучат так, словно являются компонентами скорее ракетного топлива, чем продуктов питания.

По этой причине, если вы часто покупаете пищу с пониженным содержанием жира, настало время серьезно пересмотреть свой рацион питания. Несмотря на заявления производителей, эти продукты не являются здоровой заменой жирной, калорийной и сладкой пище.

На самом деле маложирные продукты с добавлением искусственных сахарозаменителей являются основным препятствием для успешного похудения и нормализации здоровья.

Откажитесь от обезжиренного печенья. Забудьте про диетическую газировку. Пора перестать верить в ложь, окружающую подобные продукты питания, и переключиться на здоровую натуральную еду, которая действительно будет питать ваш организм, а не наносить ему непоправимый вред.

**Искусственные сахарозаменители**

С точки зрения логики в использовании искусственных сахарозаменителей есть определенный смысл. Сахар приятен на вкус, однако он содержит слишком много калорий и ужасно вреден для организма. Вот и получается, что стоит производителям придумать способ удалить из продуктов сахар (вместе с приходящимися на его долю калориями), как люди начинают загружать свои тележки для покупок продуктами и напитками с искусственными подсластителями. Искусственные сахарозаменители выглядят идеальным решением для любителей сладкого.

Сладкие кофейные напитки, алкогольные коктейли и порции газировки содержат в себе от 400 до 700, а иногда и еще больше калорий.

Некоторым людям для резкого сокращения количества съедаемых калорий достаточно просто переключиться на воду с лимоном.

Я с уважением отношусь к попыткам людей снизить потребление сахара. Однако, подобно многим другим продуктам из категории «слишком хорошо, чтобы быть правдой», искусственные подсластители оказались в конечном счете вовсе не той панацеей, на которую все так надеялись. К сожалению, переход от сахара к искусственным подсластителям ничем не лучше, чем перепрыгивание из раскаленной сковородки прямо в огонь (одно только слово «искусственные» уже должно было натолкнуть вас на эту мысль).

Хотя такие сахарозаменители и не содержат много калорий, они не являются безобидной заменой обычному сахару. Во-первых, они не помогают кардинально снизить уровень глюкозы в крови, а во-вторых, не приводят к резкому снижению уровня потребляемых калорий, поэтому похудеть с их помощью вам тоже не удастся. Обещания, данные по поводу искусственных подсластителей, на деле оказались лишь жалкой сладкой ложью.

Для некоторых людей искусственные сахарозаменители оказались причиной появления весьма неожиданных симптомов. Именно это и произошло с Деннисом, который посещал мои занятия по сбалансированному питанию. Мужчина страдал от повышенного кровяного давления, мигреней и необъяснимой заложенности носа. Деннис был большим любителем кофе – причем добавлял в него молоко, сливки и сахар. Когда

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

мужчина узнал, как вредят организму молочные продукты и сахар, то решил от них отказаться. Однако простой черный кофе пришелся ему не по вкусу, поэтому Деннис начал использовать искусственные заменители сахара и сливок. Когда он рассказал мне об этом, я не удивилась, что головная боль и запоры начали беспокоить его еще сильнее.

После того как я объяснила Деннису, в чем суть его проблем со здоровьем, он согласился, во-первых, снизить количество выпиваемого кофе, а во-вторых, заменить всю эту искусственную дрянь натуральными продуктами. Теперь, наслаждаясь своим любимым горячим напитком, он отдает предпочтение кокосовому молоку и стевии[41]. К своему великому удивлению, Деннис обнаружил, что головные боли стали беспокоить его меньше, запоры прошли, а кровяное давление потихоньку приходит в норму.

За последние несколько десятилетий уровень потребления искусственных подсластителей среди населения резко увеличился.

Их используют в качестве заменителя сахара во многих продуктах и напитках для придания сладкого вкуса. Список огромен: диетические десерты, жвачка, желе и желейные конфеты, фруктовые соки, йогурты, питательные батончики и, конечно, газированные напитки. Также подсластители можно встретить в конфетах без сахара и десертах, которые производители помечают как «подходящие для питания диабетиков».

Многие считают, что искусственные сахарозаменители – это полезный для здоровья аналог сахара, предназначенный для людей, которые, пытаясь взять под контроль свой диабет или желая похудеть, хотят таким образом сократить потребление сахара. Однако факты говорят совсем о другом: такая замена сахара может оказаться серьезным сюрпризом для людей, полагаясь на эти продукты питания, в действительности подвергают себя очень большому риску. Давайте рассмотрим некоторые заявления, как будто бы свидетельствующие о пользе для здоровья искусственных сахарозаменителей, и проанализируем реальные факты.

Заявление № 1. Искусственные сахарозаменители снижают уровень инсулина.

Факт № 1. На самом деле было доказано, что искусственные сахарозаменители только повышают уровень инсулина, так как посылают мозгу сигнал о том, что «сладкое на подходе», хотя в действительности это не так. Таким образом они вызывают повышение уровня сахара в крови и могут привести к скачку инсулина. Регулярное потребление искусственных подсластителей способствует хронически завышенному уровню содержания инсулина в крови, что наносит существенный вред организму и увеличивает риск развития диабета, метаболического синдрома, болезней сердца и многих других заболеваний.

Заявление № 2. Искусственные подсластители и напитки с их добавлением утоляют голод.

Факт № 2. Искусственные подсластители способны изменить передаваемую гормонами информацию, тем самым только увеличивая чувство голода, но, поскольку они не содержат калорий, голод остается неутоленным. В результате организм продолжает посылать сигналы голода до тех пор, пока вы не съедите что-нибудь калорийное.

Заявление № 3. Употребление искусственных заменителей сахара помогает похудеть.

Факт № 3. Искусственные заменители сахара способны замедлить обмен веществ, тем самым только способствуя набору веса. В ходе различных исследований было обнаружено, что у крыс, которых кормили продуктами с добавлением искусственных заменителей сахара, обмен веществ проходил медленнее, и они набирали больше веса, чем те животные, которых кормили обычной сладкой пищей. И это несмотря на то, что последние по факту съедали больше калорий. То же самое происходит и с людьми. Частично это объясняется тем, что при употреблении продуктов, не содержащих сахар, человек полагает, что может позволить себе съесть лишнего. Неудивительно, что активное распространение всевозможных заменителей сахара в мире совпало с развитием настоящей эпидемии диабета.

Заявление № 4. Искусственные подсластители удовлетворяют тягу к сладкому.

Факт № 4. Искусственные подсластители способствуют формированию зависимости от

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
сахара и тяге к сладкой пище, так как они намного слаще сахара.

Если вы пытаетесь избавиться от пристрастия к сахару и простым углеводам, то употребление диетических газированных напитков и поедание продуктов с добавлением искусственных подсластителей только помешает вашим усилиям и будет держать вас и дальше у сахара на крючке, даже если сам сахар вы уже и не едите.

Заявление № 5. Искусственные сахарозаменители изготавливаются безопасным способом без использования токсичных веществ.

факт № 5. Некоторые искусственные сахарозаменители изготавливаются в ходе химического процесса, требующего использования сильнейших химикатов, некоторые из которых известны тем, что наносят организму очень серьезный вред.

- В 1970-е годы учеными проводились исследования, в результате которых выяснилось, что сахарин, который изготавливался в ходе химической реакции с участием антрахиноновой кислоты, оксида азота, сернистого ангидрида, хлора (известный канцероген) и аммиака, возможно, стал причиной развития рака мочевого пузыря у крыс. Тем не менее более поздние эксперименты не смогли подтвердить явной связи между сахарином и раком у людей. В 2000 году подсластитель был исключен из списка канцерогенов. В то же время современные исследования говорят о том, что в организме грызунов на самом деле есть фермент, благодаря которому они усваивают эти химические вещества лучше, чем люди.

- Сукралоза, или трихлоргалактосахароза, изготавливается в процессе хлорирования обычного сахара (хотя это и довольно упрощенное объяснение, по сути, именно так и происходит). Будучи производной сахара, сукралоза, как было научно доказано, увеличивает уровень гликированного гемоглобина в организме, повышенное содержание которого указывает на постоянно завышенный уровень сахара в крови. Кроме того, существуют серьезные опасения по поводу воздействия сукралозы на вилочковую (зобную) железу – подсластитель способен уменьшить размер этой железы вплоть до 40 %, что неизбежно сказывается на иммунитете. Также было доказано, что этот заменитель сахара снижает концентрацию полезных бактерий в кишечнике вплоть до 50 %, одновременно с этим увеличивая pH (показатель кислотности среды). Результаты этих исследований, проведенных на крысах, на данный момент пока не были привязаны к людям, тем не менее уже сами по себе эти факты вызывают достаточно беспокойства, чтобы настороженно относиться к утверждению о безопасности сукралозы.

Заявление № 6. Аспартам – самый популярный в мире сахарозаменитель – является самым безопасным.

факт № 6. Хотя этот популярный во всем мире искусственный подсластитель существует на рынке уже более 30 лет, многие люди, сообщая о неприятных побочных эффектах, с которыми им пришлось столкнуться, обвиняют аспартам в потере памяти, частых головных болях, депрессии, проблемах с желудочно-кишечным трактом, вспышках гнева и нарушениях нормальной работы мозга. Несмотря на эпизодический характер подобных явлений, существует целая научная база, которая их объясняет. Так, например, доктор Расселл Блэйлок, нейрохирург с мировой репутацией, написал ряд научных работ и книг, посвященных разрушительному нейротоксичному воздействию аспартама на организм человека.

Аспартам был одобрен в 1981 году Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA).

Несмотря на непрекращающиеся споры и противоречащие друг другу исследования о связи аспартама с различными видами рака, одно известно наверняка: аспартам губителен для мозга и его неврологических функций.

Когда аспартам нагревается в процессе приготовления пищи до 32 °C или разрушается в процессе технологической обработки, он расщепляется на фенилаланин, аспарагиновую кислоту и метанол – метиловый спирт, являющийся сильнейшим нейротоксином. Фенилаланин снижает уровень серотонина в головном мозге. Аспарагиновая кислота представляет собой экситоксин (чрезмерный стимулятор нейронов), который связывается с развитием опухоли мозга, множественного склероза, эпилепсии, синдрома хронической усталости, болезни

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Паркинсона, болезни Альцгеймера, умственной отсталости, лимфомы, а также с врожденными патологиями, фибромиалгией и диабетом.

Метанол в организме разлагается на формальдегид и формалин – мощнейший нейротоксин и известный канцероген, а также муравьиную кислоту, которая может привести к повреждениям почек.

Все эти ядовитые вещества не так-то просто вывести из организма, так что со временем они могут накапливаться.

Давайте на минуточку задумаемся: если аспартам при температуре 32 °С расщепляется до мощного нейротоксина – то у нас серьезные проблемы! Ведь если вы не вампир, то температура вашего тела составляет около 37 °С. Другими словами, для человека просто не существует безопасного способа употреблять это вещество!

Кроме того, pH аспартама равняется 4,3 – у него повышенная кислотность. (Показатель pH варьируется от 0 до 14, при этом значение 7 является нейтральным. Цифры ниже 7 характеризуют кислую среду, выше – щелочную). Слишком кислый рацион питания снижает способность организма восстанавливать поврежденные клетки и бороться с мутациями генов.

Мнение пациента о диете

«Двенадцать недель назад я пустилась в это увлекательное путешествие, которое изменило к лучшему мою жизнь. Теперь я уверена в своей силе и знаю наверняка, что могу преодолеть любые препятствия на своем пути. Сахар превратился для меня в безмолвный наркотик, поразивший весь мой организм. У меня никогда и в мыслях не было, что йогурт, макароны, диетическая газировка, слишком много фруктов и разноцветные пакетики с сахарозаменителем способны нанести так много вреда. У меня было сильное пристрастие к сахару, и это несмотря на то, что питалась я правильно!»

Дебби

Сахарные спирты

Отличным заменителем сахара для большинства людей (если у вас нет болезни Крона или слизистого колита) могут стать сахарные спирты[42]. Хотя тут тоже не все так просто. Эритритол – мой любимый сахарный спирт. Но не будем забегать вперед – давайте сначала поговорим о плюсах и минусах сахарных спиртов.

Хорошее. Сахарные спирты в естественном виде встречаются в составе многих растений и фруктов. А в настоящее время их повсеместно продают в качестве сахарозаменителей. Формально они не являются ни спиртом, ни сахаром. Это углеводы, которые по своей структуре частично напоминают спирты, а частично – алкоголь. Сахарные спирты являются отличным подсластителем (если их использовать в умеренных количествах) для людей с сопротивляемостью организма инсулину и диабетом. Правда, некоторые из них повышают уровень сахара в крови, заставляя организм активизировать процесс производства инсулина, но это происходит гораздо медленнее и совсем не так, как в случае с сахаром (кстати, эритритол, о котором уже упоминалось выше, один из сахарных спиртов, который не повышает сахар и инсулин в крови).

Плохое. Так как сахарные спирты формально не являются сахаром, то производители могут вводить потребителей в заблуждение, помечая этикеткой «не содержит сахара» продукты, в состав которых входят сахарные спирты. Но не стоит забывать, что все-таки они относятся к классу углеводов и злоупотребление этими веществами может привести к развитию сопротивляемости организма инсулину. (Для вычисления точного содержания «сахара» в этих подсластителях возьмите суммарное количество углеводов и разделите его пополам.)

Злое. Организму сложно дается процесс усваивания сахарных спиртов, и именно по этой причине они не приводят к резкому скачку уровня инсулина.

Эти сахарозаменители остаются в желудочно-кишечном тракте намного дольше, чем сахар, – настолько долго, что могут оказаться подвержены брожению.

А это, в свою очередь, может привести к вздутию живота, образованию газов, желудочным коликам и диарее (особенно у людей, страдающих слизистым колитом).

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Поэтому я рекомендовала бы воздержаться от большой порции десерта, подслащенного сахарными спиртами, если вы пришли на свидание с женщиной или мужчиной своей мечты. Не все сахарные спирты имеют одну и ту же структуру, поэтому не все они оказывают на людей одинаковое влияние.

Так, например, мальтитол, как правило, у большинства вызывает нарушения нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Кроме того, в нем содержится больше углеводов, чем в некоторых других сахарных спиртах. Ксилит, хотя тоже содержит значительное количество калорий и углеводов, однако менее агрессивно воздействует на желудочно-кишечный тракт, а также замедляет развитие кариеса, из-за чего его повсеместно добавляют в жевательную резинку без сахара.

Эритритол – мой любимый сахарный спирт, который я использую для приготовления пищи. Его продают либо в виде порошка, либо в виде кристаллов, напоминающих по форме сахар. Это вещество не содержит калорий и не вызывает скачков уровня сахара и инсулина в крови. Несмотря на то что эритритол меньше раздражает желудочно-кишечный тракт по сравнению с большинством других сахарных спиртов, его все равно нужно использовать крайне осторожно. Людям с язвенным или слизистым колитом, а также страдающим болезнью Крона вообще следует избегать употребления сахарных спиртов, так как они могут спровоцировать нежелательную реакцию организма.

И хотя производители продуктов питания не считают сахарные спирты сахаром, однако в общем количестве углеводов, указанном на упаковке, они учтены: 10 граммов сахарных спиртов считаются за 5 граммов углеводов. Сахарные спирты содержатся в таких продуктах, как жевательная резинка, зубная паста, сладости и выпечка. Чтобы понять, есть ли в продукте сахарные спирты, ищите в списке ингредиентов следующие названия:

- эритритол;
- гидрогенизированный гидролизат крахмала;
- изомальт;
- лактитол;
- мальтитол;
- маннитол;
- сорбитол;
- ксилит.

Надежный и безопасный подсластитель

Если вы хотите немного подсластить свой чай или смузи, рекомендую использовать для этого стевию, которая является гораздо более безопасным вариантом, чем сахар и искусственные его заменители. Несмотря на свою любовь к стевии (так как с ней связано меньше всего из известных проблем, в то время как польза для здоровья уже была многократно доказана), хочу быть честной: если вы не давите листья стевии сами, то ни о каком полностью натуральном сахарозаменителе не может быть и речи.

Стевия представляет собой траву, листья которой до 10–15 раз слаще сахара. Вы можете купить рассаду стевии в питомнике или вырастить растение самостоятельно из семени, чтобы потом использовать листья в качестве заменителя сахара. Только так вы сможете получить полностью натуральный продукт!

Кроме того, можно использовать экстракт стевии (стевиозид), который получают из высушенных в процессе обезвоживания листьев, после чего их очищают и затем кристаллизуют с помощью этанола или метанола. Далее экстракт проходит процедуру ультрафильтрации и нанофильтрации для избавления от остаточных следов этих спиртов (убедитесь, что производитель выбранного вами бренда не оставляет спирты в конечном продукте). Технически подобный технологический процесс назвать натуральным, конечно, нельзя. Тем не менее в отличие от ситуации с аспартамом спирты в процессе производства удаляются, и конечный продукт не разлагается в организме на формальдегид и формалин.

Экстракт стевии слаще сахара примерно в 200–300 раз, так что нужно его всего ничего. Если взять слишком много, то можно почувствовать горьковатое послевкусие. Пока вы не натренируете свой глазомер, употребляйте стевию только в умеренных количествах. Можно использовать стевию с ароматом ванили или шоколада – если с ней случайно переборщить, то будет не так горько.

В Южной Америке листья стевии уже давно известны и употребляются населением этого континента на протяжении многих веков. На сегодняшний день никаких свидетельств небезопасности этого продукта для здоровья выявлено не было. Правда, некоторые ранее проведенные исследования (с использованием экстракта растения) в свое время вызвали у ученых некоторую сумятицу, приведя к выводу, что употребление стевии может повлечь за собой повреждение генов, однако впоследствии оказалось, что из-за путаницы с данными были получены ошибочные результаты.

Стевия не влияет на уровень сахара в крови так, как это делает сахар, не повышает кислотность организма в отличие от искусственных сахарозаменителей.

Существуют некоторые свидетельства того, что стевия может даже способствовать стабилизации уровня сахара в крови, делает организм более терпимым к глюкозе и снижает кровяное давление. Но чтобы заявлять об этом наверняка, необходимы более тщательные исследования.

Если вы принимаете лекарства для снижения кровяного давления или употребляете препараты для борьбы с диабетом, то вам следует быть осторожными со стевией, так как ее взаимодействие с подобными рода медикаментами может привести к гипотонии (слишком низкому давлению крови) и гипогликемии (слишком низкому уровню сахара).

Сахар остается сахаром!

То, что мы называем сахаром, или столовым сахаром, представляет собой сахарозу. Думаю, вы уже поняли, почему сахар настолько вреден для организма – он повышает уровень глюкозы в крови, стимулирует резкий выброс инсулина, содержит много пустых калорий, питает раковые клетки и вызывает целый ряд других нездоровых реакций в организме. И хотя сахароза только наполовину состоит из глюкозы, другая половина приходится на фруктозу, которая, как мы уже знаем, отравляет печень.

Стремясь предоставить людям, которые хотят отказаться от сахара, другой сладкий вариант, производители продуктов питания – равно как и доброжелательные «специалисты» по питанию, которым не хватает знаний в этом вопросе, – рекомендуют заменять сахар на такие натуральные подсластители, как мед и кленовый сироп. Не покупайтесь на заявления о том, что эти продукты являются здоровыми заменителями столового сахара. Неважно, откуда берется сахар – из улья, клена или любого другого природного источника, – он все равно остается сахаром. Разумеется, эти продукты подвергаются меньшей технологической обработке, чем столовый сахар, в результате чего многие ошибочно считают, что в их использовании нет ничего плохого. Однако они точно так же, как и обычный сахар, влияют на уровень глюкозы и инсулина в крови, на печень и содержание в организме холестерина. Но тем не менее отличия все-таки есть.

Вот немного полезной информации, касающейся этих «натуральных» подсластителей.

Мед. Этот сладкий нектар, производимый пчелами, влияет на уровень сахара в крови практически так же, как и столовый сахар. Подобно сахарозе, он в равных пропорциях состоит из глюкозы и фруктозы, однако почти 18 % меда приходится на воду. Тем не менее в отличие от сахарозы мед все-таки приносит некоторую пользу здоровью, так как в нем присутствуют витамины и минералы, а также антиоксиданты. Однако все эти питательные вещества можно запросто получить из других источников, так что это не должно становиться причиной для включения меда в свой рацион питания.

Если вы все же решили есть мед, то я настоятельно рекомендую покупать продукт, который не был подвержен термической обработке и пастеризации, так как в ходе пастеризации погибают все активные ферменты и тогда он вообще теряет какую бы то ни было пользу для организма. Хотя мед и является натуральным продуктом, использовать его следует в минимальных количествах. И ни при каких условиях нельзя давать его детям младше одного года, так как мед может содержать в себе



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

бактерию – возбудитель ботулизма опаснейшего заболевания для любого человека, которое запросто может стать фатальным для детей младенческого возраста и людей с подорванным здоровьем.

Существуют исследования, которые продемонстрировали, что натуральный мед обладает противовоспалительными и антибактериальными свойствами – например, некоторые используют его для заживления ран.

Натуральный мед также может помочь вам с аллергией, так как он содержит незначительное количество пыльцы, характерной для региона, в котором вы живете, и если есть его в небольших количествах – не больше чайной ложки в день (если у вас нет диабета или сопротивляемости инсулину), – то он действует как вакцина против аллергии.

Нектар агавы. Нектар агавы изготавливают из многолетнего бесстебельного растения агава. Из-за высокого содержания фруктозы (как правило, нектар агавы на 80–90 % состоит из фруктозы, но ее количество может быть разным в зависимости от используемого сырья) нектар агавы повсеместно и навязчиво рекламируют как самый лучший сахарозаменитель для людей, больных диабетом. Да, фруктоза не приводит к таким скачкам сахара в крови, как сахароза, поэтому нередко ее называют подсластителем с низким гликемическим индексом. Но фруктоза воздействует на печень как токсин и в конечном счете может привести к развитию метаболического синдрома, жировой болезни печени и сопротивляемости организма инсулину. Подобно сахару во всех других его формах – а на самом деле в еще большей степени, чем прочие виды сахара, – нектар агавы следует обходить стороной или же в крайнем случае использовать только в очень маленьких дозах.

Натуральный кленовый сироп. Подобно меду и столовому сахару, кленовый сироп состоит практически из равных пропорций глюкозы и фруктозы. Кроме того, в нем от 18 до 20 % воды. Кленовый сироп содержит различные микроэлементы и очень много цинка и магния, так что он немного лучше, чем обычный столовый сахар. Самое главное – быть внимательным, когда вы покупаете кленовый сироп. Так как его производство стоит дорого, то многие компании нашли намного более дешевый способ заработка на этом вкусном сиропе. В большинстве случаев кленом здесь вообще не пахнет – популярный сироп для блинов чаще всего производится из высокофруктозного кукурузного сиропа, разбавленного искусственными ароматизаторами. Именно поэтому такой продукт называют «сироп для блинов», а не «кленовый сироп». Такой якобы кленовый сироп для блинов не только лишен какой-то бы то ни было пользы, свойственной натуральному кленовому сиропу (правда, в незначительной степени), но и по-настоящему губителен для организма. Так что держитесь подальше от сиропов для блинов и используйте натуральный кленовый сироп в минимальных количествах, как это нужно делать и с другими формами сахара. Покупайте кленовый сироп 2-го или 1-го сорта, в котором больше минералов, чем в сиропе высшего сорта.

Сделайте решительный шаг

Когда вы откажетесь от сахара, поначалу вам будет его не хватать, однако очень быстро ваши вкусовые предпочтения изменятся. Я понимаю, что в это, может быть, сложно поверить, но все будет именно так. Уже через считанные дни вы больше не будете нуждаться в сахаре. Также еда будет вам казаться вкусной и без соли.

Натуральный вкус продуктов засияет во всей красе, когда вы снимите с него завесу сахара, соли, ароматизаторов и прочих искусственных вкусовых добавок.

Ваши вкусовые рецепторы не смогут устоять перед насыщенными ароматами трав и специй.

Постарайтесь набраться терпения, пока будут идти все эти превращения. Поверьте в то, что это произойдет, даже если вам так не кажется. Вскоре вы начнете чувствовать себя совершенно по-новому и, открыв истинный вкус продуктов, будете получать от пищи настоящее удовольствие.

Ненатуральный «натуральный» аромат

фраза «натуральный ароматизатор» в списке ингредиентов зачастую прикрывает собой пищевую добавку под названием «глутамат натрия» (усилитель вкуса). Если он смешан с другими ингредиентами и если ароматизатор на 100 % не состоит из глутамата натрия, то производитель вообще не обязан указывать его в составе

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

продукта. То же самое касается и гидролизованного растительного белка (усилитель вкуса, который широко используется в супах, соусах, тушеных продуктах промышленного производства) и изолята соевого белка.

Если у вас аллергия на глутамат натрия или повышенная чувствительность к этому ингредиенту, то, думаю, вы уже прекрасно знаете, почему это замаскированное в продуктах питания вещество является такой серьезной проблемой. Но даже если у вас нет ярко выраженной реакции на глутамат натрия, все равно стоит быть начеку. Дело в том, что и глутамат натрия, и аспартам представляют собой мощные нейротоксины, которые, накапливаясь в организме, могут способствовать развитию различных нейродегенеративных заболеваний, в том числе бокового амиотрофического склероза, известного также как болезнь Шарко, множественного склероза и болезни Альцгеймера. Даже незначительное количество «натуральных ароматизаторов» с добавлением глутамата натрия опасно, так как организму сложно потом от него избавиться.

Продукты на замену

В процессе постепенного избавления от нездоровой пищи предлагаю вам использовать следующие заменители вредных продуктов питания:

- Вместо кофе пейте зеленый или травяной чай с несколькими каплями экстракта стевии. Мой любимый бодрящий напиток – это горячее миндальное молоко с пакетиком зеленого чая и несколькими каплями экстракта стевии со вкусом корицы. Этот чай с молоком вы можете пить без зазрения совести.
- Вместо сливок и коровьего молока добавляйте в кофе или чай кокосовое молоко.
- Вместо диетической газировки пейте обычную газированную воду, подсластив ее стевией с различными вкусами.
- Выдавите в минеральную воду немного лимонного сока или капните экстракт стевии со вкусом лимона. Пейте полученный напиток вместо вина. Он отлично подойдет для любого торжества, на котором вам не хочется употреблять алкоголь.
- Вместо коровьего или соевого молока используйте миндальное.
- Замените шоколадные конфеты батончиками с миндалем или другими орехами, в которых вместо сахара используется мальтитол или другой полезный заменитель сахара. Это отличная альтернатива на случай ПМС. Тем не менее лакомиться такими сладостями следует только время от времени.
- Вместо мороженого приготовьте джелато (популярный итальянский замороженный десерт) из авокадо (рецепт приведен на с. 526).
- Вместо печенья и конфет съешьте половинку яблока с миндальной (или другой ореховой) пастой.
- Отличной заменой кексам, печенью и конфетам станет 1/4 стакана несоленых орехов и кусочек горького шоколада, состоящего на 70 % из какао.

Обезжиренный обман

Точно так же, как в случае с искусственными заменителями сахара, информация о пользе которых является ложной, заявления о необходимости употребления разнообразных обезжиренных продуктов питания (которые к тому же в процессе производства подвергаются сильнейшей технологической обработке) не имеют ничего общего с действительностью. Я никогда не забуду о йогуртах, состав которых прочитала в магазине несколько лет назад. Один йогурт был цельным, второй – его обезжиренной версией. Что ж, надо отдать должное производителю – в обезжиренном йогурте действительно не было ни грамма жира, однако вместо него там содержалось несметное количество сахара, искусственных ароматизаторов и крахмальных наполнителей.

В обезжиренном йогурте после технологической обработки оказалось на 50 % больше калорий и на 21 грамм больше сахара!

Уж лучше смириться с четырьмя граммами жира в цельном йогурте.

Я не была удивлена, когда обнаружила, что в маложирном йогурте намного больше углеводов, чем в цельном. Однако тот факт, что из-за добавления в этот обезжиренный продукт сахара его калорийность по сравнению с цельным аналогом возросла на целых 50 %, меня просто поразил! Разумеется, это было в те времена, когда все были уверены, что только жиры приводят к набору лишних килограммов, а уж точно не углеводы.

И это лишь один из парадоксов, связанных с жиром, с которыми мне пришлось столкнуться после того, как мир поддался моде на обезжиренные и маложирные продукты питания.

Так почему такое большое количество людей настолько сильно загорелось идеей маложирной диеты, взявшись за нее с небывалым энтузиазмом? Все началось, когда Ассоциация кардиологов США заявила о необходимости снижения количества насыщенных жиров в традиционном рационе питания человека.

Однако это послание все восприняли в немного искаженном виде, решив, что нужно есть как можно меньше любого жира, а не только насыщенных жирных кислот.

Тогда жир обвинили в том, что он является основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний и многих других недугов. Здоровым рационом признали тот, в котором потребление жира не превышает 5 % от общего количества съедаемых калорий.

СМИ раскрутили эту идею до абсурда, а рекламная индустрия увидела в ней отличную возможность нажиться, что, собственно, и было сделано. «Жирная пища сделала нас жирными, и если от нее отказаться, то можно добиться стройной фигуры и крепкого здоровья» – так было положено начало эпохе без жира! Тогда углеводы – булочки, бублики, печенье и всевозможные закусочные продукты питания – и получили зеленый свет. Идея заменить жиры углеводами оказалась немного надуманной – было сделано заключение, что раз мозг использует углеводы в качестве топлива, а углеводы жиром не являются, то мы можем – более того, должны – есть их в неограниченных количествах. Углеводы не сделают нас толстыми – решили специалисты, – только жиры на такое способны!

Разумеется, никто не побеспокоился о том, чтобы тщательно проверить всю эту информацию перед тем, как выставить ее неоспоримым фактом, и нам с вами за это пришлось очень и очень сильно поплатиться. Целенаправленный упор на снижение уровня потребления жира привел к появлению трех серьезнейших проблем.

1. Хотя некоторые жиры, например трансжиры и некоторые насыщенные жиры, действительно способствуют развитию сердечно-сосудистых и других болезней, остальные виды жиров – таких как омега-3 жирные кислоты и мононенасыщенные жиры – на самом деле являются неотъемлемой составляющей, необходимой человеку для нормального функционирования организма и крепкого здоровья. Эти жиры полезны для сердца, мозга (который на 60 % состоит из жира) и разных прочих функций организма, а также способствуют профилактике всевозможных болезней. Хотя это и звучит несколько парадоксально, но для сжигания телесного жира необходимо съедать больше жирной пищи. Более того, именно строгие маложирные диеты ученые связывают с повышенным риском развития депрессии, появления суицидальных наклонностей и различных нейродегенеративных заболеваний.

2. Когда производители удаляют из продуктов питания лишний жир, то, как правило, его заменяют углеводами, заменителями жира, искусственными подсластителями, солью и другими вредными для здоровья ингредиентами. А мы едим эту вредную обезжиренную пищу, под завязку набитую углеводами, сахаром и всевозможными искусственными добавками, ради того чтобы держаться подальше от злополучных жиров, вместо того чтобы наслаждаться натуральными продуктами, содержащими полезные жиры. Авокадо, оливковое масло, жирная рыба, орехи и семена – все эти продукты невероятно полезны (и даже необходимы) для нашего здоровья.

3. Помешавшись на отказе от жира, люди начали ошибочно полагать, что со снижением в пище его содержания падает и калорийность, хотя в действительности обезжиренные и маложирные продукты содержат в конечном счете больше калорий, чем их жирные собратья.

Теперь-то все стало ясно как день: разумное количество полезных жиров не делает людей толстыми. Толстыми их делает сахар! Сахар и простые углеводы увеличивают

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

уровень триглицеридов, которые преобразуют частички холестерина в его более плотную, опасную для здоровья форму. Не все частицы ЛНП (плохого холестерина) одинаковы. Крупные рыхлые молекулы вредят артериям меньше, чем маленькие и плотные. Представьте, как вы раз за разом бросаете в стену теннисный мяч. От него стена особо не пострадает. Однако стоит начать бросать мяч для гольфа, как уже за короткий отрезок времени стене придется несладко. Что ж, сахар помогает превращению крупных и мягких молекул ЛНП в мелкие и очень плотные частицы, что для наших с вами артерий просто катастрофа.

Когда жирную пищу открыто признали бичом современного общества, многие как угорелые накинулись на обезжиренное печенье, начали заливать свои салаты обезжиренными соусами, вгрызаться в огромные куски обезжиренного сыра (фу!) и лакомиться большими порциями обезжиренного попкорна со вкусом сливочного масла за просмотр любимых фильмов. В погоне за обезжиренным Священным Граалем[43] люди начали есть больше углеводов, сахара и калорий, чем когда-либо раньше.

Это привело к катастрофе мирового масштаба, которая до сих пор продолжает набирать обороты. Значительно повысился уровень ожирения среди населения нашей планеты. Кроме того, произошло резкое увеличение случаев внезапной остановки сердца среди людей, которые, сами того не подозревая, лишали свой организм жизненно важных жирных кислот в попытке исключить жир из своего рациона.

Нашему организму нужны полезные жиры! Без жира он не способен эффективно использовать такие витамины, как А, D, Е и К (которые являются жирорастворимыми). Кроме того, жиры играют жизненно важную роль в обеспечении здоровья и нормальной работоспособности нашего мозга, в клеточной коммуникации, производстве важнейших гормонов, здоровье кожи и волос, а также поддержании температуры тела... и нормального веса!

#### Жирные факты

Некоторые существующие сегодня племена охотников-собирателей, такие как австралийские аборигены, бушмены из пустыни Калахари в Африке и индейцы пираха, живущие в Бразилии, продолжают питаться дичью, рыбой, орехами и ягодами. На жир в их рационе питания в среднем приходится от 22 до 25 %. У представителей этих народностей, даже в современных условиях продолжающих придерживаться традиционных канонов питания своих предков, невероятно низкий уровень хронических заболеваний, а также практически отсутствуют свидетельства о случаях рака или болезней сердца. Кроме того, представители этих племен отличаются хорошим уровнем физической подготовки и минимальным количеством телесного жира.

Демографические исследования аборигенов, которые с охоты и собирательства переключились на современный рацион питания, показали резкие и пугающие перемены, произошедшие с представителями этих народностей буквально за какие-то несколько лет. Население, которое практически не знало хронических заболеваний, внезапно начало болеть ими с той же частотой, что и представители современных цивилизованных культур.

Пожалуй, самый удивительный парадокс, связанный с употреблением жирной пищи, касается инуитов (эскимосов), проживающих в Канаде и на Аляске. До недавнего времени рацион питания представителей этого народа на 50–75 % состоял из жира тюленей и других млекопитающих. От 25 до 30 % их пищи приходилось на белок. Помимо этого, инуиты также питались и растениями. А витамины и минералы получали преимущественно из желудка и печени съеденных животных. Так вот, пока эскимосы придерживались своего традиционного режима питания, они практически никогда не сталкивались с диабетом, гипертонией или болезнями сердца. После того как они переключились на западный рацион питания, ситуация резко изменилась в худшую сторону. Эта печальная статистика наглядно демонстрирует, какие разрушительные последствия для здоровья способна нанести вредная пища, составляющая основу рациона питания современного человека, причем в невероятно короткие сроки. Таким образом, проблема кроется вовсе не в жирах (многие из которых полезны и необходимы нашему организму). Она заключается в жареных и технологически обработанных продуктах, буквально утопающих в сахаре и щедро приправленных искусственными ароматизаторами и наполнителями.

Как поможет диета Омни

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Начав соблюдать диету, вы станете избегать псевдоеды, искусственных подсластителей и прочей вредной пищи, в изобилии продающейся в наших супермаркетах. Вы будете питаться только натуральными, богатыми всеми необходимыми полезными веществами продуктами, подаренными нам самой матушкой-природой, а не лабораторными работниками крупных пищевых предприятий.

Когда вы освободитесь от своей зависимости от искусственных заменителей нормальной пищи, то заново откроете для себя натуральные ароматы полезных продуктов.

Вырвавшись из цепких лап искусственных подсластителей и обезжиренных субстанций, выдаваемых за еду, вы начнете наслаждаться продуктами, которые всегда были уготованы нам природой.

Когда вы оставите псевдоеду позади, ваш организм начнет расцветать, а здоровье тут же пойдет в гору.

#### Тест на перфекционизм

У меня есть склонность к перфекционизму (стремление к совершенству). Когда в детстве я получала за контрольную четыре балла, а не пять, то не могла думать ни о чем другом, кроме как о том, где допустила ошибку (забывая, что все остальное я сделала абсолютно правильно). В колледже я даже пропустила по одному предмету почти целый семестр только потому, что по контрольной получила три балла. Итак, я расскажу вам, как проверить себя на перфекционизм. По шкале от 1 до 10 (где 10 – это самый высокий балл) оцените, насколько хорошо вы справляетесь с этой диетой. Если вы поставили себе меньше четырех, то вам стоит притормозить и задуматься, насколько такая отметка соответствует действительности. Если вам действительно нечем похвастаться – вы не занимаетесь спортом, каждый день давитесь конфетами, допоздна смотрите фильмы, позабыв про здоровый сон, – тогда низкая оценка, пожалуй, будет заслуженной, и вам необходимо быть честным перед собой по поводу того, что пора это исправить. Однако если вы почти все делаете правильно и все равно поставили себе низкий балл, то пора бить тревогу – вы явно перфекционист.

Во время одного из недавних занятий я попросила участников оценить свои успехи по 10-балльной шкале. Затем предложила обнародовать полученные результаты. Все были в шоке, когда узнали, что женщина, которая добилась по-настоящему потрясающих успехов, поставила себе двойку, сказав, что раз не достигла всех поставленных перед собой целей, то не заслуживает похвалы! Более того, женщина была просто уверена, что потерпит неудачу с этой программой точно так же, как с другими в прошлом. Нам пришлось хорошенько постараться, чтобы избавить ее от подобных негативных мыслей. С тех пор она похудела на восемь килограммов и продолжает удивлять своими успехами!

Если вы перфекционист, то постарайтесь сделать свои ожидания более реалистичными.

Уделяйте внимание своему внутреннему состоянию – слишком ли вы злитесь на себя, когда совершаете ошибку? Говорите ли себе, что ваше несовершенство означает полную неудачу? Напоминайте себе, что совершенство не просто недостижимо, но и является оправданием для неудачи. Перфекционизм удерживает людей от стремления к успеху. Если вы фокусируетесь на своем несовершенстве и забываете голову отрицательными мыслями, то тем самым практически обрекаете себя на провал.

#### Часть четвертая Усилители здоровья

ИЗ ЭТОЙ ЧАСТИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ про самые полезные пищевые добавки;
- ✓ какие пищевые добавки улучшают память и работу мозга;
- ✓ про побочные эффекты медикаментов;
- ✓ какие пищевые добавки удлиняют жизнь;

✓ пройдете тест: какие пищевые добавки нужны вам.

## Глава 1

Восполните недостаток с помощью пищевых добавок

Современную медицину было бы не узнать, если бы врачи уделяли профилактике болезней хотя бы половину того времени, что уходит на их лечение...

С первого взгляда про Крис сразу можно было сказать, что все, как говорится, при ней. Она выглядела эффектно, была стройной и подтянутой. С анализами тоже все было в порядке (когда я взглянула на результаты ее анализа крови, то почувствовала самую настоящую зависть). Казалось, что со здоровьем у женщины все более чем хорошо.

Но в действительности Крис чувствовала себя не так замечательно, как это могло выглядеть со стороны. Ужасные головные боли, бессонница и постоянное чувство тревоги беспокоили женщину, что и заставило ее обратиться в клинику Амена для обследования. Томограмма головного мозга показала избыточную активность. Однако было здесь что-то еще – на тыльной стороне ладоней Крис появились еле заметные чешуйчатые припухлости.

Я приняла эти припухлости за возможный симптом дефицита омега-3 жирных кислот. Анализы подтвердили мою догадку, выявив серьезный дефицит этих жиров.

Кроме того, анализ выявил и чрезмерно высокую концентрацию омега-6 жиров по сравнению с омега-3 кислотами. Когда в соотношении омега-6 и омега-3 жирных кислот преобладание первых становится слишком высоким, то увеличивается воспаление, из-за чего создаются благоприятные условия для развития всевозможных заболеваний. Происходит это из-за того, что омега-6 жиры способствуют воспалению, в то время как омега-3 жирные кислоты обладают противовоспалительными свойствами. Оптимальное соотношение – 2:1, но оно не должно быть выше, чем 3:1.

Наиболее известным и самым распространенным источником ЭПК и ДГК (наиболее важных и незаменимых полиненасыщенных жирных кислот) является рыбий жир.

Однако Крис была вегетарианкой, поэтому вместо рыбьего жира стала принимать пищевую добавку на основе масла примулы вечерней, которую ошибочно расхваливают как эффективный растительный источник омега-3 жирных кислот. Однако это масло и в подметки не годится рыбьему жиру – что и показали результаты очередного обследования Крис.

Когда я ей все это объяснила, женщина согласилась дать рыбьему жиру шанс. Как я и ожидала, ее организм отреагировал очень и очень хорошо. И всего через пару недель состояние тревоги уменьшилось, проблемы со сном начали сходить на нет, головные боли практически прошли, а припухлости на ладонях исчезли. Тогда Крис выкинула подальше масло примулы, полностью переключившись на рыбий жир.

История Крис наглядно демонстрирует нам одну очень важную вещь: даже если вы ведете здоровый образ жизни и придерживаетесь правильного питания – а если честно признаться, на свете очень мало людей, которые ежедневно и постоянно питаются правильно, – все равно ваш организм может не получать оптимального количества всех ключевых питательных веществ, необходимых ему для профилактики болезней и оптимального здоровья.

Вы не ослышались. Даже если каждый день вы съедаете по 10 порций органических овощей и фруктов, употребляете необходимое количество постной белковой пищи, избегаете сахара и других вредных для организма продуктов, а также пьете много воды, вам все равно может не хватать каких-то важных питательных веществ. (А теперь только представьте, чего вы лишаетесь, если не питаетесь так каждый день!)

В рационе питания почти каждого человека есть те или иные диетические пробелы. Это плохая новость. Хорошая новость в том, что пищевые добавки отлично справляются с заполнением этих самых дыр.

Конечно, полностью здоровое питание нельзя заменить пищевыми добавками – каждый из нас нуждается в прочной диетической базе, которую обеспечить только высокопитательные полезные продукты, являющиеся неотъемлемой частью рациона этой диеты. Точно так же добавки не смогут заменить такие необходимые элементы здорового образа жизни, как занятие спортом, здоровый сон и борьба со стрессом. Однако пищевые добавки способны прийти нам на помощь в случае, если продукты питания с поставленной задачей не могут справиться самостоятельно в полной мере. Вот тогда добавки и могут предоставить нашему организму дополнительную огневую мощь, необходимую ему для борьбы с болезнями и защиты от ежедневных атак токсинов со стороны окружающей среды, таких как пестициды и загрязненный воздух. Пищевые добавки способны снизить воспаление, защитить ДНК, помогут бороться с окислительным стрессом, вызванным свободными радикалами, укрепить иммунную систему, улучшить настроение и внести свой вклад в нормальное функционирование головного мозга.

Существует огромное количество разнообразных пищевых добавок (если вы когда-нибудь проходили мимо полки с пищевыми добавками в магазина здорового питания или в аптеке, то должны знать, насколько широк их ассортимент). В наши дни даже продуктовые магазины торгуют пищевыми добавками. Нужно лишь знать, какие именно добавки необходимо принимать конкретно вам и в каком количестве. Любая ошибка не только может обернуться бесполезной тратой денег, но и способна нанести серьезный урон вашему здоровью.

По этой причине наша программа питания включает в себя четкий двухшаговый подход к использованию пищевых добавок, с помощью которого можно определить, какие добавки следует принимать именно вам для достижения максимально эффективного результата.

**Шаг первый.** Для укрепления общего состояния здоровья рекомендую каждому ежедневно принимать витаминно-минеральный комплекс, рыбий жир, витамин D, магний и пробиотики (живые микрокультуры).

**Шаг второй.** Для того чтобы обеспечить себя всеми необходимыми питательными веществами, рекомендую каждому принимать пищевые добавки, которые соответствуют индивидуальным потребностям собственного организма.

В этой главе вы подробно узнаете о том, как правильно включить в данную диету пищевые добавки. Но для начала я расскажу вам о том, почему каждый нуждается в пяти наиболее важных для нормального функционирования организма и хорошего самочувствия добавках. А затем, используя специально разработанный опросник, вы сможете определить, какие дополнительные пищевые добавки нужны именно вам. Также вы узнаете, как правильно выбрать эффективные и безопасные пищевые добавки.

Покупайте пищевые добавки с умом

До того как вы начнете принимать пищевые добавки, очень важно получить о них всю необходимую информацию. Вот несколько фактов, которые вам обязательно следует знать:

- Пищевые добавки – сильнодействующие средства. По сравнению с лекарствами у пищевых добавок гораздо меньше неприятных побочных эффектов. Тем не менее они обладают очень сильным действием и могут привести к некоторым проблемам. Так, например, зверобой, который многие женщины принимают для борьбы с депрессией, может помешать действию противозачаточных средств.
- Пищевые добавки являются натуральными средствами, однако это не значит, что они не могут навредить. Натуральность не гарантирует полной безопасности. В конце концов, серная кислота и цианистый калий – тоже вполне себе натуральные вещества, однако это не мешает им быть сильными ядами. Внимательно читайте состав продукта и не позволяйте рекламе ввести себя в заблуждение.
- Дозировка имеет значение. Очень важно соблюдать правильную дозировку пищевых добавок. Они обладают очень сильным действием, и злоупотребление может оказаться опасным. Больше – далеко не всегда лучше.
- Профилактика дешевле лечения. Пищевые добавки, как правило, дешевле лекарств. Но все равно они стоят немало, поэтому в конечном счете может оказаться так, что

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

пищевые добавки для профилактики болезней ударят вам по карману сильнее, чем медикаменты для их лечения. Тем не менее я настоятельно призываю вас задуматься о том, какую цену вам придется заплатить в будущем, если не уделять должного внимания профилактике сегодня (это говорю вам я, человек, который знает по себе, каково быть серьезно больным, чувствовать себя ужасно и постоянно платить космические суммы за нормальное медицинское обслуживание и необходимые для лечения препараты). Даже если не учитывать последствия для здоровья, финансовая сторона диабета, болезней сердца, ожирения и многих других хронических заболеваний может оказаться просто разорительной. Гораздо дешевле заниматься профилактикой, чем потом тратить на лечение.

- Качество отличается. Качество используемых ингредиентов у разных производителей одних и тех же средств может отличаться, поэтому важно покупать товар только у надежных производителей пищевых добавок, которым можно доверять. Пытаться экономить на пищевых добавках – не самая лучшая затея: дешевые препараты чаще всего делают из низкокачественных ингредиентов. Старайтесь покупать пищевые добавки в местах, где продавцы разбираются в этом вопросе. Вам нужен совет грамотного специалиста, а не догадки ничего не знающего торговца.

- Подготовьтесь. Далеко не все, что говорится в рекламе о пищевых добавках, является правдой. Некоторые бессовестные производители готовы пойти на любые маркетинговые хитрости, лишь бы продать свой товар. Кроме этого, порой мы попадаем на удочку медийных лиц и якобы «специалистов», которые, может, и действуя из лучших побуждений, но на деле плохо разбираясь в этом вопросе, рекомендуют добавки, эффективность которых под очень большим вопросом. Если какое-то заявление выглядит, на ваш взгляд, сомнительным, постарайтесь узнать, есть ли этому какие-то научные доказательства.

Самые важные пищевые добавки

Для укрепления общего состояния здоровья рекомендую каждому принимать следующие пять видов пищевых добавок: витаминно-минеральный комплекс, рыбий жир, витамин D, магний и пробиотики.

Витамины и минералы

Витаминно-минеральные комплексы делают основную работу, обеспечивая организм самыми необходимыми витаминами и минералами, которые нужны ему для повседневной жизнедеятельности.

Витаминно-минеральные комплексы служат фундаментом, восполняя любой возможный дефицит питательных веществ и являясь отличной стартовой площадкой для повседневного рациона питания.

Так как витамины и минералы призваны обеспечивать надежную поддержку нашему организму в борьбе с ежедневными стрессами и другими проблемами, а также способствуют улучшению настроения, стимулируют работу мозга и заряжают нас дополнительной энергией, покупайте только витаминно-минеральные комплексы высокого качества.

Омега-3

Рыбий жир содержит омега-3 жирные кислоты. Это незаменимые жирные кислоты, которые наш организм не может производить самостоятельно, поэтому они должны поступать из какого-то внешнего источника. Омега-3 жирные кислоты содержатся в жирной рыбе (лосось, семга, белый тунец, скумбрия, сельдь, сардина, форель и палтус). Тем не менее даже любителям рыбы не так просто получить вместе с едой необходимое количество омега-3 жирных кислот. По этой причине, а также потому, что омега-3 жиры так полезны для организма, я рекомендую принимать пищевые добавки на их основе каждый день.

Содержащиеся в рыбе омега-3 жирные кислоты играют важную роль в мозговой деятельности, росте и развитии человека, а также в профилактике многих болезней.



Научные исследования говорят о том, что омега-3 жирные кислоты:

- снижают воспаление;
- помогают похудеть;
- защищают от угасания когнитивных функций мозга и болезни Альцгеймера, а также важны для работы памяти и нормальной мозговой деятельности;
- снижают риск развития болезней сердца благодаря уменьшению уровня холестерина и триглицеридов в крови, а также способствуют нормализации кровяного давления;
- служат для профилактики и лечения атеросклероза (закупорка артерий и потеря эластичности сосудов), а также снижают риск развития инсульта благодаря замедлению процесса образования холестериновых бляшек и кровяных сгустков;
- снижают риск возникновения макулярной дистрофии (возрастные нарушения зрительных функций);
- снижают боль в суставах и увеличивают их подвижность при артрите;
- защищают от депрессии, синдрома дефицита внимания и гиперактивности, астмы и менструальных болей;
- снижают риск появления рака толстого кишечника, груди и простаты.

Большинству взрослых, чтобы соблюдать баланс между ЭПК и ДГК, я рекомендую принимать один-два грамма высококачественного рыбьего жира в день.

ЭПК и ДГК представляют собой омега-3 жирные кислоты, основным источником которых является именно рыба. ДГК (докозагексаеновая кислота) невероятно полезна для мозговой деятельности. ЭПК (эйкозапентаеновая кислота) стимулирует многие другие физиологические функции организма.

Здоровым балансом этих наиважнейших для нашего организма кислот, как правило, считается 60 % ЭПК и 40 % ДГК (хотя мнения по поводу именно такого соотношения могут отличаться у медиков). Людям, подверженным воспалительным заболеваниям, следует увеличить дозировку до трех – четырех граммов в день.

Признаки и симптомы дефицита омега-3 жирных кислот могут быть достаточно разнообразными. Омега-3 и омега-6 жирные кислоты относятся к незаменимым (организм не может производить их самостоятельно, поэтому они должны поступать вместе с едой или пищевыми добавками).

Наш рацион содержит огромное количество омега-6 жиров (на самом деле мы едим их слишком много), в то время как омега-3 жирных кислот (особенно ЭПК и ДГК) нам катастрофически не хватает. А лучший источник ЭПК и ДГК – это рыбий жир.

Пальмитолеиновая кислота (омега-7 жирная кислота) и лауриновая кислота (насыщенный жир) относятся к условно незаменимым. Это значит, что их следует принимать в виде пищевых добавок, если по какой-то причине организм сам их не производит или если потребности вашего организма в этих жирах оказались в силу определенных обстоятельств выше (например, при дефиците питательных веществ или из-за болезни).

Признаки и симптомы дефицита незаменимых жирных кислот

- Хроническое воспаление
- Нарушения мозговой деятельности
- Проблемы с памятью
- Артрит

- Астма
- Болезни сердца
- Припухлости на тыльной стороне ладоней
- Дерматит, сухость волос, перхоть
- Нервозность и психологические расстройства
- Ослабленный иммунитет
- Покалывания в руках и ногах
- Проблемы со зрением
- Депрессия

#### Витамин D

Витамин D, который формально является скорее гормоном, чем витамином, представляет собой одно из ключевых питательных веществ. К сожалению, многие (даже те, кто правильно питается) страдают от дефицита этого витамина.

Организм получает витамин D двумя способами:

- за счет солнечного света (для того чтобы организм начал вырабатывать витамин D, кожа должна оказаться подвержена воздействию ультрафиолета);
- вместе с продуктами питания, такими как рыба, яйца и некоторые грибы.

Витамин D помогает организму усваивать кальций из съеденной пищи, а также поддерживает баланс кальция и фосфатов в теле, тем самым укрепляя кости. Когда человек получает недостаточно витамина D, кости становятся хрупкими и истонченными, из-за чего оказываются более уязвимыми к переломам. Этот процесс в конечном счете может привести к развитию остеопороза.

Нехватка витамина D также способствует снижению эффективности лептина – гормона аппетита, который подает мозгу сигнал о том, что пищи было съедено достаточно.

Кроме того, витамин D, обладающий противовоспалительными свойствами, играет решающую роль для здоровья клеток, мышечной ткани и иммунной системы. Недостаток этого витамина связывают с депрессией, аутизмом, психозами, болезнью Альцгеймера, множественным склерозом, отложениями телесного жира и ожирением. Если вы имеете избыточный вес или страдаете от ожирения, значит, скорее всего, у вас проблемы с эффективным усваиванием витамина D.

В настоящее время рекомендованной дозой витамина D считается 400 МЕ (международных единиц) ежедневно (что соответствует 1 капле препарата 1 раз в день), однако многие специалисты считают, что этого количества недостаточно для удовлетворения потребностей большинства людей, поэтому советуют ежедневно принимать по 2000 МЕ витамина D.

С помощью анализа крови вы сможете определить, какой у вас уровень витамина D. Попросите провести иммунохемилюминесцентный анализ 25-гидроксивитамина D, по уровню которого в крови можно судить о насыщенности организма кальциферолом и выявить дефицит или переизбыток витамина D.

У 90 % людей, обследуемых в клиниках Амена, выявляется серьезный дефицит витамина D. «Нормальной» концентрацией витамина D в организме считается показатель от 30 до 100 нг/мл, где 30 нг/мл – минимально допустимый предел, а оптимальным считается уровень от 50 до 80 нг/мл.

Для подсчета необходимой вам дозы витамина D можно воспользоваться простым правилом: на каждые 10 нг/мл, которых вам не хватает до желаемого уровня, следует принимать по 1000 МЕ витамина D. Так, если анализ крови показал

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
концентрацию 20 нг/мл, а вы хотите, чтобы она составляла 50 нг/мл, то вам  
следует ежедневно принимать по 3000 МЕ витамина D.

Но помните, что повышенная проницаемость кишечника, нарушения функции щитовидной железы и другие проблемы со здоровьем могут помешать нормальной усвояемости витамина D. Нередко случается, что людям приходится ежедневно принимать по 5000 МЕ и даже по 150000 МЕ витамина D для того, чтобы привести в норму уровень его содержания в крови. Кроме того, следует учитывать, что темный цвет кожи препятствует образованию витамина D под воздействием солнечных лучей.

Магний

Магний представляет собой минерал, необходимый для крепкого здоровья, так как он участвует более чем в 300 различных биохимических реакциях, проходящих в организме. Было доказано, что магний помогает бороться с волнением, а также регулировать работу центров удовольствия в головном мозге, тем самым способствуя борьбе с пищевой зависимостью. Около 80 % населения, судя по результатам анализов крови, подвержены дефициту магния. К наиболее распространенным проблемам, связанным с дефицитом магния в организме этого минерала, относятся хроническая усталость, головные боли и мигрени, повышенная тревожность, сердечная аритмия, болезни сердца, перепады настроения, а также обострение симптомов ПМС. Дефицит магния возникает в результате употребления пищи, которая вымывает его из организма (различные сладкие газированные напитки, вода с низким содержанием минералов, фторированная вода и практически все технологически обработанные продукты питания), а также продуктов, лишенных магния (жареные орехи и молотые злаки, овощи, выращенные в почве с низким содержанием магния).

Однако основной причиной дефицита магния в современном обществе стал резкий рост числа лекарственных препаратов, которые выводят из организма магний, – таких медикаментов, как противозачаточные таблетки, препараты для заместительной терапии эстрогенами, лекарства для борьбы с гипертонией и повышенным холестерином, а также мочегонные средства.

Рекомендуемая дозировка магния для взрослых составляет от 400 до 1000 мг ежедневно в 3 приема. Если вы используете в качестве пищевой добавки еще и кальций, то делать это лучше всего одновременно с магнием, так как эти минералы эффективно взаимодействуют между собой. При этом магния следует принимать приблизительно в 2 раза меньше, чем кальция.

Кальция, содержащегося в витаминно-минеральных комплексах, рекомендуемых для ежедневного употребления, как правило, достаточно, если у вас нет дополнительной потребности в этом минерале – например, в случае наследственной предрасположенности к остеопении (пониженной плотности костной ткани) или остеопорозу (изменению и истончению костной ткани) или же при существенной нехватке кальция в рационе питания. Моим единственным предостережением будет совет избегать слишком больших доз кальция, так как это может привести к его отложениям в сердце и артериях, что, в свою очередь, способно увеличить риск сердечного приступа и инсульта (точного подтверждения этого на данный момент нет). Лучше постарайтесь максимально увеличить усвояемость кальция из продуктов питания: ешьте как можно больше листовой зелени, снизьте потребление сладких газированных напитков и других продуктов, повышающих кислотность организма, так как они вымывают кальций из костей, и поддерживайте уровень витамина D в крови на оптимальном уровне (витамин D увеличивает усвояемость кальция).

Пробиотики

Пробиотики – одна из моих любимых пищевых добавок, настолько важное значение имеют они для нашего организма, особенно для здоровья желудочно-кишечного тракта. Я не преувеличиваю, когда говорю, что некоторые из моих клиентов считают, что пробиотики изменили их жизнь, положив конец многим годам хронической диареи (а также плохому сну, связанному с ней) и уменьшив симптомы слизистого колита.

Лоре пробиотики принесли сразу несколько долгожданных улучшений в состоянии

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

здоровья. «Они наконец-то вернули моему организму регулярный стул, – заявила женщина после нескольких недель следования этой диете. – Мой желудок существенно уменьшился в размере, а воспаление если и не пропало совсем, то заметно уменьшилось. Более того, меня больше не мучают связанные с климаксом приливы, а мои ногти, хотя это и может показаться странным, теперь растут быстрее и стали более прочными!»

Многие исследования также говорят о том, что пробиотики помогают справиться и с другими болезнями, такими, например, как экзема и различные кожные сыпи, вагинальные инфекции и иммунные расстройства. Кроме того, существуют свидетельства того, что пробиотики могут снизить уровень холестерина в крови и способны уменьшить риск развития некоторых видов рака.

Пробиотики оказывают положительное действие нашей пищеварительной системе и организму в целом. В кишечнике обитают миллиарды микроорганизмов (микрофлора) – одни из них приносят пользу, другие – нет. Когда полезных бактерий в кишечнике больше, чем болезнетворных (токсинов и патогенов), у вас намного больше шансов на крепкое здоровье и хорошее самочувствие. Тут-то и приходят на помощь пробиотики – они помогают нормализовать микрофлору кишечника, способствуя росту и размножению полезных микроорганизмов (слово «пробиотики» происходит от латинского pro, что означает «поддержка» и biotic – «жизнь»).

Баланс микрофлоры кишечника может оказаться нарушен по ряду причин, в том числе из-за употребления антибиотиков, искусственных подсластителей, а также в результате повышенной проницаемости кишечника, неправильного питания, инфекции, стресса, рациона с повышенной кислотностью и даже в ходе естественных изменений пищеварительной системы, связанных с процессом старения организма.

Точно неизвестно, как именно действуют пищевые добавки на основе пробиотиков. Возможно, дело в том, что болезнетворные и полезные бактерии ведут в кишечнике борьбу за выживание, и чем больше «солдат» на вашей стороне, тем больше шансов у организма выйти из этой «битвы» победителем.

Доподлинно известно, что пробиотики укрепляют и иммунную систему, рассылая защитные иммунные клетки по всему телу.

Некоторые продукты питания, такие как йогурт и ферментированные овощи, содержат активные, живые пробиотические культуры. Как правило, я выступаю против употребления молочных продуктов, однако немного греческого йогурта [44] или козьего молока может стать полезным исключением для людей, уверенных в том, что у них нет чувствительности к казеину или молочной сыворотке. Ферментированные овощи, такие как квашеная капуста или кимчи (корейское блюдо из овощей, подвергнутых ферментации), также помогут добавить в ваш рацион немного пробиотиков, но все равно они не смогут заменить пробиотические пищевые добавки, содержащие намного больше полезных микроорганизмов.

Перед тем как начать принимать пищевые добавки на основе пробиотиков, вам следует узнать о них несколько фактов.

- К микроорганизмам, входящим в состав большинства пробиотических пищевых добавок, относятся бифидобактерии, термофильный молочнокислый стрептококк, болгарская палочка, ацидофильные лактобактерии и лактобактерии казеи. Различные пищевые добавки могут содержать разнообразные наборы штаммов микроорганизмов, так что вам придется поэкспериментировать, чтобы понять, какие именно более всего подходят конкретно вам. Иногда люди считают, что пробиотики им никак не помогают, однако чаще всего это бывает связано с тем, что просто они выбрали неподходящую для них пробиотическую смесь, не попробовав сменить ее на какую-то другую. Микрофлора кишечника у каждого своя, поэтому пробиотики, которые помогают одним людям, могут оказаться бесполезными для других.

- Со временем понравившаяся вам смесь пробиотиков может потерять свою эффективность, так что смело пробуйте что-то новое, если через несколько недель или месяцев вы перестанете замечать эффект от своих пищевых добавок.

- Начав принимать пробиотики в качестве пищевой добавки, в первую неделю вы можете столкнуться со вздутием живота, повышенным газообразованием или диареей. Это довольно распространенное явление. Призываю вас продержаться эти несколько дней, которые необходимы организму для того, чтобы адаптироваться к такому

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

массивному притоку полезных микроорганизмов и дать им возможность заселить ваш кишечник. Если же неприятные симптомы затянулись больше чем на неделю, попробуйте другую пробиотическую смесь. В большинстве же случаев вышеназванные симптомы являются временным явлением и представляют собой лишь видимый признак того, что благотворные бактерии изменяют микрофлору кишечника, приводя ее в более сбалансированное состояние и убивая вредоносные микроорганизмы.

- Пробиотики можно применять параллельно с антибиотиками, однако для того, чтобы и те и другие не потеряли своей эффективности, принимайте их с интервалом в несколько часов.
- Лучше всего покупать пробиотики фармацевтического производства. Дозировка пробиотиков указывается в колониеобразующих единицах (КОЕ). Чтобы понять, сколько КОЕ вам следует принимать, прочтите указания на упаковке. Как правило, рекомендуется выпивать от 25 до 50 миллиардов КОЕ ежедневно.

Индивидуальный подход

Большинство из нас могут добиться улучшения состояния своего здоровья с помощью персонального плана употребления пищевых добавок. К сожалению, если вы не специалист, то может оказаться довольно сложно изучить все доступные варианты и выбрать то, что нужно действительно вам. Данная диета имеет в своем арсенале методику, которая поможет определить наиболее соответствующие потребностям вашего организма пищевые добавки.

Для начала изучите таблицу, приведенную ниже, чтобы понять, имеете ли вы болезни или какие-либо проблемы со здоровьем, для которых могут оказаться полезными определенные пищевые добавки.

После этого вы сможете разработать свою личную, индивидуальную стратегию по применению пищевых добавок с помощью специально составленного для этих целей опросника по пищевым добавкам. По полученным результатам вы сможете точно определить, какие именно пищевые добавки могут наиболее эффективно помочь поправить ваше здоровье и восполнить нехватку питательных элементов в вашем рационе питания.

Пищевые добавки для конкретных проблем со здоровьем

Если вы болеете, или у вас сильная предрасположенность к конкретным расстройствам, или если ваши анализы выходят за пределы нормы, то в дополнение к пищевым добавкам, которые я порекомендую позже в этой главе, попробуйте следующие.

Тест. Какие добавки нужны вам

Оцените каждое из утверждений по трехбалльной шкале, руководствуясь следующими указаниями.

- Поставьте один балл, если утверждение, как правило, для вас истинно.
- Поставьте два балла, если утверждение для вас истинно только иногда.
- Поставьте три балла, если утверждение, как правило, для вас неверно.

После завершения каждого раздела просуммируйте набранные баллы и запишите результат в специально отведенное для этого место.

Часть первая: память и мозговая деятельность

Утверждение – оценка (обведите кружком) – 1-2 – 3

1. У меня потрясающая память, и я без проблем запоминаю имена и другую информацию.
2. Как правило, я запоминаю, где я оставляю такие вещи, как ключи от машины или очки.
3. Я могу концентрироваться на задачах, требующих особого внимания, – например, следовать напечатанной инструкции при сборе мебели или детской игрушки.
4. Когда я слушаю, как люди дают инструкции, произносят речь, читают лекцию, то мне несложно внимательно следить за их словами и действиями, и я почти никогда не витаю в облаках.
5. Я отлично справляюсь с использованием логики и здравого смысла при решении различных проблем.
6. Кроссворды и другие игры в слова даются мне довольно легко, и мне нравится в них играть.
7. Меня редко безудержно тянет что-нибудь съесть.
8. У меня редко случаются приступы обжорства.
9. Для меня не составляет труда держаться подальше от алкоголя, наркотиков, азартных игр и других вещей, которые могут вызвать зависимость, и у меня никогда не было проблем со злоупотреблением алкоголем или наркотическими препаратами либо с поведением, ставящим под угрозу мою и чужую жизнь.
10. Когда возникают сложные ситуации, я в состоянии справиться с ними и выбросить из головы, вместо того чтобы заикливаться на них.

Ваш итоговый результат по первой части: \_\_\_\_\_

Часть вторая: борьба с перееданием – импульсивное и компульсивное[45] поведение  
Утверждение – оценка (обведите кружком) – 1-2 – 3

1. У меня редко появляется непреодолимая тяга что-нибудь съесть.
2. У меня никогда не бывает приступов обжорства.
3. Я не морю себя голодом в течение долгого времени, чтобы похудеть (анорексия).
4. Я не вызываю у себя рвоту после приступов обжорства (булимия).
5. Я без проблем могу отказаться от сладкого – печенья, торта, конфет.
6. Я без проблем могу отказаться от солененького – картофельных чипсов, картошки фри или соленых орешков.
7. Когда я ужинаю или обедаю в ресторане с людьми, которые заказывают себе большие порции жирных блюд, мне ничего не стоит сосредоточиться на своих диетических целях и заказать здоровую пищу, не чувствуя при этом себя лишенным чего-то.
8. У меня редко возникает помешательство на продуктах, которые я решил больше никогда не есть, таких как сложные бутерброды, мороженое или печенье.
9. Когда люди вокруг меня пьют коктейли или вино, я без проблем обхожусь минеральной водой с лимоном – мне этого достаточно.
10. Я в таком восторге от того, что исключил вредную пищу из своего рациона, что, думаю, никогда не буду скучать по тому, как питался раньше.

Ваш итоговый результат по второй части: \_\_\_\_\_

Часть третья: здоровый сон

Утверждение – оценка (обведите кружком) – 1-2 – 3

1. я без проблем засыпаю по ночам.
2. я безмятежно сплю на протяжении всей ночи.
3. я редко просыпаюсь посреди ночи.
4. я редко просыпаюсь до звонка будильника, после чего больше не могу уснуть.
5. По утрам я чувствую себя свежим и отдохнувшим.
6. Человек, с которым я сплю, утверждает, что ночью я сплю крепко, редко просыпаюсь, практически никогда не храплю, не дергаюсь, не переворачиваюсь, не трясусь, не пинаюсь ногой, не разговариваю во сне, а также никогда не глотаю жадно, словно задыхаясь, воздух.
7. Чтобы проснуться утром, мне не нужно кофе или любые другие кофеиносодержащие напитки.
8. В течение дня я редко испытываю усталость.
9. я без проблем внимательно слушаю длинные речи, лекции и проповеди и не начинаю в это время дремать.
10. я не засыпаю во время просмотра телевизора по вечерам.

Ваш итоговый результат по третьей части: \_\_\_\_\_

Часть четвертая: легкость в движениях

Утверждение – оценка (обведите кружком) – 1-2 – 3

1. я редко сталкиваюсь с необъяснимыми болями.
2. у меня не болят суставы.
3. я не чувствую болей в суставах после уборки или выполнения других домашних дел, а также после работы в саду.
4. я передвигаюсь без проблем и не испытываю при этом никаких неприятных ощущений.
5. я редко просыпаюсь от боли.
6. я редко принимаю ибупрофен и другие обезболивающие препараты.
7. После того как я посижу за компьютером, у меня не болят плечи, кисти или запястья.
8. С коленями у меня все в полном порядке.
9. В дождь мои суставы чувствуют себя так же хорошо, как и в солнечный день.
10. На вечеринке я могу танцевать всю ночь напролет, не испытывая на следующий день ни малейшего дискомфорта.

Ваш итоговый результат по четвертой части: \_\_\_\_\_

Часть пятая: настроение и эмоции

Утверждение – оценка (обведите кружком) – 1-2 – 3

1. я уравновешенный и спокойный человек.
2. Большую часть времени я нахожусь в приподнятом настроении и заряжен оптимистично.
3. я всегда воспринимаю стакан наполовину полным.

4. Меня редко терзает чувство беспокойства.
5. Меня редко одолевают депрессивные настроения.
6. Я не пытаюсь улучшить свое настроение кофеином или алкоголем.
7. Я редко впадаю в обжорство, пытаюсь улучшить свое настроение.
8. Меня редко безудержно тянет к сладкому.
9. У меня стабильно хорошее настроение в течение месяца (для женщин) или когда мне приходится дольше, чем обычно, воздерживаться от секса со своим партнером (для мужчин).
10. Я хорошо сплю и редко просыпаюсь из-за чувства печали или беспокойства.

Ваш итоговый результат по пятой части: \_\_\_\_\_

Часть шестая: концентрация внимания и энергия  
Утверждение – оценка (обведите кружком) – 1–2 – 3

1. Чтобы сосредоточиться на своей работе или других задачах, требующих концентрации внимания, мне не нужен кофеин или другие кофеинсодержащие напитки.
2. Мне не нужен кофе или другие кофеинсодержащие напитки для подзарядки в течение дня.
3. Я просыпаюсь бодрым, отдохнувшим и в предвкушении грядущего дня.
4. У меня не бывает упадка сил в течение дня.
5. Я без проблем фокусируюсь на задачах, требующих концентрации внимания.
6. У меня редко случается послеобеденный упадок сил, из-за которого я лезу в холодильник или иду в магазин за сладким.
7. Во время физической нагрузки у меня нет проблем с выносливостью.
8. Когда я что-то начинаю делать, то не переключаюсь на что-то другое, пока не закончу начатое.
9. Я душа компании. Мне нравится знакомиться с людьми, встречаться со старыми друзьями и танцевать – даже если при этом я не пью.
10. Мне нравится проводить время с детьми – дурачиться, играть с ними, что-то мастерить и чувствовать, словно я тоже снова стал ребенком.

Ваш итоговый результат по шестой части: \_\_\_\_\_

Часть седьмая: спокойствие и релаксация  
Утверждение – оценка (обведите кружком) – 1–2 – 3

1. Когда что-то вызывает у меня стресс, я без проблем могу успокоиться.
2. Я редко лежу с открытыми глазами в кровати на протяжении всей ночи, переживая из-за того, что произошло в течение дня.
3. Я редко лежу с открытыми глазами в кровати на протяжении всей ночи, переживая о том, что может произойти на следующий день.
4. Я редко просыпаюсь среди ночи в напряженном или обеспокоенном состоянии.
5. Я без проблем фокусируюсь на задачах, требующих концентрации внимания.
6. Когда я читаю что-нибудь или слушаю чье-то выступление, то редко витаю в облаках.
7. Когда мои друзья или близкие из-за чего-то переживают или волнуются, то они



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
всегда обращаются ко мне, чтобы я их успокоил и обнадежил.

8. У меня нет никаких симптомов повышенной возбудимости и беспокойства, таких как головная боль, проблемы с пищеварением, нарушения либидо, бессонница, кусание ногтей или выдергивание волос на голове.

9. В конце дня я без проблем могу расслабиться и отдохнуть.

10. Когда я медитирую, у меня хорошо получается избавиться от всех переживаний и погрузиться в расслабленное состояние тишины и покоя.

Ваш итоговый результат по седьмой части: \_\_\_\_\_

Ваша стратегия по применению пищевых добавок

Теперь, когда вы заполнили опросник, вернитесь назад и посмотрите на финальные результаты каждой его части. Если вы в какой-то из частей набрали больше 20 очков, значит, вам, скорее всего, подойдут пищевые добавки, направленных именно на решение проблем со здоровьем, описанные в этой части.

Определившись с проблемами, которые вам надо решать, используйте приведенный ниже список, чтобы понять, какие именно пищевые добавки надо принимать. Покупайте их лично в аптеке или магазине здорового питания, которым можно доверять.

Если вы предпочитаете принимать пищевые добавки в виде готовых смесей, то изучите список, предложенный в конце книги.

Пищевые добавки для мозговой деятельности и эффективной работы памяти

- Ацетилцистеин
- Фосфатидилсерин
- Гуперзин А
- Ацетил-L-карнитин
- Винпоцетин
- Экстракт листьев гинкго билоба

Пищевые добавки для борьбы с переизбытком

- Ацетилцистеин
- Глютамин
- Хром и альфа-липоевая кислота
- Шоколад и фенилаланин

Пищевые добавки для здорового сна

- Мелатонин
- Гамма-аминомасляная кислота
- Цинк
- Магний
- Экстракт корня валерианы

Пищевые добавки для легкости движений

- S-аденозилметионин

Пищевые добавки для поддержания хорошего настроения

- 5-НТР (5-гидрокситриптофан)

- Шафран
- Витамин B5
- Инозит (витамин B8)

Пищевые добавки для концентрации внимания и энергии

- Зеленый чай
- Холин (витамин D4)
- Ашваганда, родиола розовая и экстракт женьшеня – адаптогены (фармакологическая группа препаратов природного или искусственного происхождения, способных повышать неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий физической, химической и биологической природы)

Пищевые добавки для спокойствия и релаксации

- Гамма-аминомасляная кислота
- Витамин B6
- Магний
- Мелисса лимонная

Пищевые добавки для увеличения продолжительности жизни

Следующие пищевые добавки славятся тем, что способствуют долголетию:

- Альфа-липоевая кислота
- Ашваганда
- Бета-каротин
- Воронец красный (клопогон кистевидный)
- Кошачий коготь
- Кофермент Q-10
- Рыбий жир
- Фолаты
- Гамма-линоленовая кислота
- Женьшень
- Экстракт семян винограда
- Магний
- Мелатонин
- Метионин
- Чертополох
- Ацетилцистеин
- Пальмитолеиновая кислота
- Пробиотики
- Ресвератрол
- S-аденозилметионин

- Селен
- Витамин В12
- Витамин С
- Витамин D
- Витамин Е
- Цинк

#### Побочные эффекты медикаментов и дефицит питательных веществ

Многие лекарственные препараты могут привести к дефициту питательных веществ. Конечно, в этом случае не следует прекращать прием необходимых лекарств, но обязательно стоит изучить, какие конкретно проблемы они могут вызвать, чтобы была возможность восполнить нехватку жизненно важных питательных элементов.

- Антациды[46] снижают в организме количество желудочного сока, кальция, фосфора, фолиевой кислоты и калия. Кроме того, они могут приводить к дисбиозу (дисбактериозу), избыточной колонизации микрофлоры тонкого кишечника, дефициту витамина К и плохой усвояемости минералов.
- Женские гормоны снижают концентрацию фолиевой кислоты, магния, витаминов группы В, витамина С, цинка, селена, кофермента Q10.
- Противодиабетические препараты снижают концентрацию в организме кофермента Q10 и витамина В12.
- Противогипертонические лекарства снижают уровень витаминов В6 и К, кофермента Q10, магния и цинка.
- Противовоспалительные препараты снижают уровень витаминов В6, С, D, К, а также фолиевой кислоты, кальция, цинка и железа.
- Лекарства для снижения уровня холестерина (статины) уменьшают концентрацию в организме кофермента Q10, омега-3 жирных кислот и карнитина (статины повышают окислительный стресс и повреждают клеточные митохондрии).
- Антибиотики снижают концентрацию витаминов К и группы В.
- Оральные контрацептивы снижают уровень витаминов группы В, магния, фолиевой кислоты, селена, цинка, тирозина и серотонина. По грубым оценкам, от 16 до 52 % женщин, принимающих оральные контрацептивы, подвержены депрессии. Первоочередное лечение, как правило, строится на антидепрессантах. Дефицит питательных веществ редко принимается в расчет.

#### Предупреждение

Выберите для себя оптимальную стратегию по применению пищевых добавок, включающую добавки для укрепления общего состояния организма и профилактики болезней и расстройств, которые вас более всего беспокоят.

Никогда не забывайте, что пищевые добавки служат лишь подстраховкой для здорового питания – они не могут заменить собой высокопитательный рацион и не в силах ликвидировать разрушительные последствия съеденных полуфабрикатов, сахара, вредных жиров и избыточных калорий.

Биологически активные добавки – это лишь цемент, который служит для укрепления кирпичной стены. Кирпичи же в этой стене – это здоровые, натуральные и питательные продукты – растительная пища, постное мясо и полезные для организма жиры.

Разумеется, вы сможете построить довольно-таки прочную стену, если просто положите кирпичи один на другой. Однако стоит скрепить их между собой цементом,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

как ваша стена станет практически неразрушимой. Добавьте в свой диетический план питания биологически активные добавки, и с их помощью вы построите надежную стену крепкого здоровья, которая будет защищать вас на протяжении долгих лет счастливой жизни.

## Глава 2

### Удивительная сила упражнений

Если бы мы могли дать каждому человеку необходимое количество пищи и физической нагрузки – не слишком много, не слишком мало, – то это стало бы самым безопасным способом добиться здоровья.

### Гиппократ

Если бы врач предложил вам лекарство, которое помогло бы вам похудеть, снизило риск возникновения различных болезней, ставящих под угрозу жизнь, придало бы вам больше сил и энергии, улучшило бы ваше самочувствие и сделало бы вашу внешность более привлекательной и сексуальной, а также, возможно, помогло бы вам продлить жизнь, то, скорее всего, вы бы настояли на получении рецепта и тут же устремились в аптеку за этим чудесным препаратом.

Но такого лекарства нет. Зато есть похожий по результатам способ лечения! Вы сами можете сделать то, что улучшит состояние вашего здоровья практически по всем возможным направлениям, и все это без неприятных побочных эффектов, нужно лишь начать регулярно выполнять физические упражнения.

Это не преувеличение. Физические упражнения способны принести организму столько пользы, что просто удивительно, как кто-то вообще может не заниматься спортом. Наши тела созданы для движения!

Я не имею в виду изнурительные многочасовые тренировки в тренажерном зале и не говорю, что вам нужно бежать марафонскую дистанцию или стать культуристом мирового класса. Ничего этого не требуется для того, чтобы извлечь пользу из физических упражнений. На самом деле научные исследования говорят о том, что затяжные тренировки, подвергающие тело перенапряжению, наносят организму больше вреда, чем дают пользы. Люди, которые тренируются слишком много, зачастую страдают от тех же проблем, с которыми сталкиваются те, кто вообще не дает своему телу никакой физической нагрузки. Изнурительные упражнения усиливают окислительный стресс, способны нанести вред сердцу и привести к опаснейшей сердечной аритмии. Женщины, которые слишком усиленно занимаются спортом, зачастую сталкиваются с аменореей (отсутствие менструации на протяжении нескольких месячных циклов) из-за слишком маленького количества телесного жира.

Чрезмерные физические нагрузки приводят к увеличению кортизола (гормона стресса), нарушают баланс нейромедиаторов (дофамина, серотонина и глутамина), а также нарушают нормальную работу иммунной системы.

В результате это может обернуться усилением воспаления, хронической усталостью, гипотиреозом (снижение активности щитовидной железы), нарушениями сна, повышенным риском развития аутоиммунных заболеваний, а также способно привести к физическим повреждениям мышц, костей и суставов.

Умеренные же занятия спортом настолько эффективны, что помогают повысить уровень физической подготовки и снизить риск хронических болезней даже у людей с избыточным весом или ожирением, которые по каким-либо причинам не собираются худеть. Разумеется, таким людям, в прямом смысле слова таскающим на себе лишние килограммы веса, всегда было бы полезней от них избавиться, но тем не менее, как показали исследования, даже в случае с большим весом упражнения улучшают уровень физической подготовки и укрепляют здоровье.

Один из самых потрясающих и практически мгновенных результатов, которых можно добиться с помощью упражнений, является заряд энергии, который они дают. Одна женщина, посещавшая мои занятия, после того как сходила на тренировку по методу зумба (бодрящие спортивно-танцевальные упражнения под пульсирующую латинскую и другую музыку), написала мне вот такое полное восхищения и восторга электронное письмо: «Вчера я вернулась домой полная энергии и сегодня утром проснулась бодрой как никогда! Теперь, когда я в точности знаю, что происходит с моим

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
организмом, я совершенно по-новому смотрю на многие вещи!»

Физические упражнения играют настолько важную роль, что стали чуть ли не основным элементом этой диеты, ведь упражнения многократно усиливают пользу от правильного питания, являющегося частью этой программы. Совместив физические упражнения со всеми другими рекомендациями нашего метода, вы значительно ускорите процесс избавления от лишних килограммов и гораздо быстрее достигнете других оздоровительных результатов, ожидающих каждого, кто начал соблюдать программу моей диеты.

В пятой части этой книги мы с вами в мельчайших деталях разберем план тренировок диеты. Он представляет собой систему круговых и интервальных занятий, которые настолько ускоряют обмен веществ, что ваш организм продолжает сжигать жир на протяжении 17 часов после выполнения последнего упражнения. А что еще важнее, так это простота предлагаемых заданий, которые под силу выполнить практически каждому человеку (даже тем, кто страдает от избыточного веса или ожирения). А займет это у вас не более получаса в день.

Моя диета представляет собой систему пошагово описанных занятий, которые легко можно адаптировать под любой уровень физической подготовки, а также специальные упражнения, разработанные таким образом, чтобы за сравнительно короткий промежуток времени вы смогли проработать каждый участок своего тела.

Каждый в состоянии справиться с этими тренировками – даже если у вас избыточный вес, ожирение или вы очень давно не занимались спортом, все равно вы будете в состоянии выполнить предложенные мной интервальные и круговые упражнения, которые принесут вам столько удовольствия и окажутся настолько простыми, что вам не составит абсолютно никакого труда сделать их неотъемлемой частью своей новой, физически подтянутой жизни.

Перед тем как вы приступите к тренировкам, мне бы хотелось рассказать вам, как и почему данные упражнения способны принести такую огромную пользу для организма. Понимание этих процессов может стать для вас огромнейшим стимулом, чтобы приступить к занятиям и начать регулярно выполнять предложенные вам упражнения.

Лучше любой таблетки

Вот лишь некоторые положительные результаты, которых можно добиться при регулярных тренировках:

- Ускорение процесса сжигания телесного жира и похудения.
- Снижение хронической воспалительной реакции.
- Снижение уровня кортизола – гормона стресса.
- Увеличение концентрации эндорфина и других нейромедиаторов (гормонов хорошего настроения и самочувствия).
- Повышение содержания дегидроэпиандростерона – гормона молодости.
- Более активное насыщение кислородом клеток организма, что приводит к дополнительному заряду энергии и улучшению здоровья клеток.
- Повышение чувствительности организма к инсулину.
- Снижение риска развития диабета, болезней сердца и некоторых видов рака.
- Увеличение мышечной массы.
- Ускорение обмена веществ.
- Увеличение гибкости и ловкости.
- Дополнительное выведение токсинов за счет активного потоотделения.
- Более здоровый сон.

- Улучшение навыка сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Разрешите себе быть потным!

Очень сложно найти время для упражнений. Это становится еще сложнее, если после каждой тренировки в обязательном порядке принимать душ, сушить волосы феном, краситься и переодеваться. Зачем все так усложнять? Просто пропустите эту бессмысленную суету. Ну и что с того, что вы в поте? Ходите в одежде, в которой вы занимаетесь спортом! Так поступаю я сама – в 99 % случаев я прихожу на занятия в том, в чем с утра ходила на тренировку. Черт побери, да, я хожу в спортивной одежде на встречи, приемы и собрания. Что в этом такого?

После тренировки просто быстренько помойте подмышки и отправляйтесь по своим делам. Примите душ, накрасьтесь и переоденьтесь, если у вас есть на это время или если вам без этого не обойтись. Или же просто носите с собой шариковый дезодорант. Понимаю! Это не совсем соответствует образу «светской барышни». Вот поэтому-то я и не хожу по светским мероприятиям. Я хожу в спортзал! Я разрешаю вам смириться со своим потом. В слове «пот» нет ничего непристойного! Лучше уж быть потной и здоровой, чем идеально прилизанной и больной.

Что происходит, когда вы занимаетесь спортом?

Когда вы выполняете физические упражнения, то запускаете цепь физиологических реакций, которые приносят вашему здоровью как моментальную, так и долгосрочную пользу.

Легкие начинают работать более эффективно. Во время физической нагрузки клеткам по всему организму требуется дополнительное количество кислорода. Чтобы получить необходимый кислород, вы начинаете дышать чаще и глубже, наполняя легкие большим количеством воздуха. Легкие извлекают кислород из вдыхаемого воздуха и насыщают им кровь, которая разносит молекулы кислорода нуждающимся в нем клеткам. Отдав кислород, кровь подбирает молекулы углекислого газа и другие побочные продукты жизнедеятельности клеток и возвращает их в легкие, где с выдохом вы окончательно от них избавляетесь. Со временем упражнения увеличивают жизненную емкость легких. Повышая уровень своей физической подготовки, вы постепенно увеличиваете способность организма максимально эффективно использовать кислород во время тренировки.

Сердце становится сильнее. Ваше сердце представляет собой мышцу, и, подобно любой другой мышце в теле, оно становится сильнее после дополнительной нагрузки. Сердцу по время выполнения упражнения приходится работать усиленнее, чтобы обеспечить клетки большим количеством кислорода. Со временем ткань сердечной мышцы становится сильнее, точно так же как растёт мышечная сила бицепса после регулярных поднятий гантелей.

Мышцы становятся сильнее и увеличиваются в размерах. Упражнения приводят к микроскопическим повреждениям мышечных волокон. Эти повреждения, которые называют микротравмами, на самом деле очень полезны. Организм реагирует на микротравмы восстановлением мышечных волокон, причем делает это так, что они становятся сильнее, чем до появления микротравмы. Со временем этот процесс повреждения и восстановления мышечной ткани делает мышцы более плотными и сильными.

Ваша иммунная система укрепляется. С увеличением кровотока улучшается и циркуляция белых кровяных телец (лейкоцитов) и других клеток, которые в организме борются с инфекцией. Очень важно поддерживать здоровье иммунной системы, чтобы она могла справиться с болезнями и поддерживать организм в рабочем состоянии. А крепкая иммунная система способна препятствовать образованию и распространению по организму раковых клеток.

Надпочечники начинают выделять меньше гормона стресса – кортизола. Умеренная физическая нагрузка снижает производство кортизола (в то время как чрезмерные занятия спортом приводят к противоположному результату – повышают уровень кортизола в организме). Кортизол представляет собой гормон, который помогает

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

регулировать кровяное давление, работу иммунной системы, сохраняет баланс сахара и инсулина в крови, а также помогает организму правильно реагировать на внешний стресс. Кроме того, этот гормон способствует нормализации циклов бодрости и сна (для здорового сна очень важно поддерживать уровень кортизола в пределах нормы). Ожирение, чрезмерное потребление богатой углеводами пищи, хронический стресс и малоподвижный образ жизни – все эти факторы повышают уровень кортизола. В разное время суток организм производит разное количество кортизола. Предполагается, что уровень кортизола утром должен быть выше, чтобы зарядить человека энергией, затем, к вечеру, начинает снижаться, чтобы ближе к ночи достичь минимального значения (для большинства людей это где-то в районе полуночи), дабы позволить организму заснуть.

Переизбыток кортизола увеличивает воспаление, усложняет процесс засыпания и способствует отложению жира вокруг талии. Недостаток же этого гормона приводит к повышенной усталости на протяжении дня и проблемам с пробуждением по утрам.

Хронически повышенный уровень кортизола может быть результатом затянувшегося стресса, нарушения сна, болезни Иценко – Кушинга (редкое гормональное расстройство) или опухоли надпочечников или гипофиза, что тоже является несчастным явлением.

Самой распространенной причиной заниженного уровня кортизола является истощение или избыточная нагрузка надпочечников (среди менее распространенных причин – продолжительное использование стероидов, болезнь Аддисона – редчайшее аутоиммунное расстройство – или опухоль гипофиза, что тоже случается довольно редко). Если пониженный уровень кортизола вызван хроническим стрессом, то это очень плохой знак – скорее всего, ваши надпочечники были настолько перегружены в течение долгого времени, что теперь их силы оказались на исходе. Хронически заниженный уровень кортизола связывают с нарушениями работы памяти, повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака (иммунитет оказывается ослабленным).

Нехватка плоти

Саркопения (в переводе этот термин означает «нехватка плоти») – это возрастное атрофическое дегенеративное изменение скелетной мускулатуры, приводящее к постепенной потере мышечной массы и силы. Как правило, этот процесс начинается в возрасте 25 лет. Помимо мышечной массы, саркопения затрагивает также и эндокринную систему, суставы, кости и кровеносные сосуды.

Саркопения начинает браться за дело, когда для этого создаются идеальные условия в виде дефицита белков в рационе питания, нехватки незаменимых аминокислот, снижения концентрации важнейших гормонов, а также малоподвижного образа жизни и недостаточной физической активности.

Для борьбы с этим заболеванием чрезвычайно важно поддерживать в организме на должном уровне гормон роста и тестостерон.

Для того чтобы держать саркопению под контролем, необходимо: есть достаточное количество белка, снизить потребление простых углеводов, хорошо высыпаться и заниматься спортом. Это поможет предотвратить падение уровня тестостерона и позволит естественным путем повысить уровень гормона роста.

Уровень воспаления снижается. Физические упражнения провоцируют высвобождение противовоспалительных молекул – цитокинов, которые помогают минимизировать повреждения, вызванные воспалительным процессом. Многие исследования демонстрируют, что по сравнению с людьми, ведущими малоподвижный образ жизни, у тех, кто регулярно тренируется, уровень С-реактивного белка (побочного продукта воспалительного процесса) в крови ниже. А ведь хроническое воспаление вносит свой нехороший вклад в развитие многих болезней и расстройств, в том числе диабета, заболеваний сердца и сосудов, рака, болей в суставах и ожирения. Поэтому чрезвычайно важно держать его под контролем, если хотите, чтобы у вас не было проблем со здоровьем.

Уменьшаются боли в суставах. Если из-за воспаления у вас болят суставы, то упражнения снизят воспалительную реакцию, что, в свою очередь, приведет к уменьшению болезненных ощущений. Для большинства людей снижения воспаления оказывается достаточно, чтобы уменьшить боль, связанную с артритом.

Повышается стрессоустойчивость. Во время физических упражнений организм посылает в кровь эндорфины и другие нейромедиаторы – гормоны хорошего настроения и самочувствия – и натуральные вещества, которые способствуют снижению эмоционального стресса и депрессии.

Увеличивается чувствительность организма к лептину. Этот гормон посылает мозгу сигнал о том, что пора прекратить есть, когда еды уже съедено достаточно. Физические упражнения улучшают способность организма адекватно воспринимать сигнал лептина о сытости, благодаря чему вы быстрее утоляете свой голод.

Уровень сахара и инсулина в крови падает. Упражнения заставляют мышечную ткань усваивать из крови больше глюкозы, тем самым снижая ее концентрацию в организме. Когда уровень глюкозы падает, снижается и производство инсулина. Кроме того, физические упражнения повышают чувствительность организма к инсулину, благодаря чему этому гормону становится проще использовать сахар крови для передачи клеткам.

Сжигается внутренний брюшной жир. Из-за накапливающегося брюшного жира увеличивается хроническое воспаление в организме. Тренировки – отличный способ уменьшить количество жира вокруг талии и смягчить воспалительную реакцию.

Калории не имеют значения!

Я знала, что этот заголовок привлечет ваше внимание!

Знать, сколько калорий содержится в съедаемой пище, важно. Однако нет смысла считать, сколько калорий вы сжигаете во время тренировок. Вы не ослышались – я разрешаю вам перестать подсчитывать количество истраченных во время выполнения упражнений калорий. Это просто не имеет значения.

Позвольте мне объяснить почему.

Что важнее для похудения – правильное питание или упражнения? Этот вопрос постоянно задают мне мои слушатели. И я всегда отвечаю, что... и то и другое! Понимаю – это не тот ответ, которого обычно ждут люди. Однако я говорю это не просто так: и упражнения, и здоровый рацион играют важнейшую роль в деле избавления от избыточного веса.

Если же кто-то настаивает на развернутом ответе, объясняю, что питание отвечает за похудение приблизительно на 80 %, а упражнения – на 20 %.

Многие люди фокусируются только на питании – сидят на диете, чтобы быстро похудеть, и добиваются кратковременного успеха. Но им редко удается зафиксировать желаемый вес, если они не занимаются спортом.

Более важным является следующий вопрос: что именно – диета или физические упражнения – играют наиболее важную роль для здоровья организма? Хочу сказать, что в этом плане оба элемента практически равнозначны и почти неотделимы друг от друга. Когда вы становитесь по-настоящему здоровым за счет правильного питания и тренировок, вес вашего тела естественным образом начинает стабилизироваться и постепенно приходит в норму. Поэтому я считаю, что прежде всего вас должно заботить именно хорошее здоровье. Но давайте все-таки на какое-то время сосредоточимся именно на похудении.

Причина, по которой физические упражнения способствуют похудению, заключается не в том, что они помогают сжигать лишние калории. Спортивные занятия действительно способствуют расходованию калорий, однако не в той степени, чтобы только за счет этого происходили какие-то заметные изменения. Так, например, за полчаса ходьбы вы сожжете калории, которых еле хватит на маленькую порцию салата. Главное здесь то, что упражнения ускоряют обмен веществ, поэтому организм продолжает сжигать калории в течение 17 часов после окончания тренировки.

Таким образом, даже если после утренней тренировки вы проведете весь день сидя за письменным столом, все равно в течение всего этого времени будет происходить дополнительное сжигание калорий.



Физические упражнения вносят в процесс похудения свой вклад, как с физической, так и с психологической точки зрения.

Когда вы тренируетесь и ощущаете прилив бодрости, ваше самочувствие улучшается настолько, что становится намного проще принимать правильные решения по поводу питания (и, выбирая между мороженым и овощным салатом, все-таки остановить свой выбор на овощах). Упражнения провоцируют выброс в мозг химических веществ, которые поднимают настроение, стимулируют уверенность в себе и укрепляют силу воли. Когда вы на эмоциональном подъеме, чувствуете себя счастливым и радостным, то нет никакой необходимости пытаться найти утешение в пище. Кроме того, взаимосвязь между питанием и упражнениями работает и другим способом: когда вы правильно питаетесь и начинаете худеть, этот успех мотивирует вас и для других вещей, таких как упражнения, которые также полезны для здоровья.

Даже если упражнения и не сжигают огромного количества лишних калорий, они являются крайне важным условием для лечения болезней, укрепления здоровья и поддержания молодости.

Упражнения и правильное питание настолько сильно связаны между собой, что пытаться определить, какую именно пользу приносит каждый из этих элементов, – это то же самое, что размышлять о том, что было раньше – курица или яйцо. Не тратьте время на размышления о том, что лучше. Делайте и то и другое, потому что и здоровое питание, и физические упражнения принесут вам только добро!

Берите пример с GPS

Если у вас в машине стоит GPS (Global positioning system – система глобального позиционирования – спутниковая система навигации), то вы знаете, что происходит, когда вы поворачиваете не туда: компьютерный голос сообщает вам, где можно развернуться. Он не злится, не ругается, не судит и не называет вас идиотом. Не говорит, что вы безнадежный неудачник, и не пилит за этот проступок всю оставшуюся дорогу. Он просто предлагает вам самый простой способ решения возникшей проблемы и спокойно продолжает путь вместе с вами.

Нам есть чему поучиться у этого маленького устройства. Слишком многие начинают корить себя за неправильный поворот в диетической или тренировочной программе. Мы говорим себе вещи, которые не посмели бы высказать другому человеку. Постарайтесь не судить и не ругать себя. В случае ошибки, вместо того чтобы критиковать себя и ненавидеть, включите свой внутренний GPS. Просто сделайте разворот и вернитесь на правильный маршрут.

Как упражнения меняют наши гены

Физические упражнения делают вас моложе внешне и здоровее внутри. Как оказалось, то же самое происходит с нашими генами и ДНК. Упражнения способны кардинально изменить поведение наших генов.

Каким же образом? Дело в том, что физическая активность положительным образом сказывается на теломерах (концевых участках хромосом, защищающих ДНК). Представьте себе шнурок для обуви. Так вот, теломеры – это как пластиковый наконечник шнурка, который не дает ему расползтись на нитки.

Теломеры помогают защищать хромосомы. Со временем теломеры становятся короче – каждый раз после деления клетки кусочек теломера отпадает. Чем короче они становятся, тем сложнее им защищать хромосомы, из-за чего последние делаются более уязвимыми для повреждений. С этой точки зрения сокращение теломеров является неотъемлемой частью процесса старения. В то же время они могут укорачиваться и в ответ на негативные внешние факторы, которым подвергается организм и его клетки, такие, например, как неправильное питание, малоподвижный образ жизни, высокий уровень стресса и избыточная масса тела.

По мере уменьшения длины теломеров сокращается и продолжительность их жизни. Когда они становятся слишком короткими, клетка умирает.

Сокращение длины теломеров в хромосомах иммунных клеток связывают с развитием таких возрастных заболеваний, как болезни сердца и сосудов, диабет, остеопороз, деменция, угасание когнитивных функций мозга, артрит и некоторые виды рака.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Согласно данным ученых из Калифорнийского университета в Сан-Франциско, более 20 различных исследований подтвердили связь между сокращением теломеров клеток иммунной системы и развитием хронических заболеваний. В то время как длинные теломеры зачастую оказывались связаны со здоровой старостью и увеличением продолжительности жизни (за исключением раковых клеток, у которых очень длинные теломеры, которые не укорачиваются со временем).

Сокращение длины теломеров выглядит как необратимый процесс. Но исследователи обнаружили, что есть способы, которые могут увеличить длину (или, по крайней мере, замедлить процесс ее уменьшения) теломеров клеток иммунной системы. Думаю, вы особо не удивитесь, когда узнаете, что среди факторов, стимулирующих рост теломеров, присутствуют физические упражнения, здоровый рацион питания и борьба со стрессом. Судя по всему, все эти моменты повышают уровень теломеразы – фермента, который помогает защищать теломеры от разрушения.

Научные эксперименты показали, что, когда люди, постоянно подверженные сильному стрессу, регулярно занимались спортом, их теломеры оказывались длиннее, чем у людей, также страдающих от сильного стресса, но при этом ведущих малоподвижный образ жизни.

Ученые пришли к выводу, что для сохранения оптимальной длины теломеров следует интенсивно тренироваться (то есть хорошенько потеть во время тренировки, чтобы у вас усиливалось сердцебиение) четыре – пять раз в неделю – именно это и рекомендуется делать в рамках диеты Омни. Избавление от лишнего веса, здоровое питание, употребление необходимых витаминов, борьба со стрессом и отказ от жиров (вредных жиров) в рационе питания – все это тоже, судя по всему, помогает удлинению теломеров. А ведь эти элементы являются неотъемлемой частью данной диеты.

Жировые клетки или жировые опухоли?

Надеюсь, что мне удалось донести до вас, что физические упражнения (равно как и правильное питание) жизненно необходимы! Но если все же я была недостаточно убедительной, давайте разберемся, что жировые клетки делают с вашим организмом. Клетки жировой ткани подобны маленьким жировым опухолям. Да, именно так: жир может представлять собой смертельную опасность. Но есть и хорошие новости: многие проблемы, связанные с избыточным телесным жиром (воспаление, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, боли в суставах, заторможенность сознания и так далее), начинают быстро сходиться на нет, стоит только вам изменить в лучшую сторону свой образ жизни.

Нашему организму для нормальной жизнедеятельности не нужно много телесного жира.

При избыточном количестве жира в организме оказывается слишком много арахидоновой кислоты (АК) – побочного продукта хронического воспаления. Организм, стараясь защититься от воспаления, откладывает избыток АК в клетках жировой ткани. Если вы продолжаете делать то, что изначально и привело к отложению избыточного жира, например неправильно питаться и вести малоподвижный образ жизни, то в теле образуется все больше и больше жировых клеток, необходимых для борьбы с повышенным содержанием АК.

Говоря проще, наполненные арахидоновой кислотой жировые клетки подобны крошечным эндокринным опухолям, которые в конечном счете теряют способность защищать вас от воспаления. Когда концентрация АК становится слишком высокой и клетки умирают, то воспалительная реакция начинает набирать обороты с огромной скоростью. Это приводит к целой цепочке растущих словно снежный ком разрушительных процессов, таких как рост уровня инсулина и увеличение окислительного стресса.

В ваших силах положить конец образованию новых и росту старых жировых клеток с помощью физических упражнений. Выйдите на улицу и прогуляйтесь, покатайтесь на велосипеде, позанимайтесь с гантелями, поплавайте в бассейне, запишитесь в местный фитнес-центр. Любая активность лучше, чем просто сидеть и ничего не делать.

Разрушаем мифы о мышцах

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Я большая поклонница включения силовых упражнений в программу тренировок два-три раза в неделю, потому что это не только ускоряет обмен веществ и процесс сжигания калорий, но и потрясающим образом сказывается на фигуре. Конечно, основной целью является оздоровление, а возможность выглядеть моложе и сексуальнее – отличный бонус.

К сожалению, существует множество мифов, связанных с ростом мышечной ткани и силовыми тренировками.

Некоторые люди отказываются от силовых упражнений, потому что уверены, будто накаченные мышцы делают фигуру визуально больше! Это неверно. Поэтому хотелось бы положить конец этому и некоторым другим заблуждениям, касающимся мышц, рассказав о них всю правду.

Миф № 1. Силовые тренировки приводят к набору веса.

Правда. Полагать, что из-за силовых упражнений, направленных на укрепление здоровья, вы станете толще, – полный абсурд. Если вы не занимаетесь серьезно бодибилдингом (как, например, Арнольд Шварценеггер[47] в свое время), то вам вряд ли понадобится одежда большего размера из-за выпирающих мышц – особенно если вы женщина. Мускулы – это очень плотная ткань, и килограмм мышечной ткани занимает гораздо меньше места, чем килограмм жира. Нарращивая мышцы, вы будете выглядеть менее обрюзгими и более крепкими (в самом хорошем смысле этого слова), так как мышцы на 18 % плотнее жира. Таким образом, избавляясь от жира и наращивая мышечную массу, вы станете смотреться более компактно, а уж никак не крупнее.

Миф № 2. Силовые тренировки превращают жир в мышцы.

Правда. Мышцы и жир – это совершенно разные по своей структуре ткани. Представьте слой снега, покрывающий вашу машину. Как бы вам ни хотелось, у вас не получится превратить кучу снега в новенькую «Феррари»!

Но с помощью силовых упражнений вы, скорее всего, избавитесь от излишков телесного жира. И вот почему: такие тренировки способствуют набору мышечной массы. Для поддержания мышц в рабочем состоянии организму придется ускорить обмен веществ – дело в том, что мышечной ткани необходимо в десять раз больше энергии для повседневной жизнедеятельности, чем жировой. (Каждому килограмму мышц ежедневно нужно 50 калорий, в то время как килограмму жира достаточно пяти калорий.) Если вы для удовлетворения потребностей мышечной ткани в энергии не потребляете дополнительные калории, то организм вынужден черпать ее из внутренних источников – жировых отложений. Таким образом, с ростом мышечной массы жир будет сжигаться – при условии, конечно, что вы не начнете есть больше. Даже когда вы не двигаетесь, клетки мышечной ткани сжигают куда больше калорий, чем жировые. Давайте снова представим «Феррари», покрытую снегом. Когда вы включаете двигатель, машина разогревается (обмен веществ ускоряется) и снег начинает таять. Чем быстрее работает двигатель, тем быстрее тает снег. То же самое происходит и в вашем организме с жиром. Кроме того, дополнительная мышечная масса повышает чувствительность к инсулину, что также способствует снижению жировых отложений (благодаря отсутствию избыточного инсулина в организме).

Миф № 3. Я слишком стар для силовых тренировок.

Правда. Силовые упражнения можно начинать выполнять в любом возрасте. Когда ученые из частного исследовательского университета Тафтса (США) научили обитателей дома престарелых выполнять простейшие силовые упражнения, то за несколько недель старики набрали мышечную массу, стали более независимыми и подвижными, у них увеличилась плотность костей, и они начали получать больше удовольствия и радости от жизни. Всего считанные недели, вы не ослышались. Мышцы реагируют на нагрузки очень и очень быстро даже у старых людей – а теперь только представьте, каких результатов сможете добиться вы (если еще даже не дожили до пенсии). У большинства людей быстрая потеря мышечной массы начинается после 30 или 40 лет. Непродолжительные силовые тренировки пару раз в неделю смогут остановить процесс дегенерации мышечной ткани и даже обратить его вспять.

Миф № 4. Для выполнения силовых упражнений необходимо ходить в фитнес-центр и долгими часами изнурять себя на тренажерах.

Правда. Вы не представляете, насколько подобное мнение ошибочно. Вы можете выполнять силовые упражнения даже у себя дома, и тратить на них считанные минуты. Все, что вам понадобится для быстрой и безопасной тренировки, – это пара недорогих гантель и силовые упражнения из пятой части этой книги. Скорее всего, выполняя их, вам придется попотеть, но можете не волноваться – пот не будет течь рекой, как это можно наблюдать на соревнованиях по тяжелой атлетике, которые показывают по телевизору.

Сколько следует тренироваться?

Секрет успеха заключается в том, чтобы заниматься не меньше, но и не больше, чем нужно. От чрезмерных занятий спортом или другой напряженной физической активности организм может легко переутомиться – и тогда будет больше вреда, чем пользы.

Длительные изнурительные тренировки могут навредить иммунной системе, увеличить уровень кортизола и других гормонов стресса в крови, ускорить окислительный стресс и воспаление, негативно отразиться на концентрации белых кровяных телец и других клеток, которые помогают бороться с инфекцией, а также привести к дополнительному повреждению ДНК.

Нагрузка, которой подвергают свое тело марафонцы и другие профессиональные спортсмены сильно повышает риск получения травмы и возникновения других проблем со здоровьем.

Перестараться с упражнениями почти так же плохо, как не выполнять их совсем.

В течение первой фазы этой диеты сосредоточьтесь на ходьбе. Для достижения оптимального уровня физической нагрузки, когда вы будете получать максимальную пользу без вреда для здоровья, ориентируйтесь приблизительно на полчаса (и до часа, когда вы будете совсем в форме) активных упражнений ежедневно. Так, например, ходить следует достаточно быстро, для того чтобы повысить сердцебиение, но не так быстро, чтобы вы не могли при этом ни слова сказать (я называю это «идти так, словно вы куда-то опаздываете»).

Когда вы доберетесь до второй фазы, то можете приступить к выполнению комплекса тренировок данной диеты. Ниже я подробно опишу комплексную программу упражнений для всего тела, на которую у вас будет уходить не более получаса каждый день.

Понимаю, что приступить к новой программе тренировок может оказаться непростой задачей, особенно для людей, которые не привыкли к нагрузке. Тем не менее без физических упражнений просто не обойтись. Если вы хотите похудеть, укрепить свое здоровье и улучшить самочувствие, то будьте готовы немного попотеть!

Сделайте тренировки более веселыми! Занимайтесь вместе с подругой или другом. Выберите для себя какой-нибудь вид спорта или запишитесь на интересные занятия. Чем приятнее для себя вы сделаете процесс выполнения упражнений, тем проще будет их регулярно делать.

Часть пятая  
Ключевые пункты диеты

ИЗ ЭТОЙ ЧАСТИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ как подготовить себя к диете;
- ✓ про четыре фазы диеты;
- ✓ про завтраки, перекусы, обеды, ужины, десерты;
- ✓ программу силовых упражнений;
- ✓ меню для каждой фазы диеты.

Ключевые пункты диеты

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Теперь, когда вы познакомились со всей дополнительной информацией, вы уже готовы для того, чтобы узнать, как внедрить ее в свою повседневную жизнь. А мы поможем вам в этом, предоставив все необходимые пошаговые инструкции, практические советы и сердечную поддержку, которая так необходима каждому человеку, решившему изменить свою жизнь к лучшему.

Как только вы начнете соблюдать эту диету, то практически мгновенно заметите потрясающие результаты.

У вас появится намного больше сил и энергии, а ваше самочувствие достигнет небывалых высот. При этом вес и возможные факторы риска многих заболеваний сразу же пойдут на спад. Многие мои клиенты отмечали, что очень быстро, буквально за один-два дня, они начинали чувствовать себя лучше – здоровее, сильнее, более живыми, что ли. У людей сразу же появляется мотивация идти дальше. А это ведь только самое начало.

Диета состоит из четырех фаз. Первые три фазы рассчитаны на начальные шесть недель. Последняя, четвертая фаза представляет собой план для поддержания достигнутых результатов на протяжении всей вашей жизни. Кроме того, программа включает в себя десятки рецептов вкусных и очень полезных для здоровья, но очень простых в приготовлении блюд, а также план покупок и меню, которые помогут вам понять, с чего именно следует начинать.

Выбрав эту диету сегодня, вы сделаете первый шаг к более здоровому, более счастливому и более энергичному будущему!

Первая фаза

С места в карьер

Потихоньку и постепенно с ней ничего не сделаешь...

Клайв Льюис, «Великий развод»[48]

В течение двух недель первой фазы вы можете ожидать следующих потрясающих результатов.

- Избавление от четырех до семи килограммов лишнего веса – в зависимости от вашего пола и роста (или даже больше, если у вас ожирение или вы страдаете от чрезмерного воспаления в организме). Помните, однако, что в первую очередь вам следует сфокусироваться на своем здоровье, а не на показаниях весов. Тем не менее вы сможете вдоволь насладиться тем фактом, что резкое похудение – это один из поразительных «побочных эффектов» этой диеты.
- Исчезновение непреодолимой тяги к сахару и простым углеводам в период от трех до семи дней.
- Снижение болевых ощущений в суставах, ставшее результатом снижения уровня воспаления в организме.
- Резкое улучшение пищеварения и других связанных с пищеварением проблем, которые вас до этого мучили.
- Кожа станет чище и засияет здоровьем.
- Вам станет проще концентрироваться на чем-либо.
- У вас появится больше сил и энергии.

План действий

Теперь, если вы решили приступить к диете, призываю вас сделать решительный шаг и совершить то, что мало какая диетическая программа порекомендует: прыгнуть с места в карьер и разом резко изменить свою жизнь. Действовать постепенно, делать незначительные, пошаговые изменения на протяжении нескольких недель или месяцев – это, может быть, и отличный способ для некоторых вещей в жизни, но уж точно он

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
не подойдет для правильного питания.

И вот почему: подобно большинству людей, которые питаются традиционно, вы, вероятно, пристрастились к рафинированному белому сахару, фруктозе, сахарозаменителям и другим формам простых углеводов, которые превращаются в сахар вскоре после того, как вы их съедите. Отказаться от продуктов питания, от которых у вас физическая зависимость, – задача не из легких. Тем не менее, верите вы или нет, самый простой и самый эффективный способ избавиться от пристрастия к сахару – это не воздерживаться от него постепенно, а раз и навсегда исключить из своей жизни. Самый лучший способ изменить свой рацион питания в лучшую сторону – это прыгнуть с места в карьер обеими ногами. В конце концов, маленькими шажками вам перепрыгнуть через него точно не удастся!

Когда вы съедаете сахар и другие простые углеводы, то уровень глюкозы у вас в крови, как правило, резко подскакивает, остается повышенным некоторое время, после чего так же резко падает. Вместе со снижением глюкозы организм получает срочный сигнал: съесть еще больше сахара и простых углеводов! Так непреодолимая тяга дает о себе знать снова и снова.

Это просто бесконечный цикл с печальным концом. Когда вы едите сахар, то вам хочется его еще больше. Когда вы едите простые углеводы, вас тянет съесть еще больше простых углеводов.

Единственный способ прервать этот порочный круг – полностью исключить из своего рациона сахар и простые углеводы.

Согласно моему опыту, большинству людей, приступающих к диетической программе, удастся избавиться от непреодолимой тяги к сахару и углеводам всего за один-три дня.

Для самых заядлых сладкоежек для этого может понадобиться неделя. В любом случае вам придется перетерпеть совсем немного, и стремление набить живот сахаром и углеводами начнет постепенно сдавать свои позиции, освобождая вас от пристрастия к тем продуктам питания, которые наносят лишь вред вашему организму.

То же самое касается и других подрывающих здоровье продуктов, которые я настоятельно рекомендую вам исключить из своего рациона питания, в том числе полуфабрикатов, злаков, алкоголя, глютена и молока. С места в карьер! Откажитесь от всего этого безобразия раз и навсегда и замените эту еду на совершенно новый для вас рацион полезных и вкусных продуктов, которые будут питать ваш организм так, как это было уготовано самой природой.

Употребляя в пищу сбалансированный рацион, состоящий из натуральных, органических продуктов, которые практически не подвергались технологической обработке, вы будете получать все необходимые питательные вещества, а также большую часть своей ежедневной нормы калорий. Вас не будет мучить голод или чувство, что вы чего-то себя лишаете. Вместо этого, подобно многим другим людям, которые стали соблюдать диету, вы незамедлительно начнете чувствовать себя лучше, чем даже могли себе представить.

Итак, приступим.

Первая фаза состоит из шести шагов.

Прыгните с места в карьер – и выполните их все разом!

Шаг первый – сдайте анализы

Я настоятельно рекомендую вам обратиться к своему лечащему врачу и попросить его на основании анализов крови (которые он же и должен вам назначить) провести разностороннюю оценку текущего состояния вашего здоровья. Результаты анализов и выводы врача должны подсказать вам, какие именно проблемы со здоровьем, более всего беспокоящие вас, нужно решать в первую очередь. Кроме того, эти анализы предоставят вам всю необходимую информацию о ваших рисках столкнуться с болезнями сердца, об уровне воспаления у вас в организме и о содержании сахара в крови. С помощью анализов ваш лечащий врач также сможет выявить у вас такие распространенные расстройства, как болезни щитовидной железы и дефицит витамина

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

D. Если вы не будете знать о своих проблемах, это может оказаться серьезным препятствием на пути к успеху и достижению хорошего самочувствия и крепкого здоровья!

Результаты анализов могут вас удивить – даже у самых здоровых людей анализ крови может обнаружить какие-то неожиданные скрытые проблемы. Некоторые болезни, такие как тиреоидит Хасимото (самая распространенная форма гипотиреоза – недостатка в организме гормона щитовидной железы), могут вызывать хроническую усталость, нехватку сил и энергии, необъяснимый набор лишнего веса, недостаток концентрации внимания, депрессивные состояния и целый ряд других проблем со здоровьем, но тем не менее зачастую они долгое время остаются не выявленными.

И когда человек наконец берется за лечение нарушенной функции щитовидной железы, он сразу начинает чувствовать себя намного лучше (кстати, порой лечение даже помогает ему похудеть без особых проблем).

Данная диета изменит ваш организм изнутри. Если вы сдадите все необходимые анализы перед началом диетической программы, а потом сделаете их повторно по окончании шестой недели, то сможете своими глазами увидеть, каких результатов смогли добиться за какие-то полтора месяца. Разумеется, здорово наблюдать за тем, как постепенно уменьшаются показания весов, однако гораздо лучше, когда анализы крови ясно дают понять, что вы не просто худеете, а значительно снижаете риск развития у себя многочисленных проблем со здоровьем. В действительности анализы многих людей, соблюдающих диету, приходят в норму спустя совсем небольшой промежуток времени – от 6 до 12 недель.

Будьте готовы к тому, что ваш лечащий врач может сказать, что нет никакой нужды сдавать все эти анализы. Некоторые врачи полагают, что анализы имеет смысл делать только тогда, когда появляются очевидные симптомы болезни. Я в корне не согласна с таким подходом! Разве не логичнее постараться узнать о своем здоровье мельчайшие подробности до того, как вы серьезно заболите, ведь тогда у вас будет время заняться профилактикой. Если вдруг ваш врач начнет уклоняться от назначения анализов, призываю вас ни за что не мириться с этим (и рассмотреть возможность обратиться к другому врачу). Настаивайте, чтобы все необходимые анализы были сделаны. Итак, перед вами наиболее важные показатели, которые следует знать каждому.

Индекс массы тела (ИМТ)

Нормой ИМТ считается величина в пределах от 18,5 до 25. При ИМТ от 25 до 30 говорят об избыточном весе, а ИМТ выше 30 уже свидетельствует об ожирении. Как определить свой индекс массы тела? Самая простая формула для расчета индекса массы тела выглядит так: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Посчитав ее на обычном калькуляторе или в столбик на листе бумаги, вы получите целое или дробное число. Например, если ваш вес 60 килограммов, а рост 1,66 метра, значит, ваш ИМТ равен 21,77 – это индекс нормальной массы тела. Также калькулятор ИМТ вы можете найти в Интернете на нашем сайте [www.amenclinics.com](http://www.amenclinics.com).

Окружность талии

Брюшной жир, который отвечает за толщину талии, принимает непосредственное участие в обмене веществ и вырабатывает различные гормоны, способные привести к неблагоприятным последствиям, таким как диабет, гипертония, нарушенный жировой баланс крови. В идеале обхват талии должен быть меньше половины роста в сантиметрах. Так, если ваш рост 170 сантиметров, то обхват талии не должен превышать 85 сантиметров.

Кровяное давление

Повышенное кровяное давление связывают с повышенным риском болезней сердца и снижением мозговой деятельности. (Кровяное давление измеряется в миллиметрах

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
ртутного столба.)

Полученные показания следует интерпретировать следующим образом:

- 120 на 80 (или ниже) – оптимальное кровяное давление;
- 120–139 на 80–89 – прегипертензия (пограничное состояние);
- 140 (или выше) на 90 (или выше) – гипертония.

Общий анализ крови

Этот анализ показывает общее состояние здоровья крови, в том числе красных и белых кровяных телец.

Анализ крови на уровень кортизола

Данный анализ измеряет уровень кортизола (гормона стресса) в крови.

Полученные показания следует интерпретировать следующим образом:

- норма – от 5 до 23 мкг/дл (утром); от 3 до 16 мкг/дл (вечером).

Повышенный уровень кортизола порой может быть просто последствием применения оральных контрацептивов или недостатка сна, а может быть вызван такими серьезными проблемами, как, например, опухоль мозга. Пониженный кортизол может быть связан с хроническим либо сильным стрессом, инфекцией, повреждением надпочечников или низким уровнем сахара в крови. Очень важно, чтобы в случае выходящих за пределы нормы результатов анализов с ними разобрался квалифицированный врач.

Общий биохимический анализ крови

Этот анализ позволяет оценить состояние здоровья печени, почек, а также узнать уровень сахара и холестерина в крови. Включает в себя очень много разных показателей.

Анализ крови на сахар

Данный анализ позволяет определить содержание сахара в крови.

Полученные показания следует интерпретировать следующим образом:

- От 3,9 до 5,4 ммоль/л (70–99 мг/дл) – норма
- От 5,5 до 6,9 ммоль/л (100–125 мг/дл) – преддиабетное состояние
- Выше 7 ммоль/л (126 мг/дл) – диабет

Анализ крови на гликированный гемоглобин

Этот анализ поможет оценить среднее значение уровня сахара у вас в крови за последние два–три месяца. Он используется в качестве вспомогательного исследования для выявления преддиабетного состояния и диабета.

Полученные показания следует интерпретировать следующим образом:

- Менее 5,7 % – норма
- От 5,7 до 6,4 % – преддиабетное состояние
- Выше 6,4 % – диабет

Анализ крови на уровень витамина D

Пониженный уровень витамина D связывают с ожирением, депрессией, нарушением когнитивных функций мозга, болезнями сердца, ослабленным иммунитетом, раком,



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
психозами и повышенным риском смерти по любой причине. Попросите своего врача  
взять у вас анализ на содержание 25-гидроксивитамина D.

Полученные показания следует интерпретировать следующим образом:

- от 30 до 100 нг/дл – норма
- от 50 до 100 нг/дл – оптимальное значение
- Показания выше 100 нг/дл считаются завышенными

Анализ крови на состояние гормонов щитовидной железы

Отклонение уровня гормонов щитовидной железы от нормы является распространенной причиной забывчивости, путаницы сознания и других когнитивных расстройств мозга как у мужчин, так и у женщин. Пониженный уровень гормонов щитовидки приводит к снижению общей мозговой деятельности, что может отразиться на мышлении, способности принимать обдуманные решения и самоконтроле, делая хорошее самочувствие труднодостижимым. Нарушения функции щитовидной железы могут сделать процесс похудения практически невыполнимой задачей. С помощью медикаментов довольно просто можно добиться нормализации уровня гормонов щитовидной железы.

Полученные показания следует интерпретировать следующим образом:

- ТТГ (уровень тиреотропного гормона): норма – от 0,35 до 3,0 МЕ/мл
- Т3 свободный (трийодтиронин свободный): норма – от 300 до 400 нг/дл
- Т4 свободный (тироксин свободный): норма – от 1,0 до 1,80 нг/дл
- Антитела к тиреоидной пероксидазе (ТПО): норма – до 34 МЕ/мл

Если результаты анализов на уровень гормонов щитовидной железы окажутся слишком высокими – это признак болезни Хасимото (аутоиммунного расстройства, вызывающего гипотиреоз), а если слишком низкими – это признак снижения активности щитовидной железы.

Анализ крови на С-реактивный белок

С-реактивный белок (СРБ) измеряет уровень воспаления в организме. Наиболее распространенными причинами повышенного уровня С-реактивного белка являются метаболический синдром, или пониженная чувствительность организма к инсулину. Еще одним довольно часто встречающимся фактором может быть реакция на продукты питания (например, чувствительность к той или иной пище либо аллергия), или аутоиммунная реакция (как в случае с глютенем). Кроме того, повышенный уровень СРБ может быть сигналом о скрытой инфекции. Нормальное содержание СРБ – до 1,0 мг/дл.

Анализ крови на гомоцистеин

Повышенный уровень (более 10 мкмоль/л) гомоцистеина в крови связывают с повреждением оболочки артерий и атеросклерозом (уплотнение и закупоривание артерий), а также с повышенным риском сердечного приступа, инсульта, образования тромбов и даже болезни Альцгеймера. Кроме того, эта аминокислота является отличным маркером воспаления.

Анализ крови на ферритин

Этот белок измеряет количество запаса железа в организме, а его уровень повышается при воспалении и сопротивляемости организма инсулину. Нормальная

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
концентрация ферритина для женщин – от 12 до 150 нг/мл. Нормальный уровень для мужчин – от 12 до 300 нг/мл.

Анализ крови на свободный и общий тестостерон

Пониженный уровень тестостерона как для мужчин, так и для женщин связывают с нехваткой энергии, болезнями сердца и сосудов, ожирением, низким либидо, депрессией и болезнью Альцгеймера.

Нормальный уровень для взрослых мужчин составляет:

- общий тестостерон – от 280 до 800 нг/дл;
- свободный тестостерон – от 7,2 до 24 нг/мл

Нормальный уровень для взрослых женщин составляет:

- Общий тестостерон – от 6 до 82 нг/дл
- Свободный тестостерон – до 2,2 нг/мл

Липидограмма

В рамках этого анализа измеряются уровни ЛВП (хорошего холестерина), ЛНП (плохого холестерина) и триглицеридов (разновидности жира).

Оптимальные значения:

общий уровень холестерина – менее 200 мг/дл;

- ЛВП – больше 60 мг/дл;
- ЛНП – менее 100 мг/дл;
- триглицериды – менее 100 мг/дл.

Измерения

Не забудьте измерить свой рост и окружность талии, взвеситься и сделать фотографию «до». Вы повторите все эти процедуры шесть месяцев спустя – и будете потрясены достигнутыми результатами!

Шаг второй – наведите порядок в кладовке

Если вы привыкли питаться традиционно, то ваши кухонные шкафчики, холодильник и морозилка, скорее всего, забиты продуктами питания, ужасно вредными для вашего здоровья и веса. Лучшее, что можно сделать для себя и своей семьи прямо сейчас, – это навести на кухне порядок и избавиться от всех продуктов, которые способны навредить вашему здоровью. Когда вы сделаете это, будет намного проще принимать осмысленные решения по поводу своего питания и не поддаваться желанию съесть что-нибудь не то.

Очистив кладовку от всей вредной пищи, примите одно-единственное решение – не хранить дома нездоровую еду, избавив себя тем самым от необходимости ежедневно бороться с соблазном не притрагиваться к малополезным продуктам, поджидающим вас на кухне.

Перед вами список продуктов, которые придется выкинуть, чтобы лишний раз не искушать себя и быстрее прийти к поставленной цели. (Чтобы вспомнить, почему именно этим продуктам нет места на вашей кухне, вернитесь к предыдущим главам книги).

- Большая часть готовых к употреблению продуктов и полуфабрикатов (крекеры, печенье, мармелад, попкорн, замороженные обеды, копченое мясо и большая часть консервов). Большинство таких продуктов содержит слишком много вредных жиров, искусственных сахарозаменителей и других ингредиентов, от которых вам следует

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
держаться подальше. Внимательно изучайте состав продукта на упаковке и остерегайтесь в первую очередь тех изделий, которые состоят более чем из пяти ингредиентов или содержат компоненты с химическими сложнопроисносимыми названиями.

- Любые продукты, содержащие высокофруктозный кукурузный сироп, сахар, искусственные подсластители, сою, трансжиры и гидрогенизированные жиры (это сладкие газированные напитки, мороженое, сиропы, конфеты, приправы, колбасные изделия, хлеб, картофельные чипсы и крекеры).
- Растительное масло. Как я уже говорила ранее, такие виды растительного масла, как кукурузное, подсолнечное, соевое или рапсовое, – не самый лучший выбор для здоровья.
- Хлопья, рис и другие злаковые продукты (в том числе любые хлопья для завтрака, овсянка быстрого приготовления, пшеница, ячмень, рожь и кукуруза).
- Хлеб, макаронные изделия и другие продукты, содержащие глютен.
- Фруктовые соки. Даже если они и являются полностью натуральными, фруктовые соки вызывают нездоровые скачки уровня сахара в крови. Кроме того, они содержат немало фруктозы, которая токсична для вашей печени.
- Продукты, в состав которых входят генетически модифицированные ингредиенты.
- Продукты, в состав которых входят молоко, сыр или любые другие молочные изделия.
- Печенье, торты, конфеты и другие сладости.
- Такие приправы, как кетчуп, томатный соус и горчица, которые, как правило, по полной упакованы сахаром, солью и различными искусственными добавками. Соевый соус включает в свой состав глютен, сою (как правило) и чрезмерное количество натрия. Если в горчице нет глютена и добавленного сахара, то можете ее оставить.
- Варенье, джемы и сиропы для блинов. Это чистый сахар, приправленный к тому же искусственными ароматизаторами.
- Алкоголь.

Шаг третий – запаситесь здоровой пищей

Теперь, когда ваша кладовка очищена от вредных продуктов питания, у вас освободилось немало места для натуральной, питательной пищи, которая укрепит ваше здоровье и подарит организму все необходимые элементы – минералы, витамины, антиоксиданты и противовоспалительные соединения.

Итак, вам предстоит поход по продуктовым магазинам, рынкам и магазинам здорового питания, где вы сможете запастись продуктами из следующего списка.

- Всевозможные овощи (за исключением белого картофеля). По возможности старайтесь покупать свежие, органические овощи.
- Немного фруктов. Лучше всего отдать предпочтение органической клубнике, чернике, малине и ежевике, которые меньше всего влияют на уровень сахара в крови и обладают большей питательной ценностью, чем такие крахмальные фрукты, как, например, бананы. В течение первой фазы данной диетической программы вы будете ежедневно съедать по полчашки ягод или одному кусочку фруктов.
- Постное мясо, рыба и птица. К отличным источникам белка относятся лосось, тунец, сельдь, курица и индейка без кожицы, ягнятина и постная говядина. Покупайте мясо животных, выращенных на подножном корме, которых не пичкали гормонами и антибиотиками.
- Куриные яйца. Покупайте богатые ДГК органические яйца домашней птицы, выращенной на растительном корме.

- Сырые орехи и семена без добавления соли. Обязательно приобретайте орехи и семена в сыром виде, так как в процессе обжарки содержащиеся в них масла подвергаются окислению, в результате чего орехи и семена теряют свои полезные свойства.
- Сухая фасоль и чечевица (в ограниченных количествах).
- Полезные для здоровья виды растительного масла, такие как кокосовое, миндальное, виноградное, оливковое и масло австралийского ореха.
- Свежие и сушеные травы и специи, обладающие потрясающим ароматом и имеющие огромную пользу для здоровья. Лучше всего, конечно, готовить со свежими травами, но подойдут и сушеные. (Полный список полезных для здоровья трав и специй смотрите в главе «Скрытая сила трав и специй».)
- Много контейнеров для хранения пищевых продуктов, формочки для льда, сумка-холодильник. Все это вам понадобится, чтобы складывать остатки приготовленных блюд, а также чтобы брать еду с собой в дорогу или на работу.

#### Орехи и семена в сыром виде

Орехи и семена очень хорошо утоляют аппетит, заряжают омега-3 жирными кислотами и предотвращают глюконеогенез – преобразование мышечной ткани в глюкозу в период похудения. Я рекомендую есть именно сырые орехи и семена, так как в процессе обжарки содержащиеся в них масла окисляются. Если же иногда вам захочется полакомиться жареными орешками или семечками, то старайтесь есть те, которые жарились не на масле (так как такие орехи и семена содержат вредные трансжиры). Если вкратце, то при употреблении жаренных на масле орехов вы лишаете себя какой бы то ни было пользы от них, одновременно добавляя в свой рацион пероксиды и трансжиры.

Что касается соли, то от нее точно следует отказаться, потому что мы и так съедаем ее слишком много. Поначалу несоленые орехи и семена могут показаться вам слишком пресными. Все, что вам нужно, – это немного привыкнуть, и тогда очень скоро вы откроете для себя их естественный вкус и аромат и поймете, что он гораздо богаче, чем у соленых продуктов.

Вместо арахиса, который на самом деле является не орехом, а бобом, старайтесь есть лесные орехи. Арахис растет под землей, поэтому сильно подвержен воздействию загрязняющих почву веществ. Он может содержать слишком много грибных афлатоксинов, являющихся мощными канцерогенами. Кроме того, арахис отличается повышенным содержанием омега-6 жирных кислот по сравнению с большинством других орехов.

Шаг четвертый – ходите так, словно вы опаздываете

Упражнения являются неотъемлемой частью диеты, и мы еще вернемся к ним, когда будем говорить о второй фазе нашей программы. А пока что старайтесь ходить пешком по меньшей мере полчаса каждый день. Двигайтесь так, чтобы пульс повышался, ходите быстрым шагом – так, словно вы спешите на важную встречу. Если же вы уже регулярно занимаетесь спортом, то продолжайте следовать своей тренировочной программе. Самое главное – выполнять упражнения по меньшей мере четыре раза в неделю.

Всегда выбирайте органическое

Органические фрукты и овощи стоят, конечно, дороже, но если вы можете себе это позволить, не сомневайтесь – они того стоят. Если же у вас ограниченный бюджет, старайтесь выбирать продукты, приближенные к органическим, те, которые содержат меньше пестицидов в своем составе.

Чтобы снизить воздействие на организм пестицидов, содержащихся в неорганических фруктах и овощах, хорошенько промойвайте их водой и обязательно чистите перед употреблением. Когда готовите мясо, рыбу и птицу, удаляйте кожицу и любой видимый жир, так как здесь уровень пестицидов может оказаться выше всего.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Если у вас нет возможности купить свежие органические продукты, покупайте замороженные, а не консервированные.

При использовании же органических продуктов кожуцу лучше оставлять нетронутой. Во многих овощах, таких, например, как морковь, сладкий картофель и огурец, большая часть витаминов содержится прямо под кожицей. Кроме того, кожура представляет собой отличный источник клетчатки. Напомню еще раз – при употреблении обычных фруктов и овощей их следует чистить, так как в кожице этих продуктов накапливается и остается больше всего пестицидов.

Шаг пятый – посчитайте количество калорий

Если вы в точности соблюдаете диету Омни, употребляя сбалансированный рацион питания, который на 30 % состоит из постной белковой пищи и на 70 % – из растительных продуктов, то вам не нужно усложнять себе жизнь подсчетом калорий. Калории позаботятся о себе сами!

Если же вы один из тех людей, которым нравится работать с числами, то действуйте – посчитайте свою ежедневную потребность в калориях. Большинству женщин для поддержания стабильного веса в день нужно от 1800 до 2000 калорий. Ежедневная норма для мужчин, как правило, составляет от 2200 до 2500 калорий.

Для того чтобы худеть на полкилограмма в неделю, вам следует недоедать или сжигать с помощью физических упражнений по 500 калорий в день (призываю вас делать и то, и другое). Но не опускайтесь ниже 1200 калорий в день.

Соблюдая предложенную диетическую программу, большинство женщин будет ежедневно съедать от 1400 до 1600 калорий, а мужчины – от 1600 до 2000. Но, несмотря на ограничение калорий, благодаря качеству и высокой питательной ценности предлагаемых диетой продуктов вы все равно будете съедать большие объемы пищи. Очень редко люди, соблюдающие нашу диету, жалуются на голод. Чаще всего происходит наоборот – людям оказывается сложно приучить себя есть каждые три-четыре часа, потому что они попросту не успевают проголодаться за это время в достаточной степени.

Шаг шестой – планируйте свое меню

Теперь самое время начать планировать завтраки, обеды и ужины. На протяжении следующих двух недель вы будете питаться по принципу 70:30 (где 70 % всех съеденных калорий будут приходиться на продукты растительного происхождения, а оставшиеся 30 % – на белковую пищу).

Также вместе с белками и растениями вы будете получать и полезные для здоровья жиры.

В первой фазе диеты нет места злакам, сахару, хлебу, очищенной муке и любым другим простым углеводам. Эта мера поможет вам преодолеть свою зависимость от сахара и сосредоточиться на суперпитательных продуктах, которые обеспечат ваш организм всем необходимым, но в совершенно новой и абсолютно здоровой форме.

Если у вас проблемы с пищеварением (слизистый колит, болезнь Крона, диарея, запоры) или аутоиммунные расстройства, хроническая усталость или общее недомогание, то до второй фазы избегайте также и бобовых растений. Обращайте внимание на свое самочувствие и на появление неприятных симптомов – бобовые растения могут их облегчить или обострить.

Лучше всего каждый день вечером продумывать, составлять и записывать меню на следующий день – или же закупать все необходимое на выходных, заранее распланировав, как вы будете питаться всю следующую неделю. С таким подходом вы будете есть все необходимое и в нужном количестве.

Планируя приемы пищи, помните, что данная диетическая программа строится на белках, полезных жирах и сложных углеводах.

Белки помогают бороться с голодом, стабилизируют уровень сахара в крови, препятствуют упадку сил в течение дня, стимулируют концентрацию внимания,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

способствуют похудению и предоставляют весь необходимый строительный материал для мозга. К оптимальным источникам белка относятся рыба, птица без кожицы, яйца, сырые орехи и семена. Бобовые растения, в частности фасоль, также относятся к неплохим источникам белка, однако есть их стоит в умеренных количествах и отказаться от них полностью, если у вас проблемы с пищеварением, кожная сыпь, хроническая усталость, вздутие живота, метеоризм, экзема, запоры или заторможенность сознания. Кроме того, вы будете получать некоторое количество белков и вместе с овощами, такими, например, как брокколи и шпинат.

Планируя свои завтраки, обеды и ужины, держите в голове следующие рекомендации по употреблению белков:

- 30 % ежедневных калорий должны приходиться на богатую белками пищу.
- Женщинам с каждым приемом пищи нужно съедать от 15 до 20 граммов белка.
- Мужчинам следует с каждым приемом пищи употреблять от 20 до 25 граммов белка.
- Старайтесь есть белки по меньшей мере четыре раза в день (или каждые три-четыре часа).

Полезные жиры помогают организму бороться с голодом и усваивать некоторые питательные вещества. Кроме того, они помогают телу защищаться от окислительного стресса и дегенеративных заболеваний нервной системы, а также укрепляют здоровье мозга, способствуют производству некоторых гормонов и снижению уровня холестерина.

К наилучшим источникам жиров относятся авокадо, лесные орехи, семена, жирная рыба (например, лосось, форель, скумбрия) и полезные для здоровья масла – оливковое высшего качества, кокосовое и масло австралийского ореха.

Сложные углеводы обеспечивают организм и мозг необходимой энергией. К оптимальным источникам сложных углеводов относятся овощи, овощи и еще раз овощи, а также фрукты в небольшом количестве. Хотя злаки тоже содержат сложные углеводы, я рекомендую полностью отказаться от них в течение первой фазы диетической программы. Позже вы сможете есть их в небольших количествах, если вам захочется, однако на данный момент лучше держаться от них подальше, чтобы полностью покончить с пристрастием к сахару и простым углеводам.

Планируя свои завтраки, обеды и ужины, держите в голове следующие рекомендации по употреблению углеводов:

- 70 % ежедневных калорий должно приходиться на продукты растительного происхождения.
- Ваша цель – 9 чашек овощей каждый день. Вы не ослышались – 9 чашек. Может показаться, что это слишком много, однако достаточно равномерно распределить их среди всех приемов пищи – и вам не составит никакого труда съедать необходимое количество в течение дня.

#### Список покупок

Предлагаю вашему вниманию список некоторых полезных продуктов, которые стоит всегда держать под рукой.

- Хумус[49], сальса[50] и гуакамоле[51] – в эти соусы очень хорошо макать свежие овощи. Также данные блюда можно использовать в качестве гарнира.
- Ширатаки – низкокалорийная лапша без содержания сои (подойдет вместо макаронных изделий).
- Неотбеленная морская соль (вместо отбеленной поваренной соли) для использования в очень небольших количествах.
- Заменитель соли (хлорид калия), который отлично подойдет для людей, ограничивающих потребление натрия.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

- Миндальное молоко без добавления сахара (вместо коровьего молока).
- Миндальная паста, паста из австралийского ореха или орехов кешью (вместо арахисового масла).
- Ягоды годжи.
- Свежая кокосовая стружка.
- Растительный белок в порошке (без сахара и подслащенный стевией).
- Семена льна и чиа[52].
- Сушеная зелень.
- Топленое масло.
- Соус тамари (темный японский соевый соус).
- Кокосовое молоко.
- Жидкий экстракт стевии (с различными вкусами) вместо сахара.
- Сырое неподслащенное какао (не обычный какао-порошок из магазина!).
- Зерна бобов какао.

## Завтрак

Недаром говорят, что завтрак – самый важный прием пищи за день. Обязательно завтракайте в течение часа после того, как проснулись. Исследования говорят о том, что людям, которые завтракают регулярно, проще худеть и поддерживать здоровый вес, чем тем, кто этого не делает (при условии, конечно, что эти люди не едят на завтрак простые углеводы). Если плотно позавтракать овощами, полезными жирами и белками, то это поможет нормализовать уровень сахара в крови, улучшить концентрацию внимания, положительно скажется на гормонах сытости и простимулирует мозговую деятельность, в результате чего вам будет проще делать верный выбор по поводу своего питания в продолжении оставшегося дня.

Правильный завтрак зарядит вас мощной порцией живительной энергии на весь день и защитит от нездорового аппетита.

Ваш ежедневный завтрак должен включать в себя:

- белки: от 15 до 20 граммов для женщин и от 20 до 25 граммов для мужчин;
- полезные жиры: приблизительно 9–10 граммов (100 калорий) жиров в виде авокадо, кокосового ореха, семян льна, яиц или из других полезных для здоровья продуктов;
- сложные углеводы: две чашки овощей, не содержащих крахмал, и полчашки ягод или один фрукт. Также вы можете добавить смузи (разнообразные рецепты этих напитков были тщательно разработаны специально для вас – они находятся в соответствующем разделе этой книги).

## Обед

Когда человек старается улучшить свой рацион питания и похудеть, то один из секретов успеха заключается в том, чтобы никогда не позволять себе слишком сильно проголодаться. Когда вы слишком долго обходитесь без еды, то сахар в крови падает, мысли начинают путаться, и вы становитесь гораздо более уязвимы перед лицом нездоровой пищи. Обязательно ешьте на обед овощи, белки и полезные жиры, чтобы уровень глюкозы в крови оставался стабильным, а обмен веществ работал в полную силу.

Ваш ежедневный обед должен включать в себя:

- белки: от 15 до 20 граммов для женщин и от 20 до 25 граммов для мужчин;
- полезные жиры: от 10 до 13 граммов (90–120 калорий), что равноценно приблизительно одной столовой ложке оливкового масла, столовой ложке орехов или 60 граммам авокадо;
- сложные углеводы: чашка листовой зелени и чашка овощей.

Перекусы

Обычно люди перекусывают конфетами, печеньем, чипсами или другими вредными продуктами. Забудьте об этом. Здоровые перекусы играют ключевую роль в правильном питании. Они помогают поддерживать стабильный уровень сахара, предотвращают приступы голода, поддерживают метаболизм на высоких оборотах в течение дня, а также дают вам необходимое топливо для концентрации внимания с утра до вечера. Правильные перекусы помогают бороться с полуденной усталостью, послеобеденной тягой к углеводам и неосознанным объеданием по вечерам.

Каждый день планируйте один – два перекуса – лучше всего это делать перед обедом, после обеда или поздним вечером.

Каждый перекус должен включать в себя:

- белки: от 5 до 10 граммов (приблизительно две столовые ложки хумуса или гуакамоле, кусочек индейки или две столовые ложки цельных сырых орехов);
- полезные жиры: от 3 до 15 граммов;
- сложные углеводы: от 2 до 3 чашки сырых или слегка обваренных на пару овощей.

Ужин

Вечер – это отличное время для того, чтобы провести время с друзьями и близкими за приготовлением и поеданием вкусного и питательного ужина. Он может включать в себя такую полезную белковую пищу, как рыба или курица, немного жареных или вареных овощей и большую порцию салата. Не забудьте про свежие травы и специи, которые добавят вашим блюдам не только насыщенный аромат, но и питательную ценность. Кроме того, специи и травы помогут вам забыть о жирных соусах, к которым вы так привыкли.

Помните, есть нужно как горилла: салат из овощей всех цветов радуги, немного фруктов, немного орехов и семян – вот самая настоящая «человеческая» еда, которая более всего соответствует рациону питания гориллы. Добавьте немного белков в виде рыбы или мяса – и полноценная трапеза готова. Заправьте салат столовой ложкой какого-нибудь полезного растительного масла, добавьте бальзамический уксус или лимонный сок, приправьте травами и специями на свой вкус.

Если перед ужином за вами по пятам начинает ходить голод, то добавьте в свой рацион еще один вечерний перекус.

Попробуйте временно утолить голод миской супа, такого, например, как суп-лапша со шпинатом (см. стр. 464) или же одной из предложенных ранее закусок.

Ваш ежедневный ужин должен включать в себя:

- белки: от 15 до 20 граммов для женщин и от 20 до 30 граммов для мужчин;



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

- полезные жиры: от 15 до 20 граммов (столовая ложка оливкового масла, семена, авокадо в салате плюс минимальное количество растительного масла для жарки);
- сложные углеводы: 2 чашки листовой зелени и нарезанных на салат овощей плюс овощной гарнир – всего 3–4 чашки.

Десерт

На протяжении первой фазы диетической программы я настоятельно рекомендую свести сладкое к минимуму, чтобы вам было проще бороться со своим пристрастием к сахару. Если же вам безумно хочется как-то подсластить свою жизнь, то советую съесть кусочек горького натурального шоколада, выпить смузи или съесть половинку яблока с миндальной пастой. Также вы можете порадовать себя свежими ягодами (полчашки) с ореховым соусом (см. стр. 521). Десерт заменит собой один из пяти приемов пищи, если, конечно, вы не отдали предпочтение горькому шоколаду.

В последующие недели диета станет более благосклонной к десертам.

Неудачный план успеха – успешный план неудачи

Я верю в это на все сто процентов. Изменить рацион питания на более здоровый гораздо проще, если все хорошенько распланировать. Чем лучше вы подготовитесь, тем больше у вас будет шансов следовать программе долгое время.

Один из секретов успеха диеты заключается в том, чтобы каждый вечер тратить несколько минут на планирование своего меню на следующий день.

Вы будете точно знать, что и когда съедите, и вам в течение дня не придется постоянно думать о том, чем бы поживиться.

Вот несколько советов для успешного планирования меню:

- Запаситесь контейнерами для хранения пищи (держите эту тару на кухне в удобном месте, чтобы всегда была под рукой). Каждый раз после еды упаковывайте остатки – так у вас всегда будет что взять с собой.
- Купите сумку-холодильник, чтобы складывать в него пищу в дорогу. Так вам будет проще удержаться от посещения придорожных забегаловок.
- Сделайте на кухне солидные запасы здоровой пищи (овощи, хумус, орехи и семена), разложив эти продукты по порциям.
- Каждую неделю выделяйте время для составления списка покупок, планирования завтраков, обедов, ужинов и перекусов на следующую неделю, похода за покупками и такой подготовительной работы, как мытье и чистка овощей. В магазине не отступайте от составленного списка ни на шаг.
- Когда вы готовите какое-нибудь блюдо, то сделайте побольше, чтобы хватило и на следующий раз.
- Всегда носите в сумочке орехи и семечки, чтобы было чем перекусить.
- Каждый вечер выделяйте несколько минут, чтобы распланировать меню на следующий день.
- Если по утрам вам не хватает времени, то готовьте обед и закуски, которые возьмете с собой, с вечера.
- Если вас пригласили в гости на ужин, то предупредите хозяина, что принесете большую миску салата. Так вы будете точно знать, чем сможете поживиться. Кроме того, у вас появится возможность показать другим, какой вкусной и питательной может быть здоровая пища.

Придумайте «отвлекающий маневр»

Хотя по мере продвижения вперед вместе с диетой неконтролируемая тяга к вредной пище с каждым днем будет беспокоить вас все меньше и меньше, все равно иногда вам придется с ней сталкиваться (причем чаще всего это происходит тогда, когда вы меньше всего ожидаете подвоха). Так что было бы неплохо запастись планом действий для такой ситуации! «Отвлекающий маневр» – это стратегия, которая поможет отвлечь ваше внимание от еды, вызвавшей непреодолимый пищевой соблазн. Составьте список простых способов отвлечься, которые помогут вам в критический момент. Это может быть прогулка на свежем воздухе, выгуливание собаки, стакан воды, тарелка овощей, звонок другу, уборка в шкафу или поездка на автомобиле. Если вы в этот момент дома, то просто выйдите на улицу.

Если же преодолеть соблазн не получилось и вы поддались ему, то, вместо того чтобы критиковать и ненавидеть себя за слабость, попробуйте сделать процесс осмысленным и приятным. Следуйте правилу трех укусов – и получайте максимум удовольствия от каждого из них. Затем избавьтесь от всего, что осталось, и двигайтесь дальше. Съесть три осмысленных кусочка намного лучше, чем впасть в неконтролируемое обжорство.

Можно ли в рамках диеты пить кофе?

Вы можете выпивать по одной чашке кофе в день (стандартную порцию – 150–200 миллилитров, а не литровый кофейник) при условии, что будете делать это до полудня. Кофе содержит мощный антиоксидант кофеол, но из-за кофеина польза от этого напитка оказывается спорной. Для людей, у которых кофеин в печени перерабатывается медленно (такие люди, как правило, очень чувствительны к лекарствам), этот напиток может оказывать пагубное влияние на сердце и кровяное давление. Что касается тех, у кого кофеин в печени перерабатывается нормально (чтобы их выручить, нужен транквилизатор для слонов), то для них кофе не так вреден. Тем не менее кофеин снижает кровоснабжение головного мозга и может привести к нарушениям сна, так что кофе следует пить только в ограниченных количествах и исключительно в первой половине дня.

Лучше употреблять натуральный кофе, так как в растворимом содержится небольшое количество мышьяка и других токсичных элементов.

Если вы большой любитель кофе, то попробуйте пить после обеда кофе без кофеина.

Другой отличной альтернативой кофе может стать зеленый чай. Было доказано, что зеленый чай обладает мощными антиокислительными свойствами, а три стакана этого напитка в день положительно влияют на ДНК. Старайтесь не пить его слишком поздно, так как в зеленом чае также содержится кофеин (но меньше, чем в кофе).

Было доказано, что добавление в кофе или чай молока нейтрализует действие содержащихся в этих напитках антиоксидантов, так как казеин, входящий в состав молочных продуктов, привязывается к антиоксидантам, делая их бесполезными. Вместо обычного молока (если не можете пить чистый чай или кофе) попробуйте добавить немного кокосового.

Можно ли употреблять алкоголь?

Лучше всего полностью избегать употребления алкогольных напитков в течение первой и желательно второй фазы диетической программы. Алкоголь не только добавляет вам ненужных калорий и сахара, но и стимулирует переедание, а также уничтожает нервные клетки мозга. Конечно, выпитый время от времени бокал вина не будет расцениваться отступлением от диеты, но, откровенно говоря, алкоголь к здоровому питанию не имеет никакого отношения! Старайтесь ограничивать употребление алкоголя двумя бокалами вина или двумя коктейлями в неделю. Избегайте ярких напитков с добавлением большого количества сока и сахара, а также помните, что водка и пиво содержат глютен.

Как бороться с тягой к углеводам?

Вы в состоянии полностью победить свое пристрастие к сахару и простым углеводам, если будете с каждым приемом пищи съедать небольшое количество белков и полезных

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

жиров, а также увеличите объем своих блюд, добавив в рацион большое количество овощей и немного фруктов. Белки, пожалуй, самое главное, так что старайтесь есть их каждые несколько часов. Дело в том, что дополнительные порции белковой пищи в течение дня ускорят обмен веществ и процесс похудения. Вы будете поражены, насколько быстро можно избавиться от пристрастия к сахару, если следовать этой методике.

Не воспринимайте отказ от сахара и простых углеводов как лишение себя чего-то приятного. Хотя вы и не будете больше есть хлеб, макароны и другие богатые углеводами продукты, их место займет куда более интересная пища. Постное мясо, овощи, немного фруктов и полезных жиров будут питать и насыщать вас куда больше, чем это могли бы сделать сахар и его друзья – простые углеводы.

Помните, продукты животного происхождения – это не единственный источник белка.

Орехи, семена, растительный белок в порошке (только убедитесь, что в нем нет глютена) и листовая зелень также добавят в ваш рацион изрядную порцию белка.

В первой фазе следования диетической программе, пока вы только пытаетесь выбраться из цепких лап сахара и простых углеводов, от злаков лучше вообще воздержаться. Позже, в рамках нашей диеты, вы сможете вернуть их в свой рацион, но только в небольших количествах – не более порции (это полчашки за прием). Хотя цельные злаки и содержат сложные углеводы, в организме они все равно в конечном счете распадаются на простые сахара. Если вы все же решите включить в свой рацион питания злаки, то постарайтесь употреблять их вприкуску с постной белковой пищей и полезными жирами, чтобы уменьшить их воздействие на уровень глюкозы в крови.

Вода

Наш организм нуждается в воде для переработки белков и предотвращения обезвоживания, поэтому вместе с увеличением уровня потребления белковой пищи в рамках нашей диеты вам также следует позаботиться о том, чтобы не испытывать недостатка в жидкости. Я рекомендую пить от 2 до 2,5 литра воды ежедневно, в зависимости от вашего веса, но не больше трех литров в день.

Поддержание стабильного уровня жидкости в организме полезно и по другой причине. Мозг на 80 % состоит из воды, и если он не испытывает недостатка во влаге, то ему проще выполнять свою работу. Кроме того, вода помогает вашему организму перерабатывать и выводить токсины, которые высвобождаются в процессе похудения и сжигания жировых отложений. Также вода служит надежным защитником от переедания. Нередко людям кажется, что им хочется есть, в то время как на самом деле их просто мучает жажда. Если перед приемом пищи выпить пол-литра воды, то вы и съедите меньше, и чувствовать себя будете более сытым.

Следует ли принимать биологически активные добавки?

Да, на протяжении первой и второй фазы ежедневно принимайте мультивитаминные комплексы, капсулы рыбьего жира (от одного до двух граммов в день), витамин D (по меньшей мере 2000 МЕ), магний (от 400 до 1000 мг в три приема) и пробиотики (от 25 до 50 миллиардов КОЕ). Многие люди нуждаются и в других пищевых добавках. Чтобы узнать больше про пищевые добавки, вернитесь к главе «Восполните недостаток с помощью пищевых добавок» (с. 229–254) и заполните опросник, который поможет вам определиться с выбором добавок, необходимых именно вам.

Мнение пациента о диете

«Хотя я и в восторге от того, что так быстро похудела на семь килограммов, больше всего я ценю то, что получила все необходимое для укрепления своего здоровья, улучшения самочувствия, продления жизни и счастья. Я настолько благодарна за это, что еда действительно теперь кажется мне вкуснее!»

Роннет

Меню на две недели для резкого старта

Теперь давайте поговорим об индивидуальном планировании приемов пищи. Для начала хочу предложить вам некоторые идеи по поводу того, что можно включать в завтрак, обед или ужин. Но желательно, чтобы вы не только слепо полагались на меня, а сами проявляли бы фантазию и ели ту полезную пищу, которая нравится именно вам. Тем не менее я все равно предоставлю в ваше распоряжение подробный план питания на две недели, который включает в себя блюда, рецепты которых приведены в конце книги. Это меню поможет вам определиться, как именно можно подогнать диету под собственные вкусовые предпочтения.

Пример данного двухнедельного меню поможет вам начать свое путешествие к успеху. Рецепты каждого из указанных блюд можно найти в конце книги. Как видно из этого перечня, если экспериментировать и пробовать различные сочетания продуктов, то каждый день можно есть что-то новое.

Помните, что приведенные ниже примеры меню носят лишь рекомендательный характер.

Многие рецепты, приведенные в этой книге, настолько универсальны, что вы очень легко можете адаптировать их к собственному вкусу. Что касается размеров порций, то их тоже можно немного увеличить, если вам нужно добавить количество съедаемых калорий. А мужчинам кое-где и вовсе может понадобиться удвоить размер предложенной порции.

Первая фаза. Меню первой недели

Первая фаза. Меню второй недели

Я не просто соблюдаю данную диету – я ею живу. Я ею наслаждаюсь! Каждый день я ем разнообразные, вкусные и полезные для здоровья продукты. Мой рацион немного менее замысловатый, чем предложенное выше меню, – так как времени у меня каждый день в обрез, приходится выбирать более простые варианты, в основном овощи и блюда, которые можно запросто взять с собой. Ужинаю я, как правило, дома и забочусь о том, чтобы приготовить как можно больше – остатки беру с собой в качестве обеда на следующий день. Это экономит мне уйму времени. Итак, вот как я обычно питаюсь в течение дня.

Типичный день на диете

6:30 – завтрак

В течение часа после того как проснулась, я выпиваю смузи «Заряд для мозга», в состав которого входят полчашки органических ягод (вишни), небольшой кусочек авокадо, чашка шпината, чашка огородной капусты или мангольда (который я даже не чувствую на вкус), немного сушеной зелени, от 150 до 250 миллилитров кокосового сока или неподслащенного миндального молока, пол-литра воды, от 15 до 20 граммов белкового порошка и несколько капель экстракта стевии. Кроме того, я добавляю туда немного таких суперпродуктов, как пчелиная пыльца, гель из алоэ-вера или сырое какао. После смузи я выпиваю еще стакан зеленого или травяного чая.

10:00 – утренний перекус

Яйцо вкрутую, сок из зелени, пол-литра воды со свежесжатым лимонным соком.

12:00–12:30 – обед

Две–три чашки нарезанных свежих овощей с двумя столовыми ложками хумуса, баба-гануш или сальсы; от 60 до 100 граммов постной белковой пищи (как правило, это тунец, лосось или креветки), столовая ложка измельченного сырого миндаля или грецких орехов; пол-литра воды с лимоном.

14:00 – послеобеденный перекус (если успею проголодаться к этому времени)

Домашний белковый супербатончик, пол-литра воды.

16:30 – перекус перед ужином

1-й вариант: потрясающий яблочно-коричный куриный салат; вода с лимоном.

2-й вариант: если тороплюсь, то выпиваю еще один смузи «Заряд для мозга» из половинки яблока, половинки груши или грейпфрута, половинки моркови, половинки огурца, ложки сушеных трав, от 10 до 15 граммов белкового порошка и столовой ложки тыквенных или льняных семян; пол-литра воды с лимоном.

19:00–19:30 – ужин

Полторы чашки тыквы-спагетти или лапши ширатаки[53] с томатно-базиликовым соусом, содержащим от 60 до 100 граммов постного белкового продукта (креветки или индюшачий фарш), большой салат из листовой зелени со столовой ложкой оливкового масла в качестве заправки, одна–две чашки брокколи на пару, стакан травяного чая без кофеина, подслащенного несколькими каплями экстракта стевии.

Большинство людей через пару недель питания по диете (когда нездоровый аппетит пропадает) отмечают, что они не в состоянии есть так много. Если это случилось и с вами, откажитесь от перекусов. И помните: есть каждый раз нужно понемногу.

Советы для начинающих

Планируя свой ежедневный рацион, держите в голове следующие рекомендации.

- Завтракайте в течение часа после того как проснулись.
- Ешьте каждые три–четыре часа – у вас должно получиться от пяти до шести приемов пищи в день.
- Употребляйте как можно меньше продуктов, подвергнутых слишком сильной термической обработке. Старайтесь чаще лакомиться свежими и слегка обваренными или обжаренными овощами.
- Пожмите руку белкам. Чтобы определить подходящий размер порции белковой пищи, вы можете воспользоваться своей ладонью – 20–40 граммов мяса или рыбы по размерам будут примерно с вашу ладонь (без учета пальцев).
- Никогда не позволяйте себе проголодаться слишком сильно. Обязательно ешьте каждые три–четыре часа и с очередным приемом пищи съедайте порцию белков и полезных жиров.
- Если вы собрались отклониться от программы и немного отдохнуть, то делайте это за счет постной белковой пищи и полезных жиров, но никак не углеводов! Так ваш мозг вовремя получит сигнал о сытости, в то время как крахмал или простые углеводы только раздражат аппетит.
- Если вы едите каждые три–четыре часа и все равно испытываете чувство голода, то попробуйте увеличить порции свежих или приготовленных (слегка прижаренных или подтушенных) овощей (не содержащих крахмал) – эту пищу можно есть всегда и в неограниченных количествах. Не забывайте о том, что фрукты отличаются высоким содержанием фруктозы и повышают уровень сахара и инсулина в крови, поэтому их следует ограничить одной–двумя порциями в день.

- Делая бутерброды, вместо хлеба используйте листья капусты.
- Всегда все планируйте. Заранее составляйте меню, делайте покупки и заготовки – было бы здорово, если бы каждую неделю вы выделяли один день на то, чтобы сделать все необходимые приготовления на последующие дни. Возьмите с собой обед, держите под рукой множество здоровых закусок, а также сумку-холодильник – куда бы вы ни отправились, у вас с собой всегда будет хороший запас полезной для здоровья еды. Чем лучше вы сможете подготовиться, тем больше вероятность того, что вы не свернете с намеченного пути. Как говорится, неудачный план успеха – успешный план неудачи.
- Готовьте вечером побольше еды, чтобы хватило на обед следующего дня.
- Всегда держите под рукой свежие авокадо для гуакамоле.
- В ресторане не позволяйте официанту приносить на стол хлеб.
- Всегда держите под рукой список возможных продуктовых альтернатив на случай, если вам захочется чего-то очень вредного.

Пусть смузи станут вашим основным перекусом

Смузи – это пример идеально сбалансированного блюда и мой любимый напиток. Это удобный и восхитительный способ оптимизировать свое питание и насладиться аппетитным, освежающим, натуральным вкусом продуктов. В этом напитке есть все, что нужно нашему организму, – белки, полезные жиры, фитохимические вещества, витамины и минералы, клетчатка и другие потрясающие питательные элементы. Кроме того, смузи отлично подходит для ситуаций, когда вы сильно торопитесь, – воспринимайте этот напиток как продукт быстрого приготовления.

Если раньше вы никогда сами не делали смузи, то я настоятельно рекомендую попробовать. Вы и глазом не успеете моргнуть, как влюбитесь в этот бодрящий напиток по уши! Хочу поделиться некоторыми хитростями, которые помогут вам приготовить разнообразные умопомрачительные смузи.

- Используйте как можно более мощный блендер. Он не обязательно должен быть очень дорогим, самое главное – это мощность.
- Экспериментируйте с ингредиентами, дайте волю фантазии (но не забывайте быть поосторожнее с сахаром и следить за количеством калорий). Каждый смузи должен в обязательном порядке включать в себя по меньшей мере одну столовую ложку полезных жиров и от 20 до 30 граммов белков. В предложенных мной рецептах белки, полезные жиры, огромное количество микроэлементов и фитохимических соединений – все это сочетается самым гармоничным образом.
- Используйте в качестве основы для смузи натуральный кокосовый сок без добавок – он невероятно богат электролитами. Если вам хочется добавить в напиток лед, то заморозьте немного кокосового сока и добавьте получившиеся кубики в блендер к остальным ингредиентам.
- Чтобы смузи стали еще более сытными, можно добавить в них растворимую клетчатку, которая к тому же еще и поможет оздоровлению вашего кишечника. Инулин является пребиотиком (служит пищей для благотворных бактерий кишечника). Глюкоманнан повышает объем стула и нормализует уровень сахара в крови, а также улучшает холестеринный состав крови.
- Добавьте в смузи такие суперпродукты, как пчелиная пыльца, гель из алоэ-вера, порошок корня маки, ягоды асаи[54], гранат, каму-каму, плоды лукумы и порошок ягод годжи. Большинство из перечисленных продуктов обладает противовоспалительными и противомикробными свойствами.
- Положите в напиток сушеную зелень. При выборе зелени в виде порошка убедитесь, что там нет глютена.
- Свежая зелень даст смузи огромное количество потрясающих питательных веществ,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

однако к терпкому вкусу такого напитка нужно привыкнуть. Если вам не по душе привкус свежей зелени, начните с небольшого количества и постепенно повышайте его по мере привыкания к вкусу. В идеале вы должны стремиться к тому, чтобы зелени в вашем смузи было в четыре раза больше, чем фруктов. Для смягчения травяной горечи можно добавить одну чайную ложку натурального меда (если у вас нет чувствительности к инсулину), но лучше всего в качестве подсластителя использовать стевию и ее экстракт.

- Один из моих любимых ингредиентов для смузи – какао. Необработанное какао очень богато антиоксидантами и фитоеlementами и придает смузи интересный аромат и вкус. Вы сможете найти какао в большинстве магазинов здорового питания.
- Можно добавить одну-две столовые ложки кокосовой или миндальной пасты – так вы зарядите напиток необходимым количеством полезных жиров, смягчите вкус зелени и придадите сливочную консистенцию.
- Столовая ложка семян льна или чиа добавит вашему смузи дополнительную порцию клетчатки и растительного белка. Эти ингредиенты богаты омега-3 жирными кислотами и обладают мощными противораковыми свойствами. Но держитесь подальше от льняного масла – оно содержит способствующие воспалению омега-6 жирные кислоты, а в ходе технологической обработки теряет большую часть всех полезных веществ, которые есть в необработанных семенах льна.

Вторая фаза

Время ☐☐попотеть

Мы все должны испытывать два вида боли: боль дисциплины и боль сожаления...

Джим Рон[55]

В течение двух недель второй фазы вы можете рассчитывать на следующие потрясающие результаты.

- Сбросить от 3 до 7 килограммов веса (в общей сложности – от 8 до 15 килограммов, в зависимости от вашего роста и пола).
- Нарастить мышечную массу тела.
- Снизить количество телесного жира – в течение второй фазы люди начинают замечать реальные перемены в своем внешнем виде.
- Значительное увеличение энергии и концентрации внимания.
- Серьезное повышение личной мотивации, самоконтроля и чувства радости.

Вам будет проще соблюдать свой новый рацион питания, который постепенно станет для вас естественным.

В течение второй фазы вы будете продолжать соблюдать рацион питания 70:30, к которому приступили еще в первой фазе. Напомню, что 70 % всех потребляемых вами калорий должно приходиться на продукты растительного происхождения, в то время как 30 % – это богатая белками пища. Рецепты полезных и питательных блюд вы найдете в конце книги, а примерное меню второй фазы и подробные рекомендации по питанию я дам ниже. Кроме того, во время второй фазы вы начнете наращивать нагрузку при выполнении упражнений. Если в первой фазе вы просто ходили быстрым шагом по полчаса в день, то теперь настало время добавить несколько несложных, но эффективных упражнений для наращивания мышечной ткани и дополнительного сжигания жира, которые значительно повысят уровень вашей физической подготовки и помогут избавиться от лишнего веса.

Итак, приступим.

Но сначала, как всегда, поговорим про еду. А уже потом я расскажу вам, как хорошенько попотеть с помощью тренировочной программы диеты.

Шаг первый – планируйте свои приемы пищи

Теперь, когда вы приступили уже ко второй фазе диетической программы, планирование приемов пищи по-прежнему очень важно. Обязательно продумывайте накануне, что вы будете есть на следующий день или в течение всей недели – так вы будете всегда уверены, что съедите правильные продукты в необходимом количестве. Не забывайте вовремя пополнять запасы свежих натуральных продуктов – регулярно ходите в продуктовые магазины, на рынки, в магазины здорового питания.

Когда дело доходит до приготовления пищи, будьте практичнее – приготовьте побольше, чтобы было чем пообедать и перекусить на следующий день.

Уровень потребления калорий остается таким же, как и в первой фазе, однако было бы неплохо постараться освежить свою диетическую программу. Если не предпринимать ничего нового, то рассчитывать на такие же результаты, какие были раньше, будет нельзя. По мере похудения (если такова ваша цель) вам придется «разнообразить игру», если хотите продолжать идти в том же направлении. Я не являюсь сторонником очень строгих диет, поэтому ни в коем случае не рекомендую ограничивать ежедневное количество потребляемых калорий до опасно низкого уровня. Но настоятельно советую в течение второй фазы повторно пересмотреть свой рацион питания и увеличить интенсивность тренировок.

Согласно моему опыту по прошествии пары недель люди начинают расслабляться, забывать о размерах порций, и старые вредные привычки вновь просачиваются в их жизнь. Хотя маловероятно, что вас снова потянет к сахару, но все равно, чтобы полностью избавиться от прежних привычек, выработать новые и кардинально изменить себя с психологической точки зрения, вам придется еще немного поработать. Нужно все время быть начеку!

Если вы до сих пор не завели дневник питания, то обязательно сделайте это. Ведение записей помогает бороться с «пищевой забывчивостью» – явлением, которому были подвержены практически все люди, с которыми я работала. Даже когда вы пробуете приготовленные на завтрак дочери гренки – да еще и с сиропом, – это тоже идет в счет. Все учитывается. Если вы будете записывать в свой дневник питания каждый съеденный кусочек, то вам станет намного проще следить за тем, что и в каком количестве вы едите день ото дня. Кроме того, это позволит вам понять, что по-прежнему не так с вашим питанием – ведь важно не только то, что вы едите, но и когда.

Ведение дневника питания поможет выявить все проблемные места.

Если вы допускаете промах каждый вечер в одно и то же время прямо перед ужином, то имеет смысл начать ужинать немного раньше. Если вас соблазняет вредная еда на столе вашего коллеги по офису, то приносите с собой на работу полезные для здоровья закуски, чтобы вам было чем поживиться. Просмотр дневника питания поможет вам понять и скорректировать меню на следующий день. Ведите дневник в любом удобном для вас виде – делайте пометки в записной книжке, на прикрепленном к холодильнику листке, да хоть в своем телефоне. Самое главное, чтобы дневник этот всегда был под рукой, причем вместе со всеми старыми записями.

Вам не придется вести дневник питания постоянно. Это лишь способ помочь избавиться от вредных привычек, которые развивались у вас долгие годы.

К хорошим привычкам, которые должны закрепиться у вас в течение второй фазы, относятся следующие.

- Завтракать в течение часа после подъема.
- Есть как можно больше овощей (как свежих, так и приготовленных (слегка притушенных или прижаренных)).
- Измерять свои порции.
- Если вам хочется побаловать себя продуктами, которых нет в вашем меню, то отдавайте предпочтение полезным жирам и белкам, но никак не углеводам.
- Не позволяйте себе становиться слишком голодным. Ешьте каждые три-четыре часа,



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
устраивайте полноценную трапезу или перекус пять-шесть раз в день и во время каждого приема пищи съедайте порцию белков и полезных жиров.

- Если у вас слишком разыгрался аппетит, то увеличьте потребление свежих овощей.
- Продолжайте ограничивать потребление фруктов одной-двумя порциями в день. Лучше всего отдавать предпочтение клубнике, чернике и ежевике, которые гораздо меньше влияют на уровень сахара в крови, чем крахмальные фрукты, как, например, бананы.
- Всегда планируйте все заранее!

Завтраки, обеды, ужины и перекусы должны соответствовать предложенным в рамках первой фазы. Однако вторая фаза более благосклонно относится к десертам – но только не к тем сладким, жирным угощениям, которые активно рекламируются по телевизору.

Вы сами можете приготовить потрясающие десерты, не используя для этого сливочное масло, сахар, белую муку и прочие нездоровые ингредиенты.

Теперь, когда вы преодолели свою зависимость от сахара и простых углеводов, ваши вкусовые рецепторы начнут перестраиваться. Вы сможете по-настоящему наслаждаться натуральной сладостью необработанных продуктов, которые не только удовлетворят любого сладкоежку, но и не будут противоречить принципам нашей диетической программы. Если вы решили порадовать себя десертом, то сам по себе он считается за один прием пищи.

Обязательно учитывайте это при планировании своего ежедневного питания. Кроме того, не забывайте, что эти угощения следует есть только маленькими порциями! Я не хочу, чтобы вы пустили под откос все приложенные усилия и снова пробудили в себе заядлого сладкоежку.

Можно ли перекусывать белковыми батончиками?

Домашние белковые батончики (без добавления злаков и глютена) отлично подходят в качестве закуски, а приготовить их можно быстро и без лишних хлопот. В этой книге вы найдете очень простые рецепты вкуснейших белковых батончиков, которые можно сделать на скорую руку. Хотя к белковым батончикам, которые продаются в магазине, я и отношусь довольно скептически, но в случае крайней необходимости сойдут и они. Иногда, когда у меня нет ни времени, ни возможности планировать свое питание так, как я это делаю обычно, то беру их с собой в поездки. Если вы покупаете белковые батончики, то обязательно подробно изучайте их состав, так как нередко они оказываются буквально напичканы сахаром.

Ведите дневник питания

Фиксирование в дневник питания каждого съеденного кусочка – невероятно эффективный способ разобраться со своим ежедневным рационом. Именно поэтому данный метод был взят нами на вооружение.

Я все прекрасно понимаю. Естественно, вам не хочется вести дневник – ведь и без этого предстоит проделать немало работы, а на его ведение нужно время. Все это понятно. Но тем не менее оно того стоит.

Дневник питания, как показывают опыт и многолетние наблюдения, играет решающую роль в изменении рациона питания человека, решившего сделать диетическую программу (и не только эту, но и любую другую) своей долгосрочной перспективой.

«Дневник питания является одним из самых простых способов следить за тем, что попадает к вам на тарелку изо дня в день», – считает Энн Мактиернан, доктор из Онкологического исследовательского центра имени Фреда Хатчинсона в Сиэтле, эксперт в области рака, которая недавно опубликовала работу, посвященную изучению эффективности ведения дневника питания в процессе следования намеченному режиму питания. «Когда вы что-то записываете, то это выглядит более реалистичным. Когда же записей нет, то можно запросто сделать вид, что вы ничего такого не съели».

В качестве примера хочу привести историю Мари, которая страдала от нарушений пищевого поведения с подросткового возраста и которой дневник питания буквально открыл глаза. Когда женщина приступила к диетической программе, то была уверена, что все делает правильно, но вот только похудеть ей при этом почему-то все равно никак не удавалось. Но так как были другие положительные результаты: у Мари улучшилось самочувствие и она была в полном восторге от того, что наконец-то поняла, как именно еда влияет на здоровье, то женщина продолжала придерживаться намеченного плана и не отказалась от диеты. Программа сбалансированного питания помогла Мари избавиться от проблем, связанных с неразборчивостью в еде, – впервые за долгие годы женщина научилась держать себя в руках. Тем не менее ей все-таки хотелось похудеть.

Я порекомендовала Мари завести дневник питания. Подобно многим, сначала она восприняла это предложение с большой неохотой. Но мне удалось убедить ее – и тогда все сразу стало ясно. Записывая каждый съеденный кусочек, Мари обнаружила, что неправильно выбирает размеры порций и не придерживается рекомендуемого расписания приема пищи. Кроме того, ей стало понятно, как много калорий приходится на как будто незаметные «кусочек здесь, кусочек там». Итак, то, что она считала нормальным питанием, в действительности, как оказалось, мешало Мари похудеть.

Благодаря ведению дневника питания Мари похудела на семь килограммов. Сейчас она потрясающе выглядит, перестала переедать и чувствует себя бодрой и энергичной как никогда. «Теперь, когда я прихожу домой, у меня остаются силы на семью, – рассказывает Мари. – Дети снова получили свою маму обратно».

Подобно каждому, кто ведет дневник питания, Мари на собственном опыте усвоила, что фиксирование всех съеденных блюд и закусок позволяет не забывать о том, что вы съели в течение дня, и отвечать за свой выбор. Это лучший способ лечения такого весьма распространенного расстройства, как «пищевая забывчивость» – когда человек забывает о том, что съел пару кусочков из завтрака своего сына или прикончил остатки ужина, которым суждено было стать завтрашним обедом, – все это добавляет в ваш ежедневный рацион сотни дополнительных калорий.

Дневник можно вести в любом виде: делайте записи в блокноте, телефоне или вообще на отдельных листках, прикрепленных к дверце холодильника.

Каждый раз, когда к вам в рот что-то попадает, записывайте только самое главное: время, название продукта, размер порции. Также можно вкратце описать ситуацию или события, которые предшествовали вашей трапезе или перекусу: были ли вы подвержены стрессу или ПМС или стали жертвой приступа нездорового аппетита (отметьте и другие детали, которые могут иметь отношение к делу). Это не займет у вас много времени.

После того как вашему дневнику исполнится неделя, просмотрите записи в поисках полезной информации. Как правило, признаки нездорового питания сразу бросаются в глаза. Так, например, вы можете заметить, что каждый вечер перед телевизором едите всякую ерунду. Или же что послеобеденный голод в три часа дня регулярно посылает вас к торговому автомату в офисе.

Когда человек знает свои проблемы с питанием и осознает их, тогда намного проще найти решение. Если вам нравится есть поздним вечером, перепланируйте свое ежедневное питание так, чтобы оставалось место и для вечерней трапезы или перекуса. Если в три часа дня вас разрывает от голода, перенесите часть своих обеденных калорий на послеобеденное время и всегда держите под рукой здоровые продукты для перекуса. Зная свои слабые места, вы сможете с ними справиться полезным для здоровья способом.

Не переживайте, вам не придется вести записи до конца дней (хотя некоторые люди ведут такой дневник постоянно, настолько он облегчает им жизнь). Достаточно вести его хотя бы пару недель, чтобы начать бороться с пищевой забывчивостью и получить ценнейшую информацию о своих привычках в питании.

Пример здорового меню второй фазы программы

Пример этого двухнедельного меню поможет вам сохранить тенденцию, заложенную в

Страница 146

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
течение первых двух недель диеты. Рецепты всех предложенных ниже блюд (как и рецепты блюд из меню первой фазы) вы сможете найти в конце этой книги.

Продолжайте экспериментировать, адаптируя свой рацион питания к своим пищевым пристрастиям. Также продолжайте работу по приближению размеров своих порций согласно личным ежедневным потребностям в калориях.

Вторая фаза. Меню первой недели

Вторая фаза. Меню второй недели

Радуга антиоксидантов

Обязательно включите в свой ежедневный рацион натуральные продукты всех цветов радуги, богатые антиоксидантами, – они будут защищать ваш организм от окислительного стресса. Питаясь подобным образом, вы будете получать все необходимые микроэлементы и фитохимические вещества, которые повысят уровень антиоксидантов в организме и помогут вам поддерживать здоровье и молодость.

Антиоксидантные продукты:

яблоки;  
руккола;  
базилик;  
свекла;  
ягоды (черника, малина, клубника, ягоды асаи);  
бок-чой1;  
брюссельская капуста;  
кочанная капуста и кольраби;  
морковь;  
цветная капуста;  
цикорий;  
зеленый лук, лук-резанец, лук-порей;  
цитрусовые фрукты;  
листовая капуста;  
японская редька;  
чеснок;  
виноград;  
стручковая фасоль;  
листья салата;

хрен;  
капуста;  
манго;  
дыня;  
сок нони<sup>2</sup>;  
персики;  
груши;  
горох;  
болгарский перец;  
гранат;  
тыква и патиссон;  
красный редис;  
шпинат;  
такие специи, как кардамон, корица, гвоздика и орегано (душица);  
помидоры;  
ботва молодой репы.

Шаг второй – тренируйтесь с умом

Если немного заниматься спортом полезно, то чем больше тренироваться, тем лучше, так? А вот и нет! Это миф, на который купилось так много людей. Такое утверждение не просто не имеет ничего общего с действительностью, но и может принести вред. Из-за подобных идей многие люди вообще отказываются от физических занятий, так как ошибочно полагают, что им придется долгие часы проводить в спортзале.

О невероятной пользе умеренных физических нагрузок я уже рассказывала довольно подробно в главе «Удивительная сила упражнений» (часть четвертая). Вам не нужно становиться марафонцем или профессиональным культуристом мирового класса, чтобы извлечь из упражнений всю необходимую пользу. Оптимальных результатов можно добиться, тратя на тренировки гораздо меньше времени, чем вы думаете. Секрет успеха заключается в том, чтобы тренироваться с умом, а не на износ.

Самое главное – не переусердствовать. Избыточное количество аэробной нагрузки снижает мышечную массу, стимулирует дополнительное производство кортизола и истощает жизненный резерв ваших внутренних органов. Жизненный резерв – это та «подушка безопасности» (способность работать вне рамок обычных потребностей организма), которая спасает вас в случае болезни или травм. Самыми эффективными являются короткие, но интенсивные тренировки.

Наша система тренировок – это самый умный способ заниматься спортом, потому что все высокоэффективные упражнения, которые прорабатывают все тело, сосредоточены в одной программе. Для достижения максимальных результатов в кратчайшие сроки интервальные тренировки совмещаются с поднятием грузов. Вы можете выполнять предложенные упражнения дома, в спортзале или даже в гостиничном номере, если вы в поездке. Интенсивность тренировок адаптируете вы сами в соответствии с текущим уровнем своей физической подготовки. По мере того как будете набирать силу, постепенно увеличивайте и нагрузку.

Перед тем как приступить к тренировкам, запомните две простые вещи. Во-первых, если у вас серьезное заболевание или вы никогда раньше регулярно не занимались

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
спортом, обязательно получите одобрение своего лечащего врача. Во-вторых, вам может настолько понравиться тренироваться, что вы начнете себя перегружать.

Постарайтесь не переусердствовать, самый лучший и быстрый способ добиться желаемых результатов – это соблюдать оптимальные нагрузки и не тренироваться слишком усердно.

Для достижения наилучших результатов соблюдайте следующее расписание:

- Понедельник, среда и пятница: силовые тренировки по 40 минут в день. Вам поможет программа силовых тренировок.
- Вторник, четверг: интервальные тренировки по полчаса (хватит и 20 минут, если вы в этом деле новичок) в день. Вам поможет программа интервальных тренировок.
- Суббота: интервальная тренировка или спокойная получасовая прогулка.
- Воскресенье: покой и восстановление сил.

Программа интервальных тренировок

Интервальные тренировки совмещают в себе физические упражнения с умеренными нагрузками и интенсивные упражнения. Во время интервальной тренировки человек сначала занимается в умеренном темпе, после чего на короткий отрезок времени увеличивает интенсивность и нагрузку, а затем снова возвращается к умеренному темпу. После непродолжительного восстановления сил такой цикл следует повторить.

Так, к примеру, вы можете чередовать три минуты быстрой ходьбы с минутой быстрого бега. Если вы выбрали покататься на велосипеде, то чередуйте семь минут спокойной езды и пару минут быстрой, во время которой вы изо всех сил будете крутить педали. Интенсивные тренировки можно выполнять в помещении на беговой дорожке, велотренажере или на других тренажерах, а также на улице в виде ходьбы, бега или езды на велосипеде.

Уровень вашей физической подготовки должен быть решающим фактором в выборе интенсивности тренировки.

Занимайтесь от 20 до 30 минут – не дольше. Начните с размеренного темпа в течение трех минут, затем выкладывайтесь на полную в течение 30 секунд – 1 минуты. Повторите цикл. За одну тренировку старайтесь выполнить по меньшей мере четыре цикла чередования нагрузок и интенсивности.

Если вы только начали тренироваться и у вас избыточный вес, то для интервальной тренировки сначала можно ограничиться размеренной прогулкой. Если же вы уже в неплохой форме, то можете выбрать бег в гору. Любой вариант подойдет. Начните с того, что есть на данный момент – это будет ваша стартовая точка.

Если вы новичок или страдаете от серьезного заболевания, я рекомендую использовать во время тренировки пульсометр. Довольно-таки неплохой прибор можно купить всего за тысячу рублей. С помощью пульсометра вы сможете контролировать процесс тренировки и следить за тем, чтобы не перенапрягаться.

Программа силовых тренировок

Силовые тренировки способствуют наращиванию мышечной массы. Как я уже объясняла выше, с увеличением мышечной массы ускоряется обмен веществ, и калории начинают сжигаться в усиленном темпе даже после окончания тренировки. Почему так происходит? Потому что для поддержания мышечной массы требуется в десять раз больше калорий, чем для поддержания отложений жира. Кроме того, наращивание мышечной массы способствует профилактике остеопороза и размягчения костей.

Рекомендую выполнять силовые занятия три раза в неделю: по понедельникам, средам и пятницам. На каждую тренировку у вас должно уйти порядка 40 минут.

Помимо удобной спортивной одежды и обуви, для таких занятий вам мало что еще понадобится. Если можете себе позволить, то купите гантели, если нет, можете использовать для выполнения упражнений стул или кровать. Как я уже говорила чуть раньше, полезным приобретением также будет пульсометр.

Во время силовой тренировки обязательно отдыхайте в перерывах между подходами,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

пока сердечный пульс не упадет до 60 % от максимального значения. Это ваш рабочий пульс. (О показателях пульса во время занятий и о правилах определения пульса будет рассказано чуть ниже.) По мере того как вы будете становиться сильнее и выносливее, сможете постепенно сокращать перерывы между подходами.

#### Идеальный пульс

Упражнения максимально эффективны, когда нагрузка заставляет сердце биться с определенной частотой для каждого типа упражнений. Чтобы вычислить свой оптимальный сердечный пульс для различных видов упражнений, выполните следующие указания:

- Для определения максимального сердечного пульса (МСП) из числа 220 вычтите свой возраст. Так, например, если вам 50, то ваш максимальный пульс должен равняться 170.
- Для вычисления рабочего сердечного пульса (РСП) умножьте МСП на 0,6 (60 %) для силовой тренировки, на 0,7 (70 %) для аэробных упражнений и на 0,85 (85 %) для интервальной тренировки.
- Во время тренировки проверяйте показания пульсометра. Если пульс подскочил слишком сильно, немного сбавьте обороты. Если слишком низкий – наоборот, поднапрягитесь.
- Никогда не позволяйте своему пульсу превышать 85 % от МСП.
- Если у вас есть проблемы со здоровьем, то поговорите со своим врачом о том, на какой рабочий пульс во время тренировок вам следует ориентироваться.

#### Выпады вперед

Это эффективное упражнение задействует все крупные мышцы ног, в том числе икры, бицепс бедра, квадрицепс, внутренние и внешние мышцы бедра, мышцы таза и ягодич. Немало мышц для одного-единственного движения, не правда ли?

#### Начальное положение тела при выполнении выпадов

#### Конечное положение тела при выполнении выпадов

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
  2. Отставьте левую ногу назад приблизительно на полметра и поставьте ее на носок. Стопа правой ноги должна оставаться параллельной полу.
  3. Медленно согните обе ноги в коленях и сделайте выпад вперед так, чтобы правое колено почти коснулось земли, а нога оказалась согнутой под прямым углом. Туловище должно при этом оставаться прямым.
  4. Вернитесь в исходное положение.
  5. Сделайте от 15 до 20 повторений с каждой стороны.
- Если вы новичок или вам сложно сохранять равновесие, можете выполнять выпады, не отодвигая левую ногу назад. Просто сделайте выпад вперед и вернитесь на исходную позицию.
  - Если у вас хорошая физическая подготовка, то вы можете чередовать ноги после каждого повторения.

- Самый продвинутый вариант выполнения выпадов вперед – с гантелями в руках.

#### Тяга гантели в наклоне

Если вы когда-нибудь нагибались, чтобы что-нибудь поднять с пола, то уже знаете, что такое тяга в наклоне. Вам может показаться, что это упражнение направлено на проработку рук, однако на самом деле оно укрепляет мышцы спины. Женщины могут начать с 2–4-килограммовых гантелей, мужчины – с гантелей весом 4–7 килограммов.

Начальное и конечное положение тела при выполнении тяги гантели в наклоне

Среднее положение тела при выполнении тяги гантели в наклоне

1. Поставьте левое колено и левую ладонь на скамью (вы можете использовать также кровать или диван), держа спину параллельно полу. Ваше туловище нависает над скамьей, спина идеально ровная. Возьмите гантель в правую руку на уровне правого плеча.
2. Согните руку в локте, медленно подтянув гантель к себе, сохраняя плечо неподвижным.
3. Сделайте от 10 до 12 повторений.
4. Поменяйте сторону – возьмите гантель в левую руку и поставьте правое колено и правую ладонь на скамью (диван или кровать).
5. Сделайте от 10 до 12 повторений.

Мостик с попеременным подъемом ног

Это упражнение предназначено для укрепления и подтягивания мышц ягодиц без риска повредить спину.

Начальное положение тела при выполнении мостика

Среднее положение тела при выполнении мостика

Конечное положение тела при выполнении мостика

1. Лягте на спину, согнув обе ноги в коленях и поставив ступни параллельно полу. Положите руки на пол под углом 45° к туловищу (это обеспечит вам дополнительную поддержку и равновесие).
2. Упритесь пятками в пол и приподнимите бедра.
3. Напрягите изо всех сил пресс и медленно приподнимите правую ногу приблизительно на 15 сантиметров над полом. Теперь медленно опустите ногу.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Повторите то же самое с левой ногой. (Чтобы усложнить упражнение, приподнимайте ноги, не сгибая их в коленях.)

4. Выполните от 15 до 20 подъемов для каждой ноги.

Жим от груди лежа

Это упражнение прорабатывает мышцы груди. Женщины могут использовать гантели весом от 2 до 4 килограммов, мужчины – от 5 до 7 килограммов.

Начальное и конечное положение тела при выполнении жима лежа

Среднее положение тела при выполнении жима лежа

1. Лягте спиной на скамью (кровать), поставив ступни на пол и согнув ноги в коленях.
2. Разведите руки с гантелями в стороны и согните их в локте под прямым углом на уровне плеч.
3. На выдохе поднимите гантели прямо вверх, выпрямив руки перед собой.
4. Согните руки в локтях и опустите гантели медленным и плавным движением в исходное положение.
5. Повторите упражнение от 10 до 12 раз. Если вы можете сделать больше 12 повторений, то веса гантелей явно недостаточно. Если у вас не получается выполнить упражнение 10 раз, то выберите гантели полегче.

Планка с поворотами

Может показаться, что в этом упражнении упор делается на руки, однако оно направлено также и на мышцы кора [56], которые играют важнейшую роль для здоровья спины и сильного пресса.

Начальное положение тела при выполнении упражнения

Среднее положение тела при выполнении упражнения

Конечное положение тела при выполнении упражнения

1. Лягте на пол лицом вниз и положите предплечья на пол так, чтобы кисть правой руки оказалась возле левого локтя, а левая кисть – возле правого локтя.
2. Приподнимите тело, опираясь на носки и предплечья.
3. Напрягите мышцы пресса и держите туловище ровно, не выпячивая спину и не



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
позволяя животу провисать. Задержитесь в этой позиции на 8 секунд.

4. Не разгибая правую руку, повернитесь так, чтобы ваш правый бок смотрел на потолок. Следите за тем, чтобы бедра не провисали. Задержитесь в этом положении на 8 секунд.

5. Вернитесь в исходное положение. Задержитесь в нем на 8 секунд.

6. Не разгибая левую руку, повернитесь так, чтобы ваш левый бок смотрел на потолок. Следите за тем, чтобы бедра не провисали. Задержитесь в этом положении на 8 секунд.

7. Начните с 2–4 повторений. В конечном счете вы должны научиться выполнять это упражнение 10–12 раз.

«Гончая»

Это одно из самых безопасных и эффективных упражнений для укрепления косых мышц спины, которые защищают ее от травм.

Начальное положение тела при выполнении упражнения

Среднее положение тела при выполнении упражнения

Конечное положение тела при выполнении упражнения

1. Встаньте на четвереньки. Руки должны быть на уровне плеч, колени – на уровне бедер. Ноги согнуты под прямым углом. Глаза смотрят в пол, шея и спина образуют одну линию.

2. Медленно поднимите правую руку и вытяните ее вперед под углом в 45°. Одновременно с этим поднимите левую ногу и вытяните ее прямо за собой.

3. Задержитесь в такой позе на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

4. Повторите упражнение с левой рукой и правой ногой.

5. Выполните по 4 повторения для каждой стороны. В идеале количество движений для каждой стороны следует довести до 10–12 раз.

Двухнедельная программа тренировок

Используя описанные выше упражнения, я разработала пример двухнедельной программы тренировок, которая поможет вам нарастить силу и выносливость в кратчайшие сроки. Помните: силовые упражнения следует выполнять через день: по понедельникам, средам и пятницам. Оставшиеся дни посвятите аэробным упражнениям и интервальным тренировкам.

Предложенная программа тренировок включает в себя суперсеты[57]: сначала вы выполняете одно упражнение (например, A1), затем отдыхаете рекомендованное количество секунд, переходите ко второму упражнению (A2), отдыхаете и возвращаетесь к первому (A1). Выполнив все подходы с упражнениями A1 и A2, переходите к упражнениям B и C.

Пример двухнедельной программы тренировок

A1. Выпады вперед

A2. Тяга гантели в наклоне

B1. Мостик с попеременным подъемом ног

B2. Жим от груди лежа

C1. Планка с поворотами

C2. «Гончая»

Так, например, тренировка первой недели может выглядеть следующим образом:

В перерывах между подходами частота сердечного пульса должна обязательно снижаться и быть чуть выше, чем в состоянии покоя.

В перерывах между подходами сердечный пульс должен обязательно снижаться до значения чуть выше, чем в состоянии покоя.

В перерывах между подходами частота сердечного пульса должна обязательно снижаться и быть чуть выше, чем в состоянии покоя.

По мере того как уровень вашей физической подготовки будет повышаться, вы сможете добавить упражнения (такие, например, как отжимания или подтягивания на перекладине), которые прорабатывают сразу несколько основных групп мышц.

Также вы можете усложнить свои тренировки, выполняя в перерывах между силовыми нагрузками вольные упражнения, упор присев, бег по лестнице. Самое главное, чтобы перед каждым новым подходом ваше сердце билось с нужной частотой.

Правильно начать и правильно закончить

Разминка перед тренировкой просто необходима. Мудрить с ней не нужно: начните с ходьбы или велотренажера с небольшим уровнем нагрузки в течение 5–10 минут. Это поможет вам плавно увеличить температуру тела и сердечный ритм.

Затем разомните суставы и конечности: выполните вращения головой, плечами, руками, небольшие наклоны в стороны, наклоны вперед, вращения бедрами, коленями, растяжку бицепсов бедра, икр. Ну вы поняли. Движения всегда должны быть плавными и спокойными. Постепенно увеличивайте амплитуду (без резких движений). Таким

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
образом вы сможете хорошенько подготовить свое тело к более интенсивным нагрузкам.

После каждой тренировки выделяйте 5–10 минут на то, чтобы дать своему организму остыть. Пройдитесь пешком или позанимайтесь на велотренажере с минимальной нагрузкой. Это позволит постепенно снизить сердечный ритм.

Третья фаза

Расслабьтесь и улучшайте здоровье

Мы видим вещи не такими, какие они есть. Мы видим вещи такими, каковы есть мы.

Анаис Нин[58]

В течение двух недель третьей фазы диетической программы вы можете рассчитывать на следующие потрясающие результаты:

- Похудеть на 3–5 килограммов (в общей сложности 10–20 килограммов, в зависимости от вашего роста и пола). Люди с ожирением или повышенным уровнем воспаления в организме могут сбросить еще больше лишнего веса.
- Анализы придут в норму или почти в норму. За шесть недель у большинства людей снижается уровень холестерина и триглицеридов в крови, выравнивается кровяное давление, снижается концентрация маркеров воспаления, а уровни витамина D и некоторых гормонов зачастую начинают улучшаться даже у самых нездоровых новичков.
- Хотя сон начинает улучшаться уже в первые дни, к этому моменту вы уже будете спать как младенец.
- В результате снижения веса тела и воспаления приступы апноэ во сне, как правило, проходят.
- Кожа засияет молодостью.

Ваш план действий

В рамках третьей фазы вы продолжите питаться рационом 70:30, которого придерживались первые четыре недели диетической программы (где 70 % потребляемых вами калорий по-прежнему будут приходиться на продукты растительного происхождения, в то время как 30 % вашей еды составят продукты с высоким содержанием белка). Также вы продолжите режим тренировок, к которому приступили во второй фазе, постепенно повышая их интенсивность по мере увеличения уровня своей физической подготовки. Не забывайте и про другие необходимые и полезные элементы диетической программы: принимайте биологически активные добавки, пейте много воды, соблюдайте здоровый режим сна, ежедневно занимайтесь спортом.

В этой фазе программы, когда вы уже, я надеюсь, приучили себя к новым правилам, можно сделать их немного более гибкими.

Данная диета – это часть вашей жизни, и теперь, когда вы победили свою зависимость от сахара, имеете полное право наслаждаться запланированными (а иногда и незапланированными) угощениями, не испытывая при этом угрызений совести. Вот почему я рекомендую правило 90:10 если вы в точности соблюдаете диету 90 % времени, то оставшиеся 10 % можете немного расслабиться, позволив себе иногда чего-то большего, чем обычно. К третьей фазе диетической программы вы уже должны научиться подходить к выбору еды более ответственно, даже когда речь идет о продуктах за рамками дозволенного.

Также к этому моменту вы можете вернуть в свой рацион небольшое количество злаков и бобовых культур, но вместо того чтобы наваливать их на тарелку так, как вы, вероятно, делали это в прошлом, используйте данные продукты в качестве небольшой добавки к постной белковой пище, полезным жирам и большому количеству овощей, которые должны составлять основу любого вашего блюда. Некоторым людям настолько нравятся их новое питание, что им вовсе не хочется возвращаться к прежде любимым продуктам – и это здорово!

Кстати, насчет расслабления – в третьей фазе мы добавим в нашу программу еще один элемент: здоровый сон. Вместе с диетой Омни вы можете худеть во время сна! Ранее в этой книге мы уже обсуждали вопрос, почему сон играет такую важную роль, однако теперь мы поговорим подробнее о том, как распланировать режим сна, от которого вы получите не только максимальную пользу, но который сможет также идеально вписаться в вашу загруженную жизнь. А чтобы вам было легче добиться здорового сна, я предоставлю двухнедельный режим сна, следуя которому вы не только будете высыпаться, но и почувствуете по утрам заряд бодрости и прилив сил.

Кроме того, третья фаза – это самый подходящий момент для того, чтобы пройти опросник по выбору биологически активных добавок (если вы этого еще не сделали) и разработать свой собственный план употребления пищевых добавок.

(Опросник вы найдете в главе «Опросник для правильного выбора пищевых добавок» в четвертой части «Усилители здоровья».)

А по окончании третьей фазы было бы неплохо попросить своего лечащего врача повторно провести все необходимые анализы, чтобы вы могли понять, чего добились. Если вы добросовестно соблюдали программу, то должны заметить значительные улучшения результатов анализов. Итак, давайте приступим. Сначала мы, как обычно, поговорим про питание, затем я расскажу вам, каким образом возможно нормализовать свой сон, а в конце вы узнаете, каких улучшений в функционировании своего организма можно ожидать по окончании третьей фазы данной программы. (Для этого вам будет нужно повторно сдать те анализы, которые вы делали до начала диеты.)

Шаг первый – золотое правило 90:10 и меню на две недели

Давайте посмотрим правде в глаза – все предугадать невозможно. Поэтому обязательно будут дни, когда вы забудете взять с собой обед. Или захотите отведать блюдо, приготовленное кем-то другим в честь какого-то торжества. И если при этом вы не будете отступать от золотого правила 90:10, то ничего страшного.

Хочу только, чтобы вы меня правильно поняли: я не призываю каждую неделю выделять один день на то, чтобы «забыть про диету» и сметать все, что только попадется на глаза.

Хотя многие диетические программы и предлагают подобный подход, мне пока не приходилось сталкиваться с тем, чтобы он оказывался эффективным в долгосрочной перспективе, так как подобное пищевое поведение ведет к возникновению сразу нескольких проблем.

1. Это может свести к нулю пользу от целой недели правильного питания и тренировок. Я своими глазами видела, как люди съедали до четырех тысяч калорий в виде сахара за считанные часы просто потому, что выделяли каждую неделю один день на подобные улады.
2. Если вы ждете не дождетесь момента, чтобы нарушить программу питания, то это означает, что вы пока еще не можете полностью решиться на серьезные перемены в своей жизни и продолжаете воспринимать диетическую программу скорее как строгое наказание, а не как путь к здоровью и долголетию.
3. Даже один день злоупотребления нездоровой пищей может активизировать воспалительный процесс в организме.
4. Объедание сладостями способно перезапустить вашу зависимость от сладкого. Лакомиться сладким в течение одного дня – это то же самое, что разрешать наркоману раз в неделю принимать дозу. Это глупо и только увеличивает вероятность неудачи.

Так когда же и как можно использовать правило 90:10?

Могут возникнуть ситуации, когда вы забудете взять с собой еду из дома, и тогда вам надо будет выбирать что-то наиболее здоровое из всех доступных вариантов. Или же вам придется посетить мероприятие, на которое нельзя будет принести еду с

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

собой (к слову говоря, если у вас диабет, непереносимость лактозы, глюкозы или какие-то другие особые требования к еде, то вам в обязательном порядке должны позволить взять еду с собой, если, конечно, организаторы не в состоянии удовлетворить ваши потребности). Дни рождения, свадебные торжества или походы в парк развлечений могут стать еще одним поводом немного расслабиться по особому случаю. Я предлагаю продумать все заранее, чтобы не оказаться застигнутым врасплох. Вот как это можно сделать.

- Примите решение позволить себе в этот день только какой-то один продукт, выходящий за рамки диеты. Не стоит думать, что раз вы уже съели что-то не то, то можете свободно продолжать в том же духе и дальше, а затем спокойно вернуться к здоровому питанию на следующий день. Такой подход редко оказывается успешным, и после него вернуться в строй намного сложнее. Как правило, уходит порядка трех дней на то, чтобы снова избавиться от нездорового аппетита после того, как вы позволили себе всего один день вдоволь наесться вредной пищей.
- Будьте максимально честны по поводу своих нездоровых пристрастий. Если вы чувствуете, что по-прежнему можете сорваться, то подождите еще пару недель, перед тем как ослабить узду. Лично у меня научиться полностью контролировать себя по отношению к таким продуктам, как макароны, бутерброды, картошка фри и сладости, получилось приблизительно через четыре недели. Но чтобы справиться с самыми проблемными своими продуктами питания, мне понадобилось около трех месяцев! Большинство моих клиентов говорят, что с ними было приблизительно то же самое.
- Заранее изучите, где поблизости от своей работы вы можете подкрепиться здоровой пищей на случай, если забудете взять с собой обед.
- Из предлагаемой еды выбирайте только максимально полезную.
- Когда вы принимаете решение побаловать себя, то делайте это осознанно и постарайтесь полностью насладиться моментом. Не терзайте себя чувством вины. После этого немедленно возвращайтесь к прежней программе питания.
- Позже поразмышляйте о том, как вы себя чувствуете после подобных проявлений слабости. Когда я, например, решаю отступить от диетической программы, то, как правило, мне после этого не по себе. Благодаря тому что я всегда во всем отдаю себе отчет, мне проще быть честной по отношению к себе по поводу того, как мне не хватает некоторых продуктов.
- В редких ситуациях, когда вы принимаете импульсивные решения, не нужно потом себя за это корить. Толку от этого не будет ровным счетом никакого. Если вы совершили ошибку, то немедленно забудьте об этом и возвращайтесь к прежнему курсу без самобичевания, самокритики или злости на самого себя.

Подход 90:10 немного расширяет диетическую программу, чтобы в ней хватило места и для вашей социальной жизни.

Кроме того, иногда, например во время путешествий, деловых поездок или других внешних обстоятельств, вам придется делать не самый оптимальный для здоровья выбор. Но тем не менее постарайтесь все же избегать любых продуктов, которые могут привести к проблемам со здоровьем. Так, например, мне нельзя было на протяжении долгих месяцев даже прикасаться к тортам, выпечке или пончикам, потому что потом меня было бы не остановить. Я понимала, что если бы решила побаловать себя, то вскоре меня можно было найти в темном углу кондитерской, слизывающей глазурь с упаковочной бумаги! Теперь, после многих лет правильного питания, я отношусь к большинству подобных продуктов с отвращением. И в очень редких ситуациях, когда я позволяю себе съесть маленький кусочек торта, мне даже не хочется больше. Секрет в том, что я съедаю только кусочек.

Мнение пациента о диете

«За последние три месяца я кардинально изменила свой рацион питания и образ мышления и теперь чувствую себя как никогда хорошо. Теперь я могу спокойно сказать: «Я больше этого не ем». Мне нравится правило 90:10. Теперь, когда я изредка решаю отступить от диеты, я сразу же возвращаюсь к правильному питанию и через пару дней забываю об этом».

Вики

Соблюдайте правило трех укусов

Если после долгих раздумий вы все же решили выйти за рамки диеты, то соблюдайте правило трех укусов. Только подумайте: большую часть удовольствия человек получает именно от первых укусов. После этого ваши вкусовые рецепторы уже не с таким восторгом воспринимают еду, и нет никакого смысла продолжать травить свой организм.

Делая эти три укуса, сосредоточьтесь на происходящем, чтобы полностью насладиться пищей. (Укусы должны быть скромными, а не исполинскими.) После этого избавьтесь от всего, что останется. Не храните подобную еду дома. Я гарантирую, что от этих полностью осознанных трех укусов вы получите больше удовольствия, чем от бессознательно съеденной огромной порции пищи! Кроме того, когда вы ограничитесь всего тремя укусами, вам потом не придется иметь дело с разъедающим чувством сожаления.

Пример здорового меню третьей фазы программы  
Третья фаза. Меню успеха первой недели

Третья фаза. Меню второй недели

Суперпродукты для долголетия

Следующие продукты, травы и специи считаются очень питательными по многим причинам, одна из которых – возможное увеличение продолжительности жизни. Если они еще не стали частью вашего ежедневного рациона, то задумайтесь, не стоит ли их таковыми сделать.

Авокадо

Бasilik

Кардамон

Корица

Грибы кордицепс[59] и рейши[60]

Овощи семейства крестоцветных, такие как брокколи, капуста, листовая капуста, кочанная капуста, цветная капуста или бок-чой

Куркума

Карри

Чеснок

Листовая зелень, такая как шпинат, листовая капуста, ботва молодой репы, мангольд и листья горчицы

Зеленый чай

Майоран

Оливковое масло, кокосовое масло, масло австралийского ореха

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Рыба, богатая омега-3 жирными кислотами (лосось, семга, тунец, палтус и т. д.)

Орегано (душица)

Папайя

Сырые орехи

Розмарин

Шафран

Шалфей

Семена (льна, чиа, подсолнечника, тыквы и т. д.)

Тимьян

Шаг второй – наспите себе здоровье

Здоровый сон является неотъемлемым условием здоровья мозга и жизненной силы. Кроме того, нормальный сон (как бы это неожиданно ни звучало) играет важную роль и в похудении. Многими исследованиями уже доказано, что хронический недосып увеличивает риск возникновения избыточного веса и ожирения.

Человеку необходимо спать ночью по меньшей мере семь часов.

Недостаток сна приводит к понижению уровня лептина – гормона, который дает организму понять, что он насытился и пора остановиться с едой. Когда лептина оказывается слишком мало, мозг думает, что нужно есть еще, хотя на самом деле организм уже и так получил достаточное количество калорий. Кроме того, нехватка сна повышает уровень грелина – гормона голода, который стимулирует аппетит. У людей, которые не высыпаются, также повышается и уровень орексина – нейромедиатора, регулирующего возбуждение и влияющего на аппетит и бессонницу.

Переутомление мешает нормальному глюкозному обмену в организме, из-за чего чувствительность к инсулину падает. Со временем повышенная нагрузка на поджелудочную железу, связанная с сопротивляемостью организма инсулину, может нарушить работоспособность бета-клеток и привести к развитию диабета II типа.

Недосып часто является причиной повышенного кровяного давления, сердечных приступов и более высокого риска автомобильных аварий, депрессии, алкогольной или наркотической зависимости.

И не нужно быть ученым, чтобы понять, что усталость делает людей забывчивыми, рассеянными и раздражительными.

Когда вы на подъеме, бодры и веселы, то вам гораздо проще придерживаться правильного питания и продолжать активно заниматься спортом.

Улучшаем сон за две недели

Следующие две недели нашей программы сосредоточимся на сне. Если вы в точности соблюдали принципы диеты, то, вероятно, уже заметили, что стали лучше спать. Если же этого не произошло, то самое время понять, почему не получается высыпаться, а также узнать, что с этим делать.

В течение первой недели данного плана нормализации сна попытайтесь понять, что не так с вашим сном, и попробуйте определить, как можно улучшить сложившуюся ситуацию. В течение второй недели сосредоточьтесь на борьбе со стрессом, который способен испортить наше здоровье как днем, так и ночью. Как только вы начнете бороться со стрессом и больше спать, сразу же заметите, как улучшится ваше настроение и самочувствие на протяжении всего дня.

Первая неделя. Задайте себе вопрос: почему вы не можете заснуть?

Страдаете ли вы от приступов апноэ во сне? Это состояние, при котором наступает бессознательная остановка дыхания во время сна. Если вы страдаете от апноэ, то

не стоит думать, что это пустяки, потому что из-за этого расстройства ваш организм и мозг получают ночью слишком мало живительного кислорода. Приступам апноэ подвержены чаще всего люди с избыточным весом и ожирением. Если вы страдаете от апноэ, вызванного лишним весом, то по мере похудения ваш сон может нормализоваться. Иногда апноэ становится результатом искривления носовой перегородки, слишком большого язычка или узких дыхательных путей. Если вы столкнулись с симптомами апноэ во сне, то обратитесь к врачу, специализирующемуся на нарушениях сна.

- Принимаете ли вы лекарства, которые способны нарушить здоровый сон? Разберитесь с медикаментами и биологически активными добавками, потому что именно они могут мешать вам крепко спать ночью. А ведь те болезни, для лечения которых были выписаны эти препараты, могут усугубиться от повышенной утомляемости, а здоровый сон как раз способен снизить потребность в них. Зеленый чай, родиола, S-аденозилметионин и женьшень, которые бодрят и стимулируют концентрацию внимания, также могут помешать нормальному сну ночью, если вы примете их поздно вечером. Поэтому старайтесь использовать эти добавки только в первой половине дня, если вам сложно заснуть по ночам.
- Любите ли вы кофе? Кофеин также является одним из самых частых виновников проблем со сном. Постарайтесь пить не больше чашки кофе в день. Старайтесь не употреблять кофеинсодержащие напитки после полудня. Всегда читайте состав продукта – кофеин порой оказывается неожиданным ингредиентом в некоторых продуктах и лекарствах.
- Вы употребляете алкоголь? Многие выпивают, чтобы расслабиться и спокойно заснуть, однако на деле это только мешает. Алкоголь может вызывать гипогликемическую реакцию, приводящую к бессоннице. Постарайтесь некоторое время воздержаться от алкоголя – возможно, вам станет проще засыпать.
- В норме ли ваши гормоны? Нарушение гормонального баланса у женщин, особенно во время беременности и менопаузы, является классической причиной нарушений сна. Если вы беременны, ситуацию может исправить правильный режим и некоторые другие меры (ниже будут даны 12 рекомендаций). Что касается менопаузы, то тут имеет смысл обратиться к эндокринологу – он поможет вам справиться с проблемой.
- Есть ли у вас хронические болезни? Болезни щитовидной железы, сердечная недостаточность, хронические боли и многие другие расстройства нарушают сон и могут привести к разрушительным последствиям, если оставлять данные проблемы без внимания. Обязательно обратитесь за медицинской помощью, чтобы обследоваться и начать необходимое лечение.
- Работаете ли вы сверхурочно? Посменная работа (по ночам и сверхурочно) может нанести вред здоровью и самочувствию. Если вы работаете посменно, сделайте все возможное, чтобы добиться постоянного графика, так вам будет проще выработать свой индивидуальный режим. Относитесь к режиму сна серьезно (пищевые добавки на основе мелатонина помогают нормализовать сон).
- Выделяете ли вы достаточное количество времени для сна? Это самый главный момент. Ведь если вы будете ложиться ближе к полуночи, а вставать в шесть утра, то никак не сможете получить необходимые вашему организму восемь часов сна. Обязательно выделите в своем распорядке дня необходимое время для здорового ночного сна.
- Способствует ли обстановка в вашей спальне крепкому и спокойному сну? Свет, звуки, электронные приборы, качество матраса, температура и куча других факторов – все это может заставить вас ворочаться по ночам. Осмотритесь вокруг на предмет подобных помех вашему сну и избавьтесь от них.

Какие пищевые добавки могут помочь нормализовать сон?

Мелатонин, который производится в мозге человека, играет первостепенную роль в регулировании суточного ритма. С возрастом его начинает выделяться меньше, из-за чего могут возникать проблемы со сном.

Пищевые добавки с добавлением мелатонина способны помочь укрепить общее состояние здоровья и нормализовать сон.



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

К другим успокаивающим и снижающим возбуждение добавкам относятся 5-гидрокситриптофан, корень валерианы, инозит и глюконат магния.

12 способов спокойно уснуть

Порой для борьбы с нарушениями сна достаточно просто изменить температуру в комнате или свою вечернюю активность. Следующие рекомендации могут помочь вам нормализовать свой ночной сон:

1. Полная темнота. Ликвидируйте любые источники света, используйте затемненные занавески и будильник без подсветки или же просто надевайте маску для сна.
2. Придерживайтесь выбранного режима. Если вы будете утром вставать и вечером ложиться спать постоянно в разное время, это может нарушить ваш суточный ритм. Постарайтесь регулярно соблюдать режим и избегать дневного сна.
3. Отключите питание. Выключайте компьютер, телевизор и другие электрические приборы по меньшей мере за час до того, как вы ложитесь спать.
4. Полежите в ванной. Добавьте в воду немного масла лаванды – такая процедура за полчаса до сна поможет вам расслабиться.
5. Избавьтесь от лишнего шума. Постарайтесь поддерживать тишину или наденьте беруши (затычки для ушей).
6. Не напрягайтесь. Избегайте выполнения физических упражнений по меньшей мере за три часа до сна. Физическая нагрузка увеличивает ток крови к головному мозгу, что может привести к его перевозбуждению.
7. Расслабьтесь. Проведите сеанс медитации, самогипноза или просто послушайте спокойную музыку.
8. Включите белый шум[61]. Вентилятор, тихая музыка или генератор белого шума помогут убаюкать ваш мозг.
9. Выпейте успокаивающий напиток. Увеличить уровень серотонина – гормона, регулирующего сон, – можно с помощью чая из ромашки или теплого миндального молока с чайной ложкой меда, чайной ложкой какао-порошка и несколькими каплями стевии с ароматом шоколада.
10. Займитесь любовью. Оргазм помогает улучшить общее самочувствие, а связь с партнером снижает переживания и стресс.
11. Встаньте. Если вы не можете заснуть или проснулись посреди ночи, не стоит бессмысленно ворочаться в кровати – встаньте и побудьте некоторое время в другой комнате. Почитайте приятную книгу или послушайте расслабляющую музыку, а затем попробуйте снова отправиться в объятия Морфея.
12. Записывайте. Держите рядом с кроватью ручку и блокнот, чтобы в случае, если вас разбудят беспокойные мысли, их можно было записать на бумагу и разобраться со всем утром.

Вторая неделя. Борьба со стрессом

Мы все время от времени подвергаемся стрессу. Но когда стресс становится нашим постоянным спутником жизни, он способен доставить серьезные неприятности.

Хронический стресс нарушает химические и гормональные процессы в организме.

Если наше тело постоянно производит слишком много кортизола – гормона стресса, то это приводит к повышению содержания в крови глюкозы и образованию дополнительного брюшного жира, а также ускорению обмена веществ. Другой гормон, норадреналин, способен слишком сильно повысить кровяное давление и усугубить синдром дефицита внимания.

Однофотонная эмиссионная компьютерная томограмма (ОЭКТ) головного мозга медитирующего человека в сравнении с томограммой подверженного стрессу демонстрирует резкие различия в кровоснабжении мозга и активности нейромедиаторов. Хронический стресс снижает мозговую деятельность, что увеличивает вероятность развития депрессии, чувства беспокойства, импульсивного

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

поведения и различных болезней. Стресс пагубно влияет на здоровье, способствует набору лишних килограммов и накоплению брюшного жира, что не только некрасиво, но и очень опасно, так как жир, окружая жизненно важные внутренние органы, мешает им нормально работать. Если вы не будете допускать стресс в свою жизнь, а также научитесь эффективно с ним бороться, то тем самым принесете пользу не только своему здоровью, но и своей талии.

12 способов борьбы со стрессом

Существует множество эффективных способов противодействия стрессу. Вот только некоторые из них.

1. Двигайтесь. Умеренные физические нагрузки нормализуют работу гормонов стресса, увеличивают производство эндорфинов (веществ хорошего настроения и самочувствия в головном мозге), а также помогают направлять энергию в положительное русло. На самом деле упражнения являются наиболее эффективным способом борьбы со стрессом, который только можно порекомендовать. Если я нахожусь в состоянии стресса или на меня накатывает чувство неудовлетворенности, я начинаю усерднее работать со своими гантелями – и все проходит. Кроме того, я занимаюсь боевыми искусствами, что отлично помогает сосредоточиться. (По правде говоря, я не знаю способа выпустить пар лучше, чем разделаться на мате с каким-нибудь здоровяком или сломать пару досочек. Очень и очень рекомендую!) Не забывайте, однако, что если умеренные упражнения помогают снизить уровень кортизола и снять напряжение, то чрезмерные или слишком интенсивные регулярные нагрузки его повышают. Так что не перестарайтесь со спортом.

2. Заведите журнал. Если вы будете записывать все свои проблемы и их возможные решения, это может помочь мыслить позитивно и открыть для себя новые возможные варианты.

3. Учитесь говорить «нет». Людям – особенно женщинам – зачастую неловко отказать тем, кто обратился к ним с просьбой. Если вы будете каждый день разрываться на части, то это обернется стрессом для вас и вашей семьи. Если вам сложно отказать кому-то напрямую, то скажите: «Я об этом подумаю». Так у вас будет время на принятие верного решения.

4. Окружайте себя приятными, позитивно настроенными и здоровыми людьми. В ходе одного исследования, проведенного в Университете Питтсбурга, было обнаружено, что люди зачастую перенимают мысли и привычки тех, кто их окружает. Более того, если проводить все свое время с больными или плохо чувствующими себя людьми, то это может действительно укоротить вашу жизнь.

5. Максимально упрощайте себе жизнь. Я ненавижу ходить за покупками, но одна моя подруга просто обожает это дело. Так что она покупает продукты вместо меня, а я всегда делаю ей за это подарки. Также я стараюсь делать покупки через Интернет. Порой, чтобы облегчить себе жизнь, приходится приплатить, однако зачастую это стоит сэкономленного времени.

6. Учитесь расслабляться. Медитация, визуализация и другие способы релаксации улучшают самочувствие, значительно повышают кровоснабжение головного мозга, активируют префронтальную кору (часть мозга, отвечающую за принятие решений и контроль импульсивного поведения), а также снижают уровень стресса. Вам помогут специальные книги и аудиодиски.

7. Прибегайте к гипнозу. Польза гипноза для некоторых людей может быть спорной. Хотя мне он и помогает, вынуждена вас предупредить, что гипноз – сильная штука. Если вам некомфортно от мысли, что посторонний человек будет пытаться «связаться» с вашим подсознанием, то позволяйте вводить себя в гипнотический транс только тому, кому можете полностью доверять. Кстати, когда я готовилась к экзамену на черный пояс, то попросила мужа записать мне аудиодиски для самогипноза. Каждый раз перед тренировкой я, засыпая, слушала их. Эта регулярная практика значительно повысила мою концентрацию и сноровку.

Не забывайте про закон 18–40–60

Когда вам 18, вы переживаете о том, что все остальные думают о вас.

Когда вам 40, то уже наплевать, что все остальные думают о вас.

Когда вам 60, вы понимаете, что о вас вообще никто никогда ничего не думал. Все были слишком заняты мыслями о себе.

8. Молитесь и слушайте. Исследования говорят о том, что молитвы и медитация активируют лобную долю мозга, которая отвечает за принятие решений, предусмотрительность и контроль импульсивного поведения. Я отношусь к молитве как к разговору с Богом, а к медитации – как к возможности его выслушать. Как правило, я трачу несколько минут каждое утро и на то, и на другое. Так как мне сложно просто спокойно сидеть на месте и не думать ни о чем, то выбираю какое-то одно слово, которое делаю девизом сегодняшнего дня, и использую его для молитв и медитации. Это помогает мне сосредоточиться и избавиться от путаницы в мыслях.

9. Убейте тараканов в голове! Эту технику разработал мой муж для борьбы с «автоматическими негативными мыслями», которые забираются в голову и мешают радоваться жизни. Дурные мысли угнетают мозговую деятельность и могут помешать бороться с импульсным поведением. Избавьтесь от своих тараканов – запишите все негативные мысли на бумаге, превратите их в позитивные или нейтральные.

10. Будьте благодарны. Каждое утро записывайте пять вещей, за которые вы благодарны.

Чувство благодарности снижает стресс и благотворно влияет на химические реакции в мозге.

11. Говорите, пока не почувствуете. Заклинание – это набор слов или фраза, которые человек повторяет себе снова и снова, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Я делаю это, когда нахожусь за рулем или играю свою любимую музыку. Как бы глупо это ни звучало, закливание помогает трезво взглянуть на вещи и стимулирует чувство ответственности. Я говорю нечто вроде: «Я живой пример здоровья и бодрости» – и повторяю до тех пор, пока не поверю и не почувствую это.

12. Обратитесь к друзьям, близким и знакомым. Люди нуждаются друг в друге – нам не было уготовано природой жить в одиночестве. Для хорошего самочувствия очень важно проводить время с семьей, друзьями, другими людьми, у которых общие с вами интересы и ценности. Каждому нужна любовь, поддержка, общение и возможность проявить ответственность.

Избавьтесь от дурных мыслей

Метод самоисследования под названием «Работа», автором которого является Байрон Кейти[62], – мой любимый способ самоанализа, который помогает мне бороться с негативными мыслями. В своей книге «Любить то, что есть» Кейти, используя четыре простых вопроса, помогает читателю понять, кем бы человек стал без своей «истории».

Этот эффективный метод можно использовать для борьбы с любыми негативными мыслями.

Вот эти четыре вопроса, на которые надо ответить, предварительно сформулировав тревожащую вас мысль:

1. Правда ли это? (Если это действительно так...)
2. Могу ли я в точности знать, что правда, а что нет?
3. Что я чувствую, когда возникают эти мысли? (Существуют ли какие-то причины, не связанные со стрессом, для того чтобы удерживать эти мысли? Как я отношусь к окружающим, к себе самому?..)
4. Кем бы я был без этих мыслей (если бы они никогда не приходили мне в голову)?

Перед вами пример того, как это можно сделать.

Негативная мысль: Я ненавижу свое тело, потому что я толстая.

Вопрос № 1: Действительно ли я ненавижу свое тело? – Да.

Вопрос № 2: Могу ли я это знать наверняка? – Что ж, не совсем. Я не всегда ненавижу свое тело. И я не хочу умереть, так что, видимо, не настолько уж я его ненавижу.

Вопрос № 3: Что я чувствую, когда думаю подобным образом? – Грусть, печаль, злость, смущение, стыд, раздражение, замкнутость, одиночество...

Существуют ли какие-то не связанные со стрессом причины удерживать эти мысли? – Конечно, нет.

Вопрос № 4: Кем бы я была без этих мыслей? – Свободным человеком, живущим настоящим! Я бы не чувствовала себя запертой в теле, которое мне не по душе. Я бы с удовольствием проводила время с друзьями. Я была бы благодарна за свое здоровье и за свое тело. Мне не было бы стыдно выходить из дома, и я бы наслаждалась жизнью, не переживая о том, что подумают обо мне другие.

Теперь перенаправьте свои мысли в положительное русло, как, например, это сделано ниже.

1. У меня нет ненависти к своему телу. У меня красивые глаза, привлекательные волосы, иногда, когда я наряжаюсь, я себе очень даже нравлюсь.
2. Я люблю свое тело. Я благодарна за свое здоровье. Мой организм хорошо обо мне заботится, хотя я не всегда отвечаю ему взаимностью.
3. Я ненавижу свое отношение к собственному телу. Мне не нравится то, как я с ним поступаю, когда у меня нет времени о себе позаботиться. Когда я не думаю о себе, то чувствую себя толстой и уставшей. Чтобы избавиться от этого чувства, я обращаюсь за помощью к кофеину, сахару и вредной еде.

А теперь спросите себя, более ли уместна новая формулировка? – Да!

Шаг третий – повторите анализы

По окончании третьей фазы диетической программы самое время еще раз обследоваться. Это поможет вам наглядно оценить достигнутые результаты. Когда видишь, что хорошее самочувствие совпадает с улучшением физиологических параметров, то становится вдвойне приятно – а это самый лучший мотиватор идти дальше в том же направлении.

У многих людей, выбравших диетическую программу, результаты анализов приходят в норму уже через 6–12 недель.

Кроме того, повторные анализы покажут, что, возможно, у вас есть такие проблемы, с которыми справиться только с помощью правильного питания нельзя, в таком случае вам обязательно понадобится еще и помощь врача.

Пара слов про эффект плато

Когда вы кардинально меняете свой ежедневный рацион питания, ваш организм в конечном счете приспосабливается к этому, и вы можете столкнуться с эффектом плато (промежуток времени, когда масса тела перестает адекватно реагировать на осуществляемые мероприятия). Такое часто случается с людьми, сидящими на диете. Программа учитывает физиологию человека, поэтому эффект плато считается вполне нормальным явлением в процессе похудения в рамках нашего метода сбалансированного питания. Это означает, что вы не должны приравнивать эффект плато к неудаче. Относитесь к нему как к возможности объективно оценить достигнутый результат. Если вы, соблюдая принципы диеты, неожиданно столкнулись с эффектом плато, это может означать следующее:

- Вначале вы, вероятно, худели очень быстро благодаря детоксикации организма. Когда человек снижает потребление токсинов, организм реагирует уменьшением воспаления. После стабилизации этого процесса вы начинаете терять лишние килограммы в более медленном темпе. Не стоит унывать – это вполне нормально!
- Иногда эффект плато представляет собой попытку организма приспособиться к

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

быстрому выведению токсинов из клеток жировой ткани. Так как в жировых клетках откладываются токсичные вещества, организму нужно время, чтобы от них избавиться. Чтобы преодолеть этот естественный процесс, пейте больше воды, увеличьте потребление листовой зелени и старайтесь как можно больше потеть – занимайтесь спортом, ходите в сауну, например. Эффект плато, как правило, не затягивается больше чем на одну – две недели.

- Если вы уже значительно похудели и при этом едите много животного белка, то, возможно, имеет смысл немного сократить его потребление, заменив какой-то другой натуральной пищей. Вам по-прежнему необходимо съесть нужное количество белка в течение дня, просто делайте это небольшими порциями. Ешьте больше растительной белковой пищи.
- Может быть, имеет смысл вновь обратиться к основным принципам диеты и вспомнить, что делает ее такой эффективной. Возможно, вы вернулись к своим старым привычкам? Когда я разговариваю с людьми, столкнувшимися с этой проблемой, то всегда спрашиваю, что они начали делать по-другому. Обычно мне отвечают, что все осталось по-прежнему. Но когда я задаю этот вопрос еще и еще раз, практически все внезапно вспоминают, что на выходных съели шоколадный торт, в кинотеатре перекусили попкорном, полакомились сосиской в тесте во время пикника... ну, вы меня поняли. Если вы столкнулись с эффектом плато, достаньте свой дневник питания и снова начните записывать все, что едите. Кусочек там, кусочек здесь действительно могут иметь значение.
- Пересмотрите свою программу тренировок. Иногда эффект плато в процессе похудения совпадает с подобным явлением и в тренировках – возможно, настало время повысить интенсивность упражнений.

Четвертая фаза

Двигайтесь дальше – живите полной жизнью

Нет никакой радости в том, чтобы довольствоваться жизнью, далекой от той, которой мы могли бы жить.

Нельсон Мандела[63]

Последняя фаза диеты никогда не заканчивается – это план, который вы будете использовать в качестве шаблона для питания всю оставшуюся жизнь. Продолжая соблюдать эту программу, вы сможете получить следующие полезные для своего здоровья результаты:

- Дальнейшее избавление от лишнего веса, пока он не достигнет желаемого значения.
- Дальнейшее укрепление здоровья и улучшение результатов анализов. Уровень холестерина, триглицеридов, маркеров воспаления, кровяное давление – все эти показатели продолжают уменьшаться, также нормализуется концентрация витамина D и гормональный баланс.
- Если этого еще не произошло, то некоторые расстройства, такие как повышенное кровяное давление или сопротивляемость организма инсулину, пойдут на спад или даже полностью исчезнут.
- Дальнейший рост жизненных сил и энергии, улучшение концентрации внимания, качества сна и общего качества жизни.
- Стабильное повышение уровня физической подготовки и увеличение мышечной массы, а также избавление от лишнего телесного жира по мере выполнения тренировочной программы.
- Увеличение либидо и ощущения собственной привлекательности.

Ваш план действий

Большинство людей, начавших соблюдать нашу диетическую программу, настолько

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

воодушевляются достигнутыми результатами, что продолжают следовать этой системе и дальше, делая ее постоянной частью своей жизни. Люди чувствуют себя моложе, здоровее, энергичнее, физически привлекательнее, чем за многие предшествующие этому годы и даже десятилетия. Поэтому благодаря таким потрясающим достижениям им довольно просто продолжать придерживаться диеты.

Тем не менее все равно придется постараться. Очень важно продолжать соблюдать принципы, изложенные в этой книге, которые стали частью вашей жизни за последние шесть недель. Думаю, вы это уже заметили – всего за шесть недель можно добиться невероятного улучшения состояния здоровья и внешнего вида.

Но если вы не продолжите делать то, что помогло вам достичь подобного успеха, эти перемены будут лишь временным явлением.

Поэтому на протяжении четвертой фазы вы продолжите питаться по принципу 70:30 и будете следовать правилу 90:10 – другими словами, 70 % всех своих калорий будете получать из растительной пищи и 30 % – из продуктов, богатых белками, а также постараетесь строго соблюдать данную диетическую программу на 90 % (оставшиеся 10 % – это допустимые время от времени отступления). Также вы продолжите:

- соблюдать программу тренировок, повышая интенсивность нагрузок по мере того, как увеличивается уровень вашей физической подготовки;
- принимать необходимые вам пищевые добавки;
- соблюдать режим сна;
- ежегодно проходить обследование;
- пить большое количество воды;
- планировать приемы пищи заранее;
- брать с собой в дорогу здоровую еду;
- готовить по рецептам диеты Омни.

Кроме того, я призываю вас стать проповедником данного метода сбалансированного питания и здорового образа жизни. Ведь это один из лучших способов, чтобы жить здоровой, активной и радостной жизнью. Многие мои клиенты, добившиеся успеха, стали наставниками для своих друзей и близких, научив их оздоровительным принципам диеты, которые действительно меняют жизнь к лучшему.

Такой подход не только способен помочь кому-то еще из вашего окружения поправить свое здоровье, но и обеспечит вас дополнительной поддержкой, так как появятся новые люди, с которыми можно будет делиться своими успехами и неудачами. Когда вы освоите данную методику, расскажите о ней супругу, родителям, коллегам, друзьям – всем, чье здоровье вам не безразлично.

Самый лучший способ стать наставником – это быть примером для подражания.

По мере того как вы будете становиться все более и более здоровыми, люди начнут интересоваться, что вы для этого делали. Их естественным образом начнет притягивать к вам, так как они станут замечать, что вы стали энергичнее и счастливее. Обязательно расскажите всем о том, как именно вы изменили свою жизнь и как это отразилось на вашем здоровье. Кроме того, окажите поддержку, например, одним из следующих способов:

- Предложите присоединиться к вашим ежедневным пешим оздоровительным прогулкам.
- Заполните свою кухню натуральными, высокопитательными продуктами и пригласите гостей насладиться здоровыми и вкусными блюдами.
- Поделитесь полезными и питательными закусками с коллегами.
- Если вы устраиваете торжество, то подавайте гостям еду из рациона диеты.
- Если вас пригласили в гости, принесите с собой какое-нибудь блюдо или закуски

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
из меню данной диетической программы.

- Всегда старайтесь оптимистично относиться к достигнутым вами результатам, но никогда ни на кого не давите и не занимайтесь проповедями – людям зачастую нужно время, чтобы набраться смелости и созреть для серьезных перемен.

Мнение пациента о диете

«Я с огромной гордостью говорю вам о том, что похудела на 7 килограммов, и моя 90-сантиметровая талия начала уменьшаться. И хотя в последнее время я ее не измеряла, но могу сказать одно: теперь я спокойно ношу одежду, которую уже давно не решалась надеть. Все, что мне нужно было, – это научиться правильно питаться. Никто никогда не учил меня этому, а ведь это не менее важно, чем история и математика, вот и пришлось в свои 44 впервые вплотную заняться своим образованием в вопросе питания. Теперь я выбираю продукты, которые заряжают энергией и питательными элементами мой организм и мозг. Я больше не сражаюсь с пищей. Я ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть. Я свободна!»

Мари

Заключительное слово о диете

Безумие – это делать одно и то же снова и снова, ожидая получить результат, отличный от предыдущего...

Мой самый первый клиент стал для меня самым сложным случаем за всю мою профессиональную карьеру. Хотя это и была юная девушка, но история ее болезни больше соответствовала пожилой и хронически больной пациентке отделения интенсивной терапии. Среди проблем со здоровьем были рак с постоянными рецидивами, аутоиммунное расстройство, синдром поликистозных яичников, сопротивляемость организма инсулину, болезнь желчного пузыря, повышенный холестерин, необъяснимые проблемы с пищеварением, диарея, экзема, угревая сыпь, перепады настроения, а также упадок сил и отсутствие энергии. Врачи выписали девушке девятнадцать различных лекарств, которые ей нужно было постоянно принимать.

Устав от бесконечных процедур и приема препаратов, она решила, что нужно найти какой-то совершенно новый подход для решения проблем со здоровьем, потому что больше не видела смысла придерживаться прежних способов лечения. Я тоже не хотела, чтобы эта девушка стала «постоянным клиентом», как называют пациентов, которые постоянно, из месяца в месяц, возвращаются в отделение интенсивной терапии. Каждый раз, когда эти больные обращаются к врачам, им все время проводят одни и те же лечебные процедуры, после чего отправляют домой. И если такие люди не предпримут никаких кардинальных шагов по изменению своего образа жизни – а такое удается лишь единицам, – то они будут по-прежнему, снова и снова, возвращаться в больницу, пока их организм не сломается окончательно.

Первоначально анализы моей пациентки были просто пугающими для женщины ее возраста, что было неудивительно. Вы только взгляните.

Большинство клиентов, которые попадают к мне на глаза с подобной историей болезни или результатами анализов, как правило, страдают от чудовищного ожирения, сильнейшей депрессии, диабета (или находятся в преддиабетном состоянии), принимают огромный список препаратов для каждой хронической болезни, а также дополнительно употребляют лекарства для устранения побочных эффектов первых медикаментов и для борьбы с потенциальными рисками осложнений.

К моменту нашей встречи эта девушка уже обращалась к самым лучшим врачам и перепробовала множество современных способов лечения. Тем не менее, изрядно потоптавшись по дороге традиционной медицины, она по-прежнему чувствовала себя отвратительно. Было ясно, что этот человек нуждается в новом образе жизни и в новом подходе к жизни! Ведь ей хотелось быть активной и радостной!

После трех месяцев соблюдения диетической программы девушка смогла наконец

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

кардинально поменять свою жизнь и улучшить здоровье. И хотя свои хронические заболевания она продолжала лечить с помощью некоторых необходимых ей лекарств, выписанных врачом, однако смогла избавиться (тоже после консультации доктора) от потребности использования огромного списка других препаратов, потому что все ее анализы стали гораздо лучше. На сегодняшний день у девушки потрясающие результаты анализов, что наглядно демонстрирует приведенная ниже таблица.

Но самое важное то, что вместе с улучшением результатов анализов в лучшую сторону изменилось и качество жизни этой девушки. Сейчас она здорова, жизнерадостна и полна сил и энергии и живет целеустремленной и полной жизнью!

Вы, наверное, уже догадались, кто был этим первым моим клиентом – я сама. Я стала для себя самым сложным случаем в собственной профессиональной карьере. Однако это привело меня к возможности научиться самому важному в жизни. В борьбе за свое благополучие я одержала безоговорочную победу и получила бесценный приз – хорошее здоровье.

Кроме того, на собственном примере я узнала и поняла, что даже если пришлось столкнуться со сложностями, это не означает, что нельзя выжать максимум из того, что человек уже имеет.

Иногда люди, у которых все очень плохо, думают, что я понятия не имею, с чем им приходится сталкиваться. Но стоит мне поделиться с ними личным (и не всегда самым приятным) опытом, как их точка зрения меняется – люди понимают, что я знаю, каково им, потому что сама прошла через многое.

Рассказывая вам свою историю (а также истории других последователей моей диеты), я искренне надеюсь, что в них вы найдете для себя вдохновение и надежду. Очень многие смогли добиться крепкого здоровья и замечательного самочувствия вместе с предлагаемой мною программой – и я знаю, что вы тоже на это способны!

Часть шестая  
Рецепты

ИЗ ЭТОЙ ЧАСТИ ВЫ УЗНАЕТЕ РЕЦЕПТЫ:

- ✓ завтраков;
- ✓ обедов;
- ✓ ужинов;
- ✓ десертов.

Глава 1  
Завтраки

Смузи

Смузи «заряд для мозга»  
2 порции

Ингредиенты:

1/2 чашки замороженной черники

1/2 чашки замороженной вишни

1/3 банана

250 г натурального кокосового сока или неподслащенного миндального молока (можно заменить рисовым или соевым молоком)



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

1 крупный пучок (порядка 1,5 чашки) молодого шпината (можно заменить щавелем или листьями обычного салата)

2 листа мангольда[64] (можно заменить листьями ревеня или щавеля) или 1 огурец

1 столовая ложка кокосового крем-масла (его можно сделать самим или купить в интернет-магазине здорового питания)

1 столовая ложка порошка из ягод годжи

1 порция ванильного или ягодного белкового порошка[65] (подслащенного стевией) на основе гороха (крупные мужчины могут добавить 2 порции)

1 столовая ложка сушеной зелени

1 капля натурального экстракта стевии со вкусом ягод или ванили (можно купить в интернет-магазинах здорового питания)

Дополнительно:

растворимая клетчатка (продается в отделах здорового или диетического питания)

порошок маки[66] (по вкусу)

пчелиная пыльца (можно приобрести в магазинах меда)

гель из алоэ-вера[67] (по вкусу)

Приготовление

1. Поместите все ингредиенты в блендер.

2. Включите блендер сначала на низкой скорости, а затем увеличьте обороты.

3. Добавьте дополнительное количество миндального молока или кокосовой воды для достижения желаемой консистенции.

4. Разлейте в высокие бокалы и подавайте на стол холодным.

Примечание. При необходимости поначалу можете добавлять меньше шпината, пока не привыкнете к его вкусу.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Вишневый смузи

2 порции

Ингредиенты:

1 чашка замороженной вишни без косточек

250 г миндального молока без сахара (можно заменить рисовым, соевым или кокосовым молоком)

1 чашка молодого шпината (можно заменить щавелем или листьями обычного салата)

2–3 листа листовой капусты

1/4 чашки сырых грецких орехов

1 столовая ложка семян чиа (их можно приобрести в интернет-магазинах здорового питания)

порция ванильного белкового порошка без сахара

1 столовая ложка сушеной зелени

1 капля натурального экстракта стевии

Дополнительно:

растворимая клетчатка (по вкусу)

пчелиный мед (по вкусу)

гель из алоэ-вера (по вкусу)

Приготовление

1. Поместите все ингредиенты в блендер.

2. Включите блендер сначала на низкой скорости, а затем увеличьте обороты.

3. Добавьте дополнительное количество миндального молока для достижения желаемой консистенции.

4. Разлейте по бокалам и пейте холодным.

Примечание. Я предпочитаю использовать белковый порошок на основе горохового или рисового белка с добавлением стевии (крупным мужчинам следует использовать 2 порции).

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Манговый смузи

2 порции

Ингредиенты:

1/2 чашки свежего манго (можно заменить персиком или нектарином)

1/2 банана

1/2 чашки листьев молодого шпината (можно заменить щавелем или листьями обычного салата)

2 листка капусты

горсть льда (по вкусу)

1 ложка сушеной зелени

2 столовые ложки семян льна

1,5 чайной ложки кокосового крем-масла (его можно сделать самим или купить в интернет-магазине здорового питания)

2 порции белкового порошка на основе горохового белка (с добавлением стевии)

2 пакетика стевии

250 г неподслащенного миндального молока (можно заменить рисовым или соевым молоком) или кокосового сока

250 г фильтрованной холодной воды

Дополнительно:

1 столовая ложка растворимой клетчатки

2 чайные ложки порошка маки

Приготовление

1. Из манго удалите косточку и крупно нарежьте.

2. Банан нарежьте произвольно.

3. Поместите все ингредиенты в блендер.

4. Взбивайте в течение 30 секунд. Не надо превращать смесь в полную кашу.

5. Разлейте в 2 больших бокала и наслаждайтесь холодным смузи.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Смузи «санрайз»  
2 порции

Ингредиенты:

1/2 розового грейпфрута

1 крупный апельсин

1 морковь

1 чашка листьев салата

1 столовая ложка сырых семян подсолнечника

1 порция ванильного белкового порошка без сахара

1 столовая ложка сушеной зелени

1 капля экстракта стевии со вкусом апельсина

горсть льда (по вкусу)

Дополнительно:

растворимая клетчатка (по вкусу)

пчелиная пыльца (по вкусу)

гель из алоэ-вера (по вкусу)

Приготовление

1. Почистите грейпфрут, апельсин и морковь.

2. Поместите все ингредиенты в блендер.

3. Включите блендер сначала на низкой скорости, а затем увеличьте обороты.

4. Добавьте дополнительное количество воды или неподслащенного миндального молока для достижения желаемой консистенции.

5. Разлейте по бокалам и пейте холодным.

Примечание. Я предпочитаю использовать белковый порошок на основе горохового или рисового белка с добавлением стевии (крупным мужчинам следует использовать 2 порции).

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Персиковый смузи  
2 порции

Ингредиенты:

1 свежий персик (можно заменить нектарином)

2 столовые ложки семян чиа

1 столовая ложка сушеной зелени

1/4 чашки кокосового молока (можно заменить рисовым, соевым или миндальным молоком)

1/2 чашки молодого шпината (можно заменить щавелем или листьями обычного салата)

- 1 небольшой огурец
- 2 порции ванильного белкового порошка на основе гороха (с добавлением стевии)
- 2 капли ванильного или персикового экстракта стевии
- 250 г кокосового сока и 250 г холодного чая
- горсть льда (по вкусу)

Дополнительно:

- 2 чайные ложки порошка маки
- 1 столовая ложка растворимой клетчатки

Приготовление

1. Приготовьте чай заранее и поставьте в холодильник. Я предпочитаю использовать улун[68] или белый чай для приготовления этого напитка.
2. Почистите и нарежьте огурец.
3. Поместите все ингредиенты в блендер.
4. Взбивайте около 30 секунд. Не превращайте все в полную кашу.
5. Разлейте в высокие бокалы и подавайте на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Клубничный смузи с шоколадом  
2 порции

Ингредиенты:

- 1 чашка замороженной клубники
- 1/4 авокадо (около 2 столовых ложек в нарезанном виде)
- 250 г неподслащенного миндального молока (можно заменить рисовым, соевым или кокосовым молоком)
- 1 чашка молодого шпината (можно заменить щавелем или листьями салата)
- 1 столовая ложка семян подсолнечника
- 1 порция шоколадного белкового порошка без сахара (2 порции для крупных мужчин)
- 1 столовая ложка сушеной зелени
- 1 капля шоколадного экстракта стевии

Дополнительно:

- 1 чайная ложка свежего какао без сахара (можно найти в магазинах здорового питания)
- растворимая клетчатка (по вкусу)
- пчелиная пыльца (по вкусу)
- гель из алоэ-вера (по вкусу)

Приготовление

1. Поместите все ингредиенты в блендер.
2. Включите блендер сначала на низкой скорости, а затем увеличьте обороты.
3. Добавьте дополнительное количество воды или миндального молока для достижения

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
желаемой консистенции.

4. Разлейте по бокалам и подавайте на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Шоколадно-банановый смузи  
2 порции

Ингредиенты:

1 немного незрелый банан

1/4 авокадо (приблизительно 2 столовые ложки в нарезанном виде)

250 г неподслащенного миндального молока (можно заменить рисовым, соевым или кокосовым молоком)

1/4 чашки свежей кокосовой стружки (или мякоть кокоса)

1 порция шоколадного белкового порошка без сахара

1 чайная ложка сушеной зелени

1-2 чайные ложки сырого какао без сахара

1 капля шоколадного экстракта стевии

горсть льда (по вкусу)

Дополнительно:

1 столовая ложка свежих ядер какао-бобов без добавления сахара

растворимая клетчатка (по вкусу)

пчелиная пыльца (по вкусу)

гель из алоэ-вера (по вкусу)

Приготовление

1. Поместите все ингредиенты в блендер.

2. Включите блендер сначала на низкой скорости, а затем увеличьте обороты. Взбейте до однородной массы.

3. Добавьте дополнительное количество воды или миндального молока для достижения желаемой консистенции.

4. Разлейте по бокалам и подавайте холодным.

Примечание. Я предпочитаю использовать белковый порошок на основе горохового белка с добавлением стевии (крупным мужчинам следует использовать 2 порции).

Этот напиток отлично подойдет для детей, так как он поможет приучить их к зелени и свежей пище. Начните с добавления только авокадо. По мере того как ваши дети будут привыкать к этому смузи, попробуйте добавить немного шпината. Скорее всего, они даже и не заметят.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Смузи «шоколадно-мятное безумие»  
2 порции

Ингредиенты:

2 столовые ложки свежей кокосовой стружки без сахара (или мякоть 1 кокоса)

1/2 немного незрелого банана

1/2 яблока

2 столовые ложки сырых орехов (макадамия (австралийский орех) или миндаль, но можно использовать и другие орехи)

250 г кокосового сока без сахара и других добавок

4–5 листьев свежей мяты

1 чашка листьев салата или шпината

1 порция шоколадного белкового порошка без сахара

1 столовая ложка сушеной зелени

1–2 столовые ложки сырого какао без сахара

1 капля шоколадного экстракта стевии

горсть льда (по вкусу)

Дополнительно:

1 столовая ложка сырых ядер какао-бобов без сахара (по вкусу они напоминают шоколадную крошку)

растворимая клетчатка (по вкусу)

пчелиная пыльца (по вкусу)

гель из алоэ-вера (по вкусу)

Приготовление

1. Поместите все ингредиенты в блендер.

2. Включите блендер сначала на низкой скорости, а затем увеличьте обороты. Взбейте до однородной массы.

3. Добавьте дополнительное количество воды для достижения желаемой консистенции.

4. Разлейте по бокалам и подавайте холодным.

Примечание. Я предпочитаю использовать белковый порошок на основе горохового белка с добавлением стевии (крупным мужчинам следует использовать 2 порции).

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Смузи «коричный стабилизатор»

Чтобы в течение дня быть сосредоточенным и полным сил и энергии, необходимо следить за балансом сахара в крови. Лучший способ этого добиться – начать с небольшого завтрака и съедать понемногу каждые три – четыре часа. Приправы, добавляемые в этот смузи, делают намного больше, чем просто придают ему отличный вкус, – они помогают стабилизировать уровень сахара в крови и повышают концентрацию внимания. Полезные жиры держат аппетит на замке и, кроме того, содержат омега-3 жирные кислоты.

2 порции

Ингредиенты:

1 крупное яблоко с кожицей

2 столовые ложки нарезанного авокадо (приблизительно 1/4 плода)

1/2 чашки листьев молодого шпината (можно использовать щавель или листья салата)

2 порции рисового или горохового белкового порошка (с добавлением стевии)

1 чайная ложка порошка кардамона

1 чайная ложка корицы

1/4 чайной ложки мускатного ореха

2 чашки неподслащенного миндального молока (можно заменить рисовым, соевым или кокосовым молоком)

1 чашка фильтрованной воды

горсть льда (по вкусу)

Дополнительно:

1 столовая ложка растворимой клетчатки

1 капля ванильной стевии

Приготовление

1. Поместите все ингредиенты в блендер.

2. Взбивайте приблизительно 30 секунд. Не превратите все совсем в кашу.

3. Разлейте в высокие бокалы и пейте.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Смузи «ягодный взрыв с зеленым чаем»

2 порции

Ингредиенты:

1/3 чашки замороженной черники

1/3 чашки замороженной ежевики

1/3 чашки замороженной малины (можно использовать другие пропорции этих ягод)

1/2 чашки шпината (можно использовать щавель или листья салата)

2 листа капусты (порядка 1/2 чашки в нарезанном виде)

2 столовые ложки семян чиа

1 столовая ложка сушеной зелени

2 порции ванильного горохового или рисового белкового порошка (с добавлением стевии)

2 столовые ложки сырого миндаля (или других орехов)

1 капля ванильного или ягодного экстракта стевии

1/2 л холодного зеленого чая

чистая вода (по желанию)

Дополнительно:

1 столовая ложка растворимой клетчатки

Приготовление

1. Заранее приготовьте зеленый чай и охладите его.

2. Нарезьте капусту (удалив центральный стебель и прожилки).

3. Поместите все ингредиенты в блендер.

4. Взбивайте около 30 секунд. Не превратите все совсем в кашу.

5. Разлейте в большие бокалы и подавайте на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Бодрящий смузи с антиоксидантами  
2 порции

Ингредиенты:

1/2 чашки свежих зерен граната

1/2 чашки замороженной клубники или любых других ягод на выбор

1/2 чашки листьев шпината (можно использовать щавель или листья салата)

2 листа листовой капусты

1 столовая ложка сушеной зелени

2 столовые ложки семян чиа

1 столовая ложка кокосового крем-масла

2 порции ванильного белкового порошка на основе горохового белка (с добавлением стевии)

1–2 капли ванильной или гранатовой стевии

1/2 л зеленого чая

250 мл холодной воды и 250 мл холодного чая (или больше для достижения желаемой консистенции)

горсть льда (по вкусу)

Дополнительно:

2 столовые ложки гранатового порошка (продается в магазинах здорового питания)

1 столовая ложка растворимой клетчатки

Приготовление

1. Заранее приготовьте чай и охладите его. Я предпочитаю использовать улун или белый чай.

2. Нарезьте капусту (удалив центральный стебель и прожилки).

3. Поместите все ингредиенты в блендер.

4. Взбивайте около 30 секунд. Не превратите все в кашу.

5. Разлейте в высокие бокалы и подавайте на стол.

Примечание. Можно использовать вместо граната любые свежие органические ягоды.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Блюда из цельного зерна

Овсянка

Овсянка для нас – практически родное блюдо. Этот продукт, очень богатый белком, идеально подойдет для сбалансированного завтрака. Благодаря добавлению корицы это блюдо повысит остроту вашего внимания и поможет нормализовать уровень сахара в крови, что, в свою очередь, удержит аппетит на замке.

4 порции



Ингредиенты:

- 1 чашка необработанного овса (а не овсянки быстрого приготовления)
- 2 столовые ложки молотых семян льна
- 3,5 чашки воды
- 1/4 чашки белкового порошка (с добавлением стевии)
- 1 чашка миндального или рисового молока (можно заменить соевым или кокосовым молоком)
- 1/2 чашки черники
- 1/2 яблока
- 10 капель экстракта стевии со вкусом ванили (по желанию)
- корица (по вкусу)
- 2 столовые ложки измельченных грецких орехов

Приготовление

1. В кастрюле среднего размера смешайте овес, семена льна и воду. Доведите до кипения. Накройте крышкой, убавьте пламя и варите на медленном огне, периодически помешивая, в течение 45–50 минут (пока овсянка не станет мягкой и нежной).
2. Когда каша будет готова, добавьте белковый порошок.
3. Добавьте миндальное молоко, чернику и нарезанные яблоки. При необходимости добавьте стевию.
4. Посыпьте корицей.
5. Разлейте по тарелкам.
6. Украсьте грецкими орехами.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Киноа с ягодами и орехами  
4 порции

Ингредиенты:

- 1 чашка миндального молока (можно использовать рисовое, соевое или кокосовое молоко)
- 1 стакан воды
- 1 чашка зерен киноа
- 1 столовая ложка натурального сливочного масла или качественного заменителя масла
- 4 капли ванильного экстракта стевии
- 1 чашка свежей черники
- 1 чашка свежей клубники
- 1/2 чайной ложки молотой корицы
- 1/4 чашки измельченных сырых грецких орехов

Дополнительно:

- 1 столовая ложка горохового белкового порошка без сахара

1 чайная ложка натурального кленового сиропа без добавок

#### Приготовление

1. Поставьте среднюю кастрюлю на сильный огонь, смешайте в ней миндальное молоко, воду и зерна киноа (предварительно промыв их водой). Доведите до кипения. Убавьте пламя, оставив средний огонь. Затем накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне, пока большая часть жидкости не впитается, – около 15 минут.
2. Добавьте масло, гороховый белок и стевию (если хотите) и хорошенько все перемешайте.
3. Уберите кастрюлю с плиты и дайте постоять 5 минут.
4. Добавьте чернику, клубнику и корицу.
5. Посыпьте грецкими орехами, сбрызните кленовым сиропом и подавайте в теплом виде.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Блюда из яиц

Знаете ли вы, что яйца способствуют хорошему настроению? Они повышают уровень дофамина и ацетилхолина. Эти нейромедиаторы стимулируют память и внимание. Так что начните утро с яичного завтрака, и день пройдет немного бодрее.

#### Тихоокеанская яичница-болтуня 2 порции

##### Ингредиенты:

1 столовая ложка виноградного масла (можно заменить другим полезным растительным маслом)

1/4 чашки нарезанного красного лука (можно использовать обычный репчатый лук)

8 яичных желтков (желательно органических) или 2 целых яйца и 4 яичных белка

250 г рыбы – промыслового лосося, семги, скумбрии или небольших вареных креветок (можно использовать все эти продукты или часть из них – на ваше усмотрение, а также заменить их другими сортами рыбы и морепродуктов)

1 чайная ложка свежего орегано (по желанию)

1 чайная ложка свежего базилика (по желанию)

1 чашка молодого шпината (можно использовать щавель или листья салата)

1/2 крупного помидора

1/4 авокадо

1/4 чайной ложки морской соли (по желанию)

перец (по вкусу)

##### Приготовление

1. Разогрейте масло в большой сковороде на умеренном огне. Добавьте лук и жарьте 2 минуты.

2. Добавьте взбитые яйца и дайте им схватиться в течение 30 секунд, после чего перемешайте лопаточкой.

3. Добавьте рыбу и травы. Готовьте, помешивая лопаточкой, пока рыба не прогреется, но яйца при этом приготовятся не до конца.

4. Добавьте шпинат. Перемешайте все лопаткой и готовьте еще 1 минуту. Уберите сковороду с плиты.

5. Выложите кружочки помидора в 2 тарелки.

6. Распределите яичницу на две равные части и выложите поверх помидор.

7. Сверху положите авокадо, нарезанное кубиками. Добавьте морскую соль и перец по вкусу.

Примечание. Я люблю использовать при приготовлении этого блюда остатки жареного лосося или консервированную промышленную семгу. Только будьте внимательны: для приготовления качественных консервов производители должны использовать только промышленную рыбу, оливковое масло высшего качества и немного морской соли. А еще помните, что консервные банки не должны быть покрыты бисфенолом А (это известная проблема с консервами) – синтетическим эстрогеном, который связывают с развитием многих болезней.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Омлет с морепродуктами  
2 порции

Ингредиенты:

1 чайная ложка кокосового масла (или любого другого полезного растительного масла)

1 чайная ложка измельченного имбиря

1 пучок зеленого лука

5 креветок среднего размера

5 гребешков среднего размера (можно 2 кальмара)

2 яйца

2 яичных белка

белый перец (по вкусу)

2 чайные ложки свежего натурального сливочного масла или качественного заменителя масла

1/2 чашки ростков фасоли

1 головка лука-резанца (можно заменить обычным зеленым луком)

Дополнительно:

1 грейпфрут

Приготовление

1. Разогрейте масло в сковороде на умеренном огне. Добавьте имбирь и зеленый лук (используйте как зеленую, так и белую часть), жарьте в течение 1 минуты.

2. Добавьте креветки и гребешки и готовьте еще 1 минуту. Затем отставьте сковороду в сторону.

3. В небольшой миске взбейте яйца с яичными белками, поперчите.

4. На умеренном огне разогрейте среднего размера сковородку и слегка смажьте ее сливочным маслом. Влейте туда взбитые яйца. Постоянно приподнимайте края, чтобы не прожаренная еще часть омлета стекала вниз и блюдо равномерно готовилось. Затем переверните омлет и продолжайте жарить до полной готовности – приблизительно 1 минуту.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

5. Переложите блюдо в тарелку, сверху выложите морепродукты и посыпьте все стручковой фасолью, а также украсьте нарезанным луком-резанцом. Можно подавать вместе с половинкой грейпфрута.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Фриттата «сюрприз»  
4 порции

Ингредиенты:

2 столовые ложки кокосового или виноградного масла (либо другого полезного растительного масла)

лук-шалот (можно использовать репчатый лук) (по вкусу)

1/2 красного болгарского перца

2 зубчика чеснока

2 помидора

1 столовая ложка свежего тимьяна (или 1 чайная ложка сушеного)

1 столовая ложка свежего майорана (или 1 чайная ложка сушеного)

250 г вареной куриной грудки без кожицы (также можно использовать индейку, говядину, мясной рулет – любое заранее приготовленное мясо подойдет)

морская соль и перец (по вкусу)

1 чашка листьев молодого шпината (можно использовать щавель или листья салата)

8 яиц

1/2 авокадо

Приготовление

1. Разогрейте духовку до максимальной температуры и поместите решетку на самый нижний уровень.

2. В средней сковороде разогрейте масло на умеренно сильном огне. (Возьмите сковороду с жаростойкой ручкой, которая поместится в духовку.) Добавьте лук-шалот и красный болгарский перец, предварительно измельчив. Готовьте около 2 минут.

3. Добавьте измельченный чеснок, нарезанные помидоры, тимьян, майоран (если свежий, то нарезать) и курицу (или другое выбранное мясо, нарезанное кубиками или просто измельченное), посыпьте морской солью и перцем по вкусу. Готовьте еще около минуты.

4. Добавьте в сковороду шпинат и готовьте все еще 1 минуту. Не дайте листьям шпината слипнуться.

5. Добавьте в сковороду взбитые яйца. С помощью лопаточки перемешайте смесь – яйца должны прихватываться, но оставаться слегка жидкими.

6. Поместите сковороду в духовку на 4–5 минут, пока фриттата не приготовится.

7. Переложите готовое блюдо на тарелку. Разрежьте на 4 части, украсив перед подачей каждую порцию 2 кусочками авокадо.

Примечание. лучше использовать домашние яйца, богатые полезными омега-3 жирными кислотами.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Фриттата с ароматными травами  
2 порции

Ингредиенты:

2 куриных яйца

4 яичных белка

2 столовые ложки топленого или кокосового масла

1/4 чашки измельченного красного лука (или обычного репчатого)

1/2 чашки спаржи (или зеленой стручковой фасоли)

2 зубчика чеснока

2 горсти листьев шпината (можно заменить щавелем или листьями салата)

1 чайная ложка нарезанного свежего розмарина

1 чайная ложка нарезанного свежего тимьяна

1 столовая ложка нарезанного свежего базилика

соль и перец (по вкусу)

1 спелый помидор

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Взбейте яйца и яичные белки в миске и отставьте в сторону.

2. В маленькой сковороде с антипригарным покрытием разогрейте чайную ложку топленого масла на умеренном огне. Обжарьте лук и спаржу в течение 2 минут, чтобы они стали мягкими. Добавьте мелко нарезанный чеснок и жарьте еще 2 минуты. Затем положите в сковороду шпинат и готовьте блюдо еще 2 минуты.

3. Выложите из сковороды в тарелку лук, спаржу и чеснок и отставьте в сторону.

4. Добавьте в сковороду еще ложку топленого масла. Залейте взбитые яйца. По мере того как яйца начнут схватываться, добавьте лук, спаржу, шпинат, травы и чеснок, но не перемешивайте. Дайте яйцам хорошенько прожариться – около 5 минут.

5. Затем поставьте сковороду в духовку еще на 5 минут, пока фриттата не покроется аппетитной золотистой корочкой.

6. Разложите готовое блюдо по тарелкам и украсьте кружочками помидоров.

Примечание. Для приготовления вегетарианской фриттаты используйте вместо яиц 250 г тофу (эквивалент 4 яиц). Если вы решили заменить яйца на тофу (соевый творог, который также можно заменить адыгейским сыром или сыром фетака), то следуйте описанным выше инструкциям, используя в 4-м пункте тофу. Раскрошите тофу и жарьте его до золотистого цвета. В остальном процесс приготовления ничем не отличается. Такая фриттата будет выглядеть по-другому, зато порадует вас восхитительным ароматом.

Вместо свежих трав можно использовать и сушеные, но для максимальной пользы для здоровья, а также потрясающего вкуса лучше все-таки отдать предпочтение свежим травам. Сушеные приправы нужно добавлять не более чайной ложки каждой специи.

Кроме того, рекомендую использовать соль, которая не содержит добавок, искусственных ингредиентов и не была подвержена термической обработке. Она полезнее для здоровья, чем обычная столовая соль.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Яйца-пашот

2 порции

Ингредиенты для соуса:

2 яичных желтка

2 столовые ложки кокосового молока без добавок (можно заменить миндальным, рисовым, соевым молоком)

1 столовая ложка горячей фильтрованной воды

1 столовая ложка лимонного сока (больше или меньше по вкусу)

щепотка морской соли

2 столовые ложки натурального сливочного масла или качественного заменителя масла

Ингредиенты для яиц:

виноградное масло для смазывания сковороды (или другое полезное растительное масло)

2 яйца

4 крупных листка мангольда или капусты (или 1 чашка шпината либо щавеля)

2 тонких кусочка грудки индейки или кусочек ветчины

1 чашка смеси ягод (во вашему вкусу)

Дополнительно

1 чайная ложка безглютеновой дижонской горчицы[69] (можно заменить любой другой не очень острой горчицей)

щепотка морской соли (по вкусу)

2 кусочка безглютенового хлеба из муки грубого помола или безглютеновых лепешек

Приготовление соуса

1. Поместите в блендер все ингредиенты для соуса (в том числе горчицу, если хотите), за исключением сливочного масла. Взбивайте 10 секунд на большой скорости.

2. Продолжая взбивать, медленно введите растопленное сливочное масло.

3. Выложите получившуюся смесь в маленькую сковородку и томите на слабом огне в течение 4–5 минут, регулярно помешивая, пока желтки не приготовятся. По мере приготовления соус будет густеть.

Приготовление яиц

1. Проще всего приготовить яйца пашот в специальной форме. Налейте в подходящую сковороду сантиметровой слой воды и доведите ее до кипения.

2. Смажьте формочки для яиц небольшим количеством виноградного масла.

3. Разбейте яйца и разложите их по формочкам. Постарайтесь не повредить целостность желтков.

4. Поместите формочки с яйцами в сковороду с кипящей водой.

5. Чтобы яйца получились всмятку, варите 2 минуты, вкрутую – 4. Отставьте в сторону.

6. Если вы решили подавать их с хлебом, то подрумяньте его в тостере и положите по кусочку на каждую тарелку.

7. Быстренько разогрейте грудку индейки в сковороде или микроволновке в течение нескольких секунд.

8. Аккуратно выложите зелень на каждую тарелку (поверх хлеба).
9. На зелень положите по кусочку грудки индейки или ветчины.
10. Сверху выложите яйцо-пашот.
11. Полейте яйца приготовленным соусом, равномерно распределив его по обеим тарелкам. Если хотите, посыпьте щепоткой морской соли.
12. На каждую тарелку выложите по 1/2 чашки ягод.

Примечание. Если у вас нет специальных формочек для приготовления яиц-пашот, ничего страшного. Наполните наполовину небольшую кастрюльку фильтрованной водой и доведите до кипения. Немного убавьте огонь. Готовьте по одному яйцу за раз. Разбейте яйцо в чашку. Опустите чашку до уровня воды и аккуратно вылейте яйцо в воду. С помощью ложки вращательными движениями не давайте белку расплываться от желтка. Варите около четырех минут. С помощью шумовки достаньте готовое яйцо из воды. Чтобы белки застыли быстрее, в воду можно добавить чайную ложку уксуса.

Используйте домашние яйца – в них содержатся полезные омега-3 жирные кислоты.

Покупайте органическое мясо индейки, которое не содержит нитраты, антибиотики и гормоны, а также приобретайте натуральную ветчину.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Яйца ранчero  
2 порции

Ингредиенты:

2 чайные ложки кокосового масла (или любого другого полезного растительного масла)

лук-шалот (можно использовать обычный зеленый лук)

1 зубчик чеснока

1/2 чашки предварительно сваренной (или консервированной) красной (или любой другой) фасоли

1/4 чайной ложки тмина

1/2 чайной ложки паприки

1/2 чайной ложки чесночной соли (по желанию)

перец (по вкусу)

2 целых яйца

2 яичных желтка

листья молодого шпината (или 2 безглютеновые лепешки)

2 столовые ложки сальсы

Приготовление

1. В небольшой сковороде разогрейте на умеренном огне чайную ложку кокосового масла. Обжарьте в течение 3 минут нарезанный лук и измельченный чеснок.

2. Добавьте фасоль, тмин, паприку, поперчите по вкусу. Готовьте в течение 4 минут, постоянно помешивая. Уберите в сторону и накройте крышкой, чтобы смесь не остыла.

3. Взбейте яйца и яичные желтки в миске. В небольшой сковороде разогрейте оставшуюся часть кокосового масла и обжарьте яичную смесь. Посолите и поперчите.

4. Выложите на тарелку шпинат (вместо него можно использовать листья салата или безглютеновые лепешки). Сверху положите яйца и фасоль. Подавайте вместе с соусом сальса.

Примечание. Лично я люблю это блюдо из-за гармоничного сочетания белков и углеводов.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Яйца по-испански  
2 порции

Ингредиенты:

2 лаваша из льняной муки или 2 лепешки из рисовой муки без глютена (по желанию)

2 чашки листьев молодого шпината (можно использовать листья салата)

2 чайные ложки виноградного масла (или любого другого растительного масла)

1/4 чашки нарезанного лука

2 зубчика чеснока

1 чашка черной (или любой другой) заранее сваренной или консервированной фасоли

1/2 чайной ложки порошка чили

1/2 чайной ложки тмина

1/4 чайной ложки черного молотого перца

8 белков яиц

1/2 стакана соуса сальсы

1/2 авокадо

1 столовая ложка нарезанной кинзы

Приготовление

1. Если вы решили использовать лаваша из молотых семян льна или рисовой муки, подогрейте их в сковороде и разложите по тарелкам, сверху положите шпинат.

2. В сковороде среднего размера разогрейте столовую ложку масла на умеренном огне. Добавьте нарезанный лук и чеснок и жарьте около 1 минуты.

3. Добавьте черный перец, порошок чили, тмин и соль, если хотите. Готовьте около 3 минут. Поместите содержимое сковороды в миску и накройте крышкой, чтобы сохранить тепло.

4. Влейте в сковороду оставшееся масло, чтобы ничего не подгорело, затем готовьте как омлет или яичницу-болтунью.

5. Равномерно распределите готовые яйца поверх зелени в каждой тарелке.

6. Сверху зелени выложите заранее приготовленную или консервированную фасоль.

7. Полейте каждую порцию 1/2 стакана сальсы, украсьте авокадо и кинзой.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

«Мозговитый буррито»  
2 порции

Ингредиенты:



2 яйца

4 яичных белка

1 чайная ложка кокосового крем-масла (можно заменить любым другим растительным маслом)

1 стебель лука-порея

1 зубчик чеснока

1/4 чашки нарезанного красного болгарского перца

1/4 чашки нарезанных грибов кремини[70] (можно заменить на шампиньоны, шиитаке)

1/4 чашки нарезанных соцветий брокколи (можно заменить цветной капустой)

4 листа салата ромэн (можно взять листья любой кочанной капусты или обычного салата) или 2 безглютеновых блинчика (см. рецепт на стр. 405)

2 столовые ложки соуса сальса

1/4 авокадо

Приготовление

1. В небольшой миске взбейте яйца и яичные белки.

2. В сковороде среднего размера на умеренном огне разогрейте кокосовое крем-масло.

3. Добавьте измельченный чеснок и нарезанный полукольцами лук-порей (только его белая часть). Жарьте 1 минуту.

4. Положите в сковороду болгарский перец, грибы и брокколи. Готовьте еще 2 минуты.

5. Добавьте яйца и жарьте все, помешивая, пока яйца не приготовятся.

6. Сложите вместе 2 листа салата и намажьте соусом сальса. Сверху выложите кусочки авокадо. Заверните готовое блюдо в листья салата (или в безглютеновые блинчики) и подавайте угощение на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Информация о пищевой ценности для безглютеновых блинчиков

Буррито на завтрак

2 порции

Ингредиенты:

2 яйца

4 яичных белка

2 чайные ложки виноградного масла (или любого другого растительного масла)

1/4 головки любого лука

1 зубчик чеснока

1/4 чашки нарезанного красного болгарского перца

1/4 чашки нарезанных грибов кремини или шиитаке (можно заменить на шампиньоны)

1/4 чашки нарезанных соцветий брокколи (можно заменить на цветную капусту)

4 больших листа салата ромэн (можно взять листья любой кочанной капусты или обычного салата) или 2 безглютеновых блинчика

1 столовая ложка сальсы

1/4 авокадо

Приготовление

1. Взбейте яйца и яичные белки в небольшой миске.

2. Разогрейте виноградное масло в сковороде с антипригарным покрытием среднего размера на умеренном огне.

3. Добавьте нарезанный лук и измельченный чеснок. Жарьте, помешивая, 1 минуту.

4. Выложите на сковороду красный болгарский перец, грибы и брокколи. Подержите на огне еще 2–3 минуты.

5. Добавьте яйца и жарьте, помешивая, до полной готовности.

6. Сложите вместе по 2 листа салата – на них вы будете выкладывать готовое блюдо. Вместо листьев салата можно использовать безглютеновые блинчики.

7. Выложите полученную яично-овощно-грибную массу со сковороды на салатные листья или на блинчики. Сверху полейте соусом сальса.

8. Посыпьте нарезанным авокадо и заверните свои буррито.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Другие блюда для завтрака

Безглютеновые блинчики

4 порции

Ингредиенты для начинки:

1 чашка свежей или замороженной клубники

1/2 стакана цельного консервированного кокосового молока или сливок (также можно использовать рисовое, миндальное или соевое молоко или 10 %-ные сливки)

2 столовые ложки натурального заменителя сахара – эритритола или ксилита (по желанию)

2 чайные ложки молотой корицы (по желанию)

1 чашка свежей черники

Ингредиенты для теста:

1/2 чашки молотого миндаля или кокоса

1/2 чашки универсальной безглютеновой муки[71]

2 столовые ложки молотых семян льна

2 столовые ложки натурального заменителя сахара – эритритола или ксилита (См. «Сахарные спирты», стр. 244)

1 чайная ложка разрыхлителя

5 яичных желтков

1 стакан цельного миндального или рисового молока без сахара (можно заменить соевым, кокосовым молоком или 10 %-ными сливками)

1 чайная ложка экстракта ванили без добавок

Приготовление начинки

1. Поместите клубнику (предварительно ее надо помыть и удалить сердцевину) в мощный блендер. Если хотите, добавьте вместе с клубникой и кокосовые сливки. Взбейте до образования нежного соуса. Переложите клубничное пюре в миску, накройте крышкой и оставьте в сторону.

2. Если желаете, смешайте эритритол (или ксилит) с корицей, чтобы посыпать готовые блинчики.

Приготовление теста

1. В большой миске смешайте сначала все сухие ингредиенты: молотый миндаль, муку, молотые семена льна, эритритол и разрыхлитель.

2. Добавьте яичные белки, миндальное молоко и ваниль. Взбейте тесто миксером на низкой скорости или венчиком до нежной консистенции. Не оставляйте тесто стоять слишком долго, так как из-за семян льна оно довольно быстро густеет. Для приготовления самых вкусных блинчиков тесто должно быть жидковатым.

3. Используйте сковороду для жарки блинов с антипригарным покрытием (не тефлоновым). Разогрейте сковороду на сильном огне. Вылейте в сковороду не более 1/4 стакана теста (ровно столько, чтобы оно покрыло всю площадь сковороды тонким слоем) и, вращая сковороду круговыми движениями, равномерно распределите его. Жарьте блин с одной стороны около 1 минуты, пока он не приобретет аппетитный золотистый цвет. Подденьте блин лопаткой, переверните и жарьте еще 30 секунд с обратной стороны. Чтобы было проще переворачивать, можете помочь рукой. Переложите готовый блин в тарелку и повторите процедуру с оставшимся тестом.

4. Перед подачей на стол положите блин на тарелку. По центру выложите чернику. Также можете положить внутрь немного клубничного соуса, но только не забудьте оставить достаточное количество соуса, чтобы потом полить блин сверху. Сверните блин. Повторите то же самое со всеми остальными блинами.

5. Когда блины будут готовы, верните их в сковороду и обжарьте приблизительно по 30 секунд с каждой стороны по 4–5 блинчиков за раз. Когда они полностью прогреются, разложите по 2 блина на каждую тарелку, украсив щедрой порцией клубничного соуса.

6. Если хотите, посыпьте блины сверху шоколадной крошкой. Дети это просто обожают!

7. Щедро посыпьте всю тарелку смесью корицы с ксилитом. Подавайте блинчики, пока они теплые.

Примечание. Блинчики из безглютеновой муки из миндаля более плотные, и переворачивать их немного сложнее, чем обычные. Если выпекание таких блинчиков вызвало у вас затруднение, то сбрызните сковороду антипригарным кулинарным спреем. Эти блины стоят потраченных усилий. Они потрясающие на вкус и невероятно полезны для здоровья.

Складывайте блины в стопку по мере приготовления. Когда вы приналовитесь их выпекать, то сможете делать по 2 за раз! Также вы можете класть между блинами пергаментную бумагу, чтобы они не слипались и не остывали, или же просто разогревать перед самой подачей (как это обычно делают в ресторанах).

Информация о пищевой ценности на 1 порцию теста

Информация о пищевой ценности на 1 порцию начинки

Черничные гренки  
2 порции

Ингредиенты:

2 яйца

2 яичных белка

щепотка корицы (по вкусу)

2 кусочка хлеба без глютена

2 чайные ложки кокосового масла (или другого полезного растительного масла)

1/2 чашки свежей или замороженной черники

2 столовые ложки натурального кленового сиропа без добавок

Приготовление

1. Взбейте яйца и яичные белки с корицей в достаточно большой миске, чтобы в нее поместился целиком кусочек хлеба.

2. Погрузите хлеб в полученную смесь и оставьте его там по меньшей мере на 2 минуты с каждой стороны. (Как правило, хлеб без содержания глютена плотный и твердый.)

3. В большой сковороде на умеренном огне разогрейте масло. Выложите смоченный в яйце хлеб на разогретую сковороду. Когда яйцо, покрывающее хлеб, станет золотистого цвета, переверните гренки и обжарьте их с другой стороны. Продолжайте жарить до полной готовности.

4. Приготовьте 2 тарелки. На каждую поместите по одной гренке.

5. Поверх каждой гренки выложите по 1/4 стакана черники и полейте столовой ложкой кленового сиропа. Подавайте горячими.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Голубцы с начинкой из куриных колбасок

4 порции

Ингредиенты:

1,5 чайной ложки кокосового масла (или любого другого полезного растительного масла)

1/2 зеленого яблока

1/2 луковицы

2 зубчика чеснока

500 г куриного фарша

1 столовая ложка свежего орегано (душицы)

1 чайная ложка шалфея

1 столовая ложка розмарина

1 столовая ложка гвоздики

щепотка молотого черного перца (по вкусу)

1 столовая ложка кленового сиропа без добавок (по желанию)

1/2 чайной ложки морской соли (по желанию)

16 крупных листьев салата ромэн (или листового салата либо кочанной капусты)

Приготовление

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

1. В большой сковороде разогрейте на умеренно-сильном огне чайную ложку масла. Добавьте нарезанные кубиками яблоки и лук – жарьте все это 3 минуты.
2. Добавьте измельченный чеснок и еще 1 минуту подержите на огне. Уберите сковороду с плиты и дайте остыть.
3. Смешайте куриный фарш с оставшимися ингредиентами (за исключением листьев салата) в большой миске. Когда яблочная смесь остынет, добавьте ее к фаршу и все тщательно перемешайте руками.
4. Вы можете вылепить из полученной смеси либо котлетки, либо сосиски. Фарша должно хватить на 8 колбасок или котлеток (котлетки удобнее заворачивать в листья кочанной капусты или листового салата, а колбаски больше подойдут для листьев салата ромэн).
5. В большую сковороду поместите еще 1/2 чайной ложки кокосового масла. Разогрейте на умеренном огне и выложите в сковороду колбаски или котлетки. Слегка уменьшите пламя. Жарьте по 3–4 минуты с каждой стороны до образования аппетитной золотистой корочки.
6. Уберите колбаски с огня и дайте им остыть пару минут. Добавьте соль по вкусу.
7. Заверните в листья салата.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Глава 2  
Обеды

Салаты

Салат с помидорами и индейкой  
4 порции

Ингредиенты:

0,5 кг свежих помидоров

1/4 чашки нарезанной петрушки

1 столовая ложка мелких каперсов [72] (можно заменить корнишонами)

1/4 чашки нарезанных оливок

0,5 кг отварной грудки индейки (можно использовать куриную грудку)

Ингредиенты для заправки:

2 столовые ложки бальзамического уксуса или хересного уксуса

щепотка морской соли (по вкусу)

свежемолотый черный перец (по вкусу)

1 чайная ложка измельченного чеснока

1 чайная ложка прованских трав

1/4 чашки оливкового масла

Приготовление

1. Красиво разложите кружочки помидоров по тарелке, чередуя цвета (если помидоры разных видов, например желтые, розовые, черные, красные).

2. Для приготовления заправки в небольшой миске вилкой взбейте уксус, соль, перец, чеснок и прованские травы. Медленно влейте оливковое масло, продолжая постоянно взбивать, чтобы получилась эмульсия.

3. Распределите петрушку, каперсы и оливки поверх помидоров.
4. Сбрызните сверху приготовленным соусом.
5. Отварную грудку индейки порежьте пластами, сверните в трубочки и выложите по краю тарелки.

Примечание. Используйте мясо домашней птицы свободного выгула, не содержащее гормонов и антибиотиков.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Салат с креветками и грушей  
4 порции

Ингредиенты:

1/4 чашки виноградного масла (или другого полезного растительного масла)

1 чайная ложка меда

1/2 чайной ложки дижонской горчицы (ее можно сделать самим или заменить любой не очень острой горчицей)

1 столовая ложка яблочного уксуса

соль и перец (по вкусу)

8 чашек рукколы (можно заменить базиликом)

1 груша

1/4 чашки измельченных грецких орехов

0,5 кг вареных креветок

Приготовление

1. В небольшой миске взбейте виноградное масло, мед, горчицу и уксус.

2. Поперчите и посолите, отставьте в сторону.

3. На большом блюде разложите рукколу, сверху посыпьте кусочками груши (из груши предварительно удалить сердцевину и тонко нарезать) и орехами.

4. Перед подачей на стол сбрызните салат приготовленным соусом.

5. Выложите сверху креветки – салат готов.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Салат из шпината с клубникой и орехами  
4 порции

Ингредиенты:

2 столовые ложки бальзамического уксуса

1 чайная ложка меда

1/4 чашки оливкового масла

3 чашки листьев молодого шпината (можно заменить щавелем или листовым салатом)

1 чашка нарезанной клубники

1/4 чашки половинок (или измельченных) грецких орехов

Приготовление

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

1. В маленькой миске смешайте бальзамический уксус и мед и взбейте вилкой.
2. Продолжая взбивать, медленно влейте оливковое масло. Посолите. Уберите в холодильник.
3. На тарелке разложите листья шпината, сверху выложите клубнику и орехи. Сбрызните бальзамическим уксусом. Можно подавать на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Салат из мангольда  
4 порции

Ингредиенты:

3 чашки нарезанного мангольда (листовой свеклы) (можно заменить шпинатом, щавелем или листьями ревеня)

- 1 чашка нарезанной белокочанной капусты
- 4 столовые ложки сушеной черники
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1/2 авокадо
- 1/2 чашки нарезанной кинзы
- 2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока
- 1/4 стакана кокосового молока
- соль и перец (по вкусу)
- 2 столовые ложки семян льна
- 1 столовая ложка измельченного свежего базилика
- 0,5 кг отварной куриной грудки

Приготовление

1. В большой миске смешайте мангольд, капусту и чернику.
2. В блендер или кухонный комбайн поместите оливковое масло, нарезанное кубиками авокадо, кинзу, лимонный сок, кокосовое молоко, соль и перец. Взбейте до однородной кремовой массы.
3. Смешайте соус с содержимым большой миски.
4. Посыпьте семенами льна и базиликом, хорошенько перемешайте.
5. Маринуйте в холодильнике в течение часа.
6. Перед подачей на стол посыпьте кусочками нарезанной кубиками курицы.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Огуречный салат с горбушей  
2 порции

Ингредиенты:

- 4 крупных огурца
- 1/2 авокадо
- 1 столовая ложка оливкового масла

2 чайные ложки измельченного укропа

1 головка лука-шалота (или обычного репчатого лука)

1 чайная ложка свежевыжатого лимонного сока

соль и перец (по вкусу)

1 лайм (можно использовать небольшой лимон)

2 зубчика чеснока

2 чайные ложки натертого свежего имбиря

1 чайная ложка меда

2 стейка из горбуши (от 120 до 180 г каждый)

2 чайные ложки кокосового масла (или другого полезного растительного масла)

1/3 чашки смеси листовой зелени

Приготовление огуречного салата

1. В миске среднего размера смешайте тонко нарезанные огурцы, авокадо, порезанное кубиками, оливковое масло, укроп, мелко нарубленный лук-шалот, лимонный сок. Все посолить и поперчить.

2. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на полчаса.

Приготовление горбуши

1. В миске среднего размера смешайте лимонный сок, измельченный чеснок, имбирь и мед.

2. Приправьте рыбу солью и перцем. Поместите в маринад из лайма, накройте крышкой и поставьте в холодильник на 15–30 минут.

3. В сковороде разогрейте кокосовое масло. Жарьте горбушу на умеренном огне по 1–2 минуты с каждой стороны, в зависимости от предпочитаемой вами степени прожарки. Достаньте приготовленную рыбу из сковороды и нарежьте небольшими кусочками.

4. Разложите листовую зелень по тарелкам, добавьте огуречный салат, сверху выложите рыбу.

Примечание. Это быстрое и питательное блюдо идеально подойдет для любого обеда. Вместо горбуши можно использовать форель, кету, нерку и другую рыбу.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Дынно-мятный салат с шашлычками из креветок

4 порции

Ингредиенты для шашлычков из креветок:

4 деревянных или металлических шампура

0,5 кг крупных свежих креветок – от 20 до 24 штук

2 столовые ложки оливкового масла

1/2 чайной ложки паприки

1/2 чайной ложки чесночного порошка

1/2 чайной ложки смеси приправ для морепродуктов

1 лайм или небольшой лимон



Ингредиенты для заправки:

2 столовые ложки оливкового масла

2 столовые ложки масла австралийского ореха (можно заменить другим ореховым маслом)

1/2 чайной ложки дижонской горчицы без глютена (можно заменить любой другой не очень крепкой горчицей или сделать ее самим)

1/2 чайной ложки свежего измельченного чеснока или 1/4 чайной ложки чесночного порошка

щепотка тмина (по вкусу)

щепотка морской соли (по вкусу)

2–3 столовые ложки свежесжатого лимонного сока

1–2 чайные ложки сырого меда (по желанию)

Ингредиенты для салата:

6 чашек листовой зелени

1/2 чашки листьев свежей мяты

1 крупный огурец

2 чашки нарезанной средними кусочками дыни

1/4 чашки кедровых орешков

Приготовление

1. Разогрейте гриль до средней температуры.

2. Поместите креветки в большой пластиковый пакет с замком. Полейте креветки оливковым маслом. Посыпьте паприкой, чесночным порошком и приправой для морепродуктов. Закройте пакет и потрясите, чтобы креветки полностью покрылись маринадом.

3. Насадите креветки на шампуры и поместите на гриль. Готовьте, пока креветки не поменяют цвет (от 2 до 3 минут). Переверните и готовьте еще 2 минуты с каждой стороны (в зависимости от размера).

4. Смешайте оливковое масло и масло австралийского ореха в небольшой миске. Отставьте в сторону. В другой посуде смешайте горчицу, чеснок, тмин, соль, лимонный сок и мед. Затем в эту смесь постепенно вливайте отставленное в сторону масло, активно все взбивая. Накройте крышкой и уберите в холодильник.

5. В большую миску положите листовую зелень, мяту и тонко нарезанный огурец. Добавьте половину приготовленного соуса и хорошенько перемешайте. При необходимости добавьте больше заправки. Оставшийся соус можно хранить в холодильнике в течение недели.

6. Разложите салат по тарелкам. Сверху посыпьте кусочками дыни и кедровыми орешками.

7. Положите готовые креветки на шампурах поверх салата и подавайте блюдо на стол.

Примечание. Если для приготовления креветок вы используете деревянные шампуры, то их надо предварительно замочить на 30 минут в воде.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию салата

Информация о пищевой ценности на 1 порцию заправки

Радужный салат из киноа с курицей  
6 порций

Ингредиенты:

1 чашка красных зерен киноа

1/4 чашки оливкового масла

2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока

цедра 1 лимона

соль и перец (по вкусу)

1/2 чашки гранатовых зерен или 1/4 чашки сушеной клюквы

пучок зеленого лука (по вкусу)

1 желтый болгарский перец

1 чашка молодого шпината (можно заменить щавелем или обычным салатом)

1 чашка нута (можно заменить обычным горохом или чечевицей)

1/2 чашки свежего базилика

3 чашки нарезанной вареной или жареной куриной грудки

Приготовление

1. Хорошенько промойте зерна киноа. В небольшую кастрюлю поместите киноа, залейте 2 стаканами воды и доведите до кипения на сильном огне. Затем убавьте пламя, накройте крышкой и тушите в течение 20–30 минут, пока вода не впитается, а зерна не разбухнут. Уберите кастрюлю с плиты и дайте остыть.

2. В небольшой миске смешайте оливковое масло, лимонный сок, цедру, соль и перец. Уберите в сторонку.

3. В большой миске смешайте сваренные зерна киноа, гранатовые зерна, нарезанный зеленый лук, тонко порезанный желтый болгарский перец, молодой шпинат и предварительно сваренный нут.

4. Добавьте нарезанный базилик и полейте все приготовленным соусом.

5. Сверху посыпьте кусочками курицы.

6. Блюдо подавайте охлажденным или комнатной температуры.

Примечание. Зерна киноа (очень полезная псевдозерновая культура) сейчас можно найти практически в каждом крупном супермаркете.

Нут (бараний или турецкий горох), перед тем как варить, лучше замачивать на ночь. В этом блюде можно использовать (в крайнем случае) консервированную фасоль.

Мясо птицы приобретайте органическое (без гормонов и антибиотиков).

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Куриный салат с фенхелем и апельсинами  
4 порции

Ингредиенты:

3 апельсина

3 столовые ложки виноградного масла (или другого полезного растительного масла)

1/2 чайной ложки меда

1/2 чайной ложки лимонной цедры

соль и перец (по вкусу)

2 головки фенхеля (можно заменить укропом)

2 чашки нарезанной вареной куриной грудки

Приготовление

1. Почистите апельсины с помощью небольшого кухонного ножа, удалив как можно больше кожицы, но не повредив мякоть.

2. Пройдитесь ножом между прожилками апельсинов, держа их над миской, чтобы в нее стекал сок. Разделите апельсины на дольки, отделив мякоть от прожилок. Выдавите остатки сока из прожилок в небольшую миску. Отмерьте 2 столовые ложки сока и уберите в сторонку.

3. В небольшой плошке смешайте виноградное масло, апельсиновый сок, мед и лимонную цедру. Посолите и поперчите. В другой посуде смешайте мелко нарезанный фенхель, мякоть апельсина и приготовленный соус.

4. Накройте миску крышкой, поставьте в холодильник и оставьте мариноваться на 1 час.

5. Перед подачей посыпьте блюдо кусочками нарезанной куриной грудки.

Примечание. Это блюдо можно приготовить заранее. Вы также можете заменить курицу вареными креветками или палтусом.

Я обычно советую людям избегать фруктовых соков из-за высокого содержания сахара, однако в этом рецепте используется совсем немного сока для дополнительного аромата, так что передозировки не будет. Лучше уж съесть немного сахара вместе с небольшим количеством сока в салате, чем в виде готовых заправок, где его слишком много.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

яблочно-коричный салат с курицей  
2 порции

Ингредиенты:

2 куриные грудки без кожицы и костей (от 120 до 180 г)

соль и перец по вкусу

2 столовые ложки соуса веганез[73]

1 чайная ложка яблочного уксуса

1/2 чайной ложки корицы

1 среднее яблоко

1/4 чашки изюма

2 столовые ложки дробленых грецких орехов

4 чашки листьев салата или другой листовой зелени

Приготовление

1. Разогрейте гриль до умеренно сильной температуры.
2. Приправьте куриное мясо солью и перцем.
3. Жарьте филе от 7 до 10 минут с каждой стороны, чтобы грудка пустила сок. Дайте остыть.
4. В миске среднего размера смешайте соус веганез, уксус и корицу.
5. Обжаренную куриную грудку порежьте крупными кубиками.
6. В миску с соусом положите куриное мясо, нарезанное яблоко, изюм и орехи.
7. Потрясите, чтобы все хорошенько перемешалось. При необходимости приправьте солью и перцем.
8. Поставьте в холодильник на 2 часа. Подавайте на подложке из вашей любимой листовой зелени.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Куриный салат с фасолью  
4 порции

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки без кожицы и костей (по 120 г каждая)
- сок 1 лайма (или 2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока)
- 1/4 стакана свежевыжатого апельсинового сока
- 3 зубчика чеснока
- 1/2 чайной ложки лукового порошка
- 1 чайная ложка измельченного свежего шалфея
- 1 чайная ложка измельченного свежего тимьяна
- 1 столовая ложка нарезанной кинзы
- 1/2 чашки нарезанного сельдерея
- 1 красный болгарский перец
- 1/2 чашки черной (или любой другой) фасоли (подойдет и консервированная фасоль)
- 1 авокадо
- 3 пера зеленого лука
- 4 чашки листовой зелени
- 1/2 чайной ложки соли
- щепотка перца (по вкусу)
- 1 столовая ложка оливкового масла

Приготовление

1. В небольшой миске смешайте сок лайма и апельсиновый сок, измельченный чеснок, луковый порошок, шалфей, тимьян, соль и перец.
2. Поместите куриные грудки в пластиковый пакет. Добавьте заправку из

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
апельсинового и лаймового сока со специями. Хорошо перемешайте курицу в этом маринаде и поставьте в холодильник по меньшей мере на 3 часа – чем дольше, тем лучше (можно мариновать и сутки).

3. Разогрейте гриль до умеренно высокой температуры.
4. Достаньте куриное филе из пластикового пакета. Обжарьте по 5–7 минут с каждой стороны до полной готовности. Нарезьте кусочками.
5. В большой миске смешайте оливковое масло, сок лайма и кинзу.
6. Добавьте нарезанный красный болгарский перец, сельдерей, предварительно сваренную (или консервированную) фасоль, нарезанное кусочками авокадо и измельченный зеленый лук. Приправьте солью и перцем.
7. Перед подачей на стол выложите на каждую тарелку листовую зелень, поверх положите фасоль с овощами и кусочки курицы.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Салат из капусты с кунжутом и курицей  
6 порций

Ингредиенты:  
200 г капусты

- 1,5 чайной ложки меда
- 1/2 чайной ложки морской соли
- 1/2 чайной ложки молотого перца
- 4 столовые ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1/4 чашки желтого изюма
- 2 столовые ложки обжаренных семян кунжута
- 1/4 чашки дробленых грецких орехов
- 3 чашки нарезанной (жаренной на гриле или запеченной) курицы

Приготовление

1. Порвите или нарежьте листья капусты и поместите их в салатницу.
2. В маленькой миске взбейте мед, соль, перец, оливковое и кунжутное масло. Отставьте соус в сторонку.
3. Добавьте в салатницу изюм, кунжутные семечки, орехи и соус. Перемешайте. Перед подачей на стол поставьте в холодильник на полчаса.
4. Подавайте салат на тарелках, выложив сверху кусочки курицы.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Куриный салат с миндалем  
6 порций

Ингредиенты для заправки:  
2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока

- тертая цедра и сок 1 апельсина
- 1 чайная ложка нарезанного розмарина

1/2 чайной ложки морской соли (по желанию)

1 чайная ложка меда (по желанию)

1/2 чашки оливкового масла

Ингредиенты для салата:

6 чашек сезонной листовой зелени

1/4 чашки нарезанных фиников

1/2 чашки сырого цельного миндаля (можно использовать фундук или кешью)

1 чашка очень тонко нарезанного ямса[74] (можно заменить бататом или обычным картофелем)

0,5 кг нарезанной (запеченной или жаренной на гриле) куриной грудки

Приготовление

1. Взбейте все ингредиенты для заправки, за исключением оливкового масла. Продолжая взбивать, медленно добавьте оливковое масло, чтобы получилась эмульсия. Уберите в холодильник, пока соус не понадобится.

2. В большую салатницу поместите листовую зелень.

3. Полейте листья половиной приготовленной заправки. (Постарайтесь полностью покрыть салат небольшим количеством соуса, но при необходимости используйте больше.) Оставшийся соус можно хранить до недели в холодильнике в контейнере с плотной крышкой.

4. Добавьте миндаль, финики и ямс.

5. Посыпьте кусочками куриной грудки и подавайте на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию салата

Информация о пищевой ценности на 1 порцию заправки

Куриный салат с черникой и эстрагоном[75]  
6 порций

Ингредиенты:

1 чашка чечевицы

1–2 чашки воды или овощного бульона с низким содержанием натрия

1 лавровый лист

1 чайная ложка кокосового масла (можно заменить любым другим полезным растительным маслом)

1/4 чашки нарезанного кубиками сладкого (или обычного репчатого) лука

1,5 чашки свежей (или замороженной) черники

2 чайные ложки яблочного уксуса

1/2 чайной ложки морской соли

1–2 столовые ложки свежих фиников без косточек

1 столовая ложка свежего эстрагона (можно заменить розмарином, шалфеем, имбирем)

цедра 1 небольшого лимона

1 чайная ложка свежавыжатого лимонного сока

1/2 чашки воды

250 г молодого шпината (можно использовать обычный салат или щавель)

1 чашка дробленых грецких орехов

0,5 кг нарезанной средними кусочками куриной грудки (предварительно запеченной или жаренной на гриле)

Приготовление

1. Предварительно замоченную на ночь чечевицу переложите в кастрюлю, залейте водой или бульоном, положите лавровый лист. Доведите до кипения. Варите на медленном огне в течение 15–20 минут, пока чечевица не станет мягкой. Время от времени проверяйте, не нужно ли добавить немного воды.

2. Слейте оставшуюся воду. Достаньте лавровый лист. Отставьте чечевицу в сторону и дайте остыть.

3. В сковороде на умеренном огне разогрейте кокосовое масло. Обжарьте лук до золотистого цвета. Дайте остыть.

4. Поместите содержимое сковороды в блендер. Добавьте полстакана черники, яблочный уксус, морскую соль, финики, эстрагон, лимонную цедру, лимонный сок и воду. Взбейте до однородной массы. Уберите в холодильник.

5. Для приготовления салата смешайте чечевицу со шпинатом. Выложите получившуюся смесь на тарелки. Сверху посыпьте кусочками куриной грудки. Украстье оставшейся черникой и грецкими орехами.

6. Полейте салат приготовленным соусом.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Куриный салат с манго

6 порций

Ингредиенты:

1 чайная ложка измельченного свежего имбиря

1/4 чашки миндальной пасты с кусочками орехов (можно использовать любую другую ореховую пасту)

1/4 чайной ложки порошка чили

1 зубчик чеснока

3 столовые ложки рисового уксуса (можно использовать винный или яблочный уксус)

1 столовая ложка соуса тамари[76]

50 мл воды

2 чашки стручкового гороха

1 чашка тертой моркови

2 чашки нарезанных огурцов

1 чашка лапши ширатаки (можно использовать лапшу из водорослей)

1 чашка нарезанной кубиками мякоти манго (можно заменить персиком, нектарином,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
абрикосом и даже клубникой)

6 чашек молодой листовой зелени

3 чашки нарезанной кусочками (запеченной или жаренной на гриле) куриной грудки

1/4 чашки дробленого сырого миндаля (можно заменить фундуком или кешью)

Приготовление

1. В небольшой миске смешайте измельченный чеснок, имбирь, миндальную пасту, порошок чили, рисовый уксус и соус тамари. Добавьте воду. Взбейте до однородной консистенции.

2. В большой миске смешайте нарезанный по диагонали стручковый горох, морковь, огурцы, лапшу и манго. Лапшу предварительно надо сполоснуть и сварить (она будет готова в течение 3 минут). И еще: если нет времени резать горох, то можно добавить его целым.

3. Перед подачей выложите на тарелку листья зелени. Сверху положите приготовленную смесь.

4. Полейте соусом.

5. Посыпьте кусочками курицы и дробленным миндалем.

Примечание. Если не успели заранее приготовить куриную грудку, можно использовать (на крайний случай) готовую курицу или индейку высокого качества.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Азиатский куриный салат

Для этого салата курицу следует мариновать по меньшей мере 1 час (а лучше в течение суток).

4 порции

Ингредиенты для маринада:

1/4 чашки кунжутного масла (либо другого полезного растительного масла)

1/4 чашки масла австралийского ореха или виноградных косточек (либо другого полезного растительного масла)

2 зубчика чеснока

1/2 головки лука-шалота (порядка 1 столовой ложки измельченного лука, можно использовать обычный репчатый лук)

1 столовая ложка тонко нарезанного свежего имбиря

1/4 чашки рисового уксуса (можно заменить яблочным или винным)

1/4 чашки куриного бульона с низким содержанием натрия

2 столовые ложки соуса тамари

2 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока

1/2 чайной ложки красного порошка чили

4 половинки куриных грудок (без кожицы и костей)

Ингредиенты для заправки:

1/3 чашки оливкового масла



2 столовые ложки соуса тамари

3 столовые ложки свежесжатого лимонного сока

1–2 чайные ложки сырого меда

Ингредиенты для салата:

8 чашек листовой зелени

1/2 чашки нарезанной груши

1/4 чашки зерен свежего граната

1 столовая ложка семян кунжута

Приготовление

1. Взбейте все ингредиенты для маринада, за исключением куриных грудок, в небольшой миске.

2. Поместите куриные грудки в пластиковый пакет с замком и полейте маринадом. Выпустите из пакета весь воздух и плотно закройте его. Положите в холодильник по меньшей мере на 1 час. За полчаса до готовки достаньте из холодильника и дайте постоять при комнатной температуре.

3. Разогрейте гриль до умеренно высокой температуры. Жарьте грудки до полной готовности (около 4–5 минут с каждой стороны). Затем отложите в сторонку.

4. В маленькой миске взбейте оливковое масло, соус тамари, лимонный сок и мед.

5. Разложите зелень по порционным тарелкам. По краям выложите кусочки груши. Сверху посыпьте гранатовыми зернами. Сбрызните каждую порцию салата приблизительно 1 столовой ложкой приготовленной заправки.

6. Нарезьте куриную грудку тонкими кусочками и выложите поверх салата.

7. Сверху посыпьте кунжутными семечками.

Примечание. Сырой нефilterованный мед не подходит для детей младше двух лет. Если салат будут есть маленькие дети, используйте только пастеризованный мед.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Супы и рагу

Суп гаспачо

Мне нравится это блюдо за его простоту и быстроту приготовления. Даже для завтрака гаспачо подойдет идеально. Можно приготовить его вечером, заранее, или же с утра на обед. Белковый порошок превращает супчик в полноценную сбалансированную трапезу. Если вы готовите без добавления белкового порошка, включите в обед какой-нибудь другой источник белка.

8 порций

Ингредиенты:

700 г желтых помидоров (или любых других по вашему вкусу)

1 чашка нарезанных огурцов (без кожицы)

1 чашка нарезанного желтого болгарского перца

1/2 луковицы (можно взять сладкий красный лук, а можно обычный репчатый)

1/2 стакана свежесжатого апельсинового сока

30 г оливкового масла

- 15 г бальзамического уксуса
- 15 г свежавыжатого сока лайма
- 1 чайная ложка измельченного чеснока
- 1 перец чили (по желанию)
- 1/2 чайной ложки морской соли (по желанию)
- 1/2 чайной ложки свежемолотого черного перца (по желанию)
- 1/4 чашки белкового порошка на основе горохового белка без примесей
- 1/2 чашки нарезанного кубиками авокадо (1 крупное авокадо)
- 30 г соуса из кинзы в масле (по желанию)

#### Приготовление

1. Расположите поверх миски мелкое сито. Помидоры разрежьте на 4 части и пропустите их через сито, удалив семена. Сохраните сок и просочившуюся мякоть.
2. В блендере смешайте помидоры, огурцы, болгарский перец и взбейте до однородной массы.
3. Добавьте в нее оставшийся томатный сок с мякотью, нарезанный лук, апельсиновый сок, масло, уксус, сок лайма, чеснок и перец чили. Взбейте все до однородной массы. Посолите и поперчите, если хотите.
4. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на 2–3 часа, перед тем как подавать на стол.
5. Перед подачей на стол добавьте в суп белковый порошок.
6. Разлейте по глубоким тарелкам и посыпьте кусочками авокадо.
7. В каждую тарелку, если хотите, добавьте по 1 чайной ложке кинзы в масле.

Примечание. Белковый порошок можно найти в специализированных магазинах спортивного питания или в интернет-магазинах здорового питания.

Рецепт приготовления соуса из кинзы в масле вы найдете ниже, в закусках.

#### Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Куриный суп с огородной капустой  
8 порций

#### Ингредиенты:

- 2 столовые ложки виноградного масла (или любого другого растительного масла)
- 1 крупная головка красного лука (или обычного репчатого)
- 2 больших помидора
- 1 клубень сладкого картофеля (можно заменить обычным)
- 2 чашки нарезанных грибов шиитакэ или кремини (можно заменить шампиньонами или другими грибами)
- 6 зубчиков чеснока
- 1/2 чайной ложки морской соли (по желанию)

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

1/2 чайной ложки молотого перца (по желанию)

1 столовая ложка нарезанного свежего тимьяна

1 столовая ложка нарезанного свежего майорана

6 чашек овощного бульона без соли

4 чашки нарезанных листьев капусты

1/2 чайной ложки белого перца

1/2 чайной ложки порошка чили

3 чашки нарезанной вареной куриной грудки

1/4 чайной ложки соевого соуса с низким содержанием натрия (по желанию)

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 180 °C.

2. Слегка смажьте большой противень парой чайных ложек масла. Распределите равномерно нарезанный на 16 долек лук, помидоры (каждый разрезать на 4 части), сладкий картофель (нарезать двухсантиметровыми кусочками), грибы и чеснок (предварительно почистить). Полейте овощи оставшимся маслом. Если хотите, посыпьте морской солью и перцем.

3. Запекайте в духовке от 30 до 40 минут (пока овощи не станут мягкими и немного не обуглятся). Через 20 минут запекания овощи переверните на противне, чтобы они равномерно пропеклись с обеих сторон. По окончании процесса достаньте их из духовки. Отложите в сторону запеченные грибы и сладкий картофель.

4. Чеснок, лук и помидоры с противня поместите в кухонный комбайн, добавьте тимьян и майоран. Взбейте до однородного пюре.

5. Переложите овощное пюре в большую глубокую кастрюлю и поставьте на умеренный огонь.

6. Добавьте овощной бульон, листья капусты, белый перец и порошок чили. Доведите до кипения. Убавьте мощность пламени и варите на медленном огне, не накрывая крышкой, от 20 до 30 минут.

7. Затем добавьте в кастрюлю сладкий запеченный картофель, грибы, нарезанную вареную грудку и соевый соус (если используете) и дайте супу полностью прогреться – это займет около 5 минут.

8. Разлейте суп по глубоким тарелкам и ешьте горячим.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

35 калорий в каждой порции приходится на жир.

Куриный суп с чечевицей  
8 порций

Ингредиенты:

1/4 чашки овощного бульона без соли (желательно) или 1 столовая ложка рафинированного кокосового масла (или другого полезного растительного масла)

4 стебля сельдерея

1 морковь

1 красный болгарский перец

2 луковицы

- 2 зубчика чеснока
- 6 стаканов фильтрованной воды
- 6 стаканов овощного бульона без соли
- 2 чашки красной чечевицы
- 1 столовая ложка измельченного свежего майорана (по желанию)
- 1 столовая ложка измельченного свежего шалфея (по желанию)
- 1 чайная ложка чесночной соли (по желанию)
- 1/2 чайной ложки порошка карри
- 1/2 чайной ложки молотого тмина
- 1 столовая ложка лимонного перца
- 1 чайная ложка молотого черного перца
- 2 чашки нарезанной вареной куриной грудки
- 1 столовая ложка свежесжатого лимонного сока

#### Приготовление

1. В большой суповой кастрюле разогрейте овощной бульон (1/4 стакана) или рафинированное кокосовое масло. Добавьте нарезанные сантиметровыми кусочками сельдерей и морковь, а также красный перец, лук (тоже нарезать) и измельченный чеснок. Готовьте все около 5 минут.

2. Затем добавьте в кастрюлю воду и овощной бульон (по 6 стаканов каждого). Засыпьте чечевицу. Накройте крышкой и доведите до кипения. Убавьте пламя и варите на медленном огне, периодически помешивая, около 25 минут.

3. Добавьте майоран, шалфей, чесночную морскую соль, карри, тмин, лимонный перец и обычный перец. Варите, не накрывая крышкой, еще около 20 минут (пока чечевица не разварится и суп не загустеет). За 5 минут до готовности добавьте нарезанную куриную грудку.

4. В самом конце добавьте лимонный сок.

5. Разлейте суп по глубоким тарелкам и ешьте горячим.

#### Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Рагу из сладкого картофеля с горбушей  
2 порции

#### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка кокосового масла (или любого другого полезного растительного масла)
- 2 небольшие луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 1 зеленый болгарский перец
- 1 банка консервированного красного перца или 2 запеченных красных болгарских перца
- 1 желтый патиссон
- 1 клубень сладкого картофеля (или обычного картофеля)

1 стакан овощного бульона без соли

1/2 чашки томатного соуса с низким содержанием натрия

0,5 кг горбуши

#### Приготовление

1. Разогрейте масло в большой сковороде на умеренном огне. Добавьте нарезанный лук и жарьте в течение 2 минут.

2. Добавьте измельченный чеснок, нарезанный тонкими полосками зеленый болгарский перец и жарьте еще 3 минуты.

3. Добавьте нарезанный кубиками красный болгарский перец и жарьте все еще 2–3 минуты.

4. нарежьте кубиками патиссон и сладкий картофель и добавьте в сковороду. Все залейте овощным бульоном и томатным соусом. Доведите до кипения, затем убавьте пламя и готовьте еще 5 минут.

5. нарежьте горбушу двухсантиметровыми кусочками и отправьте ее в сковороду. Готовьте рагу еще 3–5 минут. Не жарьте слишком долго.

6. Разложите рагу по глубоким тарелкам и ешьте горячим.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

75 калорий в каждой порции приходится на жир.

Рагу из курицы

6 порций

#### Ингредиенты:

2 столовые ложки виноградного масла (или любого другого полезного растительного масла)

2 стебля сельдерея

1 луковица

2 зубчика чеснока

4 чашки куриного бульона без соли

1 чайная ложка итальянской приправы[77]

1 чайная ложка измельченного свежего шалфея

1 чайная ложка измельченного свежего тимьяна

1 чайная ложка измельченного свежего базилика

3 клубня сладкого картофеля (можно заменить обычным)

1 чашка нарезанной стручковой фасоли

1 чашка нарезанного кубиками цукини

2 чашки белой фасоли

700–900 г нарезанной кубиками вареной курицы без кожицы и костей (белое и серое мясо)

морская соль (по желанию)

#### Приготовление

1. В большой кастрюле на умеренном огне разогрейте масло. Обжарьте нарезанный лук и сельдерей, добавьте измельченный чеснок и продолжайте жарить в течение 3–5 минут, пока все не станет мягким.
2. Влейте бульон. Доведите до кипения.
3. Добавьте итальянскую приправу, свежие травы (вы можете использовать любые свои любимые травы) и сладкий картофель. Уменьшите пламя и тушите на медленном огне в течение 20 минут.
4. Затем положите в кастрюлю стручковую фасоль, цукини, белую фасоль (ее надо предварительно замочить на ночь, а потом сварить) и курицу. Тушите все еще 15 минут. Если хотите, добавьте морскую соль.
5. Разложите рагу по глубоким тарелкам и ешьте горячим.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

87 ккал в каждой порции приходится на жир.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Креветочный коктейль  
2 порции

Ингредиенты:

- 1/2 чашки томатного соуса без соли
- 2 столовые ложки хрена без глютена
- 1/4 чайной ложки лимонного сока
- 8 крупных креветок
- горсть льда (по вкусу)

Приготовление

1. В небольшой миске смешайте томатный соус, хрен и лимонный сок. Хорошенько все перемешайте. Это заправка для креветок.
2. Поместите немного льда в 2 десертные миски.
3. Предварительно очищенные и сваренные креветки разместите по краям десертных мисок хвостами наружу.
4. Налейте 1/4 стакана приготовленного соуса.
5. Подавайте блюдо охлажденным.

Примечание. Самая основная проблема с креветочным коктейлем – это соус. В нем, как правило, очень много сахара. Но можно запросто приготовить свой собственный домашний соус, отказавшись от использования сахара, – просто взбейте несколько помидоров в блендере или кухонном комбайне! Или попробуйте другой вариант для жаркого летнего дня – манговую сальсу. Вкусняшка!

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Креветки с острым соусом чили  
4 порции

Ингредиенты:

- 1 чашка зерен киноа

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

1/4 чашки овощного бульона без соли или 2 столовые ложки виноградного масла (для жарки можно использовать и другое растительное масло)

4 зубчика чеснока

3 острых перца чили

700 г королевских креветок (от 20 до 24 штук)

1 чайная ложка универсальной приправы[78]

1/2 чашки нарезанной кинзы

1/4 чашки свежавыжатого сока лайма

0,5 кг свежего шпината (можно заменить на щавель или обычный салат)

Приготовление

1. В небольшой кастрюле сварите киноа согласно инструкции на упаковке.

2. Почистите креветки и поставьте вариться. Пока креветки варятся, подогрейте на умеренном огне в сковороде бульон или масло. Обжарьте чеснок и нарезанный тонкими кольцами перчик чили (если вы не любите слишком острые блюда, разрежьте чили пополам, удалите семена и нарежьте полукольцами). Жарьте все около минуты, чтобы чеснок с перцем стали мягче.

3. Добавьте в сковороду сваренные креветки. Готовьте блюдо около 3 минут, пока креветки не станут розовыми и не прожарятся полностью.

4. Добавьте универсальную приправу. Выключите плиту. Добавьте кинзу и сок лайма.

5. Перед тем как убрать кастрюлю с киноа с огня, добавьте листья молодого шпината и перемешайте с киноа. Сразу же выключите огонь. Просто дайте шпинату немного обмякнуть – это займет 1–2 минуты.

6. Выложите киноа со шпинатом на большое блюдо, сверху украсив креветками. Обильно полейте соусом из сковороды.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Бутерброды с форелью и ананасовой сальсой  
4 порции

Ингредиенты:

4 филе форели по 120 г (можно заменить любой морской белой рыбой)

1 столовая ложка виноградного масла (или любого другого полезного растительного масла)

лимонный перец (по вкусу)

1 чашка нарезанного кубиками свежего ананаса

1/2 чашки нарезанного кубиками болгарского перца

2 столовые ложки измельченной свежей кинзы

2 столовые ложки измельченного лука-шалота (или репчатого лука)

соль и перец (по вкусу)

большие листья салата ромэн или айсберг (можно использовать обычный салат или листовую капусту) или 2 булочки без содержания глютена

Приготовление

1. Разогрейте гриль до умеренной температуры.

2. Натрите филе рыбы маслом и посыпьте лимонным перцем.
3. Жарьте на гриле по 5 минут с каждой стороны до готовности.
4. Пока жарится рыба, смешайте кусочки ананаса, красный болгарский перец, кинзу и лук-шалот в миске, посолите и поперчите. Получилась ананасовая сальса.
5. Подавайте рыбное филе на листьях салата вместе с ананасовой сальсой.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Котлеты из горбуши  
4 порции

Ингредиенты:

0,5 кг горбуши (или любой другой красной рыбы, например кеты, нерки, кижуча)

1/2 чашки крупно нарезанного красного болгарского перца

2 стебля сельдерея

1/2 луковицы

2 зубчика чеснока

1 яйцо

1 чайная ложка свежесжатого лимонного сока

1 столовая ложка соевого соуса тамари

1 столовая ложка свежего укропа (по желанию)

1 столовая ложка кокосового масла (или любого другого полезного растительного масла)

8 крупных листьев салата или 2 булочки зернового хлеба из муки грубого помола (без содержания глютена)

1 столовая ложка соуса веганез (см. сноску на стр. 417)

1 столовая ложка дижонской горчицы без содержания глютена (можно заменить любой другой не очень крепкой горчицей)

4 больших кружочка помидора

Приготовление

1. Крупно нарезанную рыбу поместите в кухонный комбайн. Туда же загрузите болгарский перец, нарезанный пятисантиметровыми кусками сельдерея, крупно нарезанный лук, чеснок, яйцо, лимонный сок, соус тамари и укроп. Измельчите, но не превращайте в кашу.

2. Переложите из кухонного комбайна в миску среднего размера. Вылепите 4 котлетки одинакового размера.

3. В большой сковороде на умеренно сильном огне разогрейте масло. Поместите котлетки на горячую сковороду и жарьте приблизительно по 2–3 минуты с каждой стороны или пока они не достигнут желаемой степени готовности.

4. Выложите на каждую порционную тарелку по 1 листу салата. Если используете булочки, то положите по половинке булочки.

5. Готовые котлетки из сковороды переложите в тарелку, чтобы они немного остыли. Через пару минут выложите котлетки на листья салата.

6. Смажьте каждую котлету соусом веганез и горчицей, сверху положите кружочек помидора. Сверху положите еще по 1 салатному листу и заверните в них котлеты.



Примечание. Для приготовления этих котлеток отлично подойдут остатки рыбы с предыдущего обеда или ужина! Нужно лишь сократить время приготовления до 2–3 минут, чтобы рыба не получилась слишком сухой. Скорректируйте количество трав и специй в соответствии с тем, что было уже добавлено к рыбе.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

132 ккал в каждой порции приходится на жир.

Семга в соусе терияки

Это блюдо традиционно едят с рисом, но вы можете без особых проблем приготовить обед без глютена, используя в качестве гарнира лапшу ширатаки и листовую зелень.

2 порции

Ингредиенты:

4 чайные ложки соевого соуса тамари (см. стр. 534)

1 столовая ложка рисового уксуса (можно заменить яблочным или винным)

1 чайная ложка тертого имбиря

1 чайная ложка меда

1 зубчик чеснока

1/4 чайной ложки кайенского перца

2 филе семги (от 120 до 180 г каждое) – можно использовать и другую доступную красную рыбу (горбушу, форель, кету, нерку, кижуч)

1 столовая ложка кунжутного масла (или любого другого полезного растительного масла)

1 чайная ложка дижонской горчицы без содержания глютена (можно взять любую не очень крепкую горчицу)

2 столовые ложки нарезанной свежей кинзы

1 чашка вареной лапши ширатаки (см. стр. 293, 534)

1/2 чашки тертой моркови

1/4 чашки нарезанного зеленого лука

6–8 чашек листьев молодого шпината или капусты бок-чой (можно заменить обычным салатом или пекинской капустой)

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. В миске среднего размера смешайте соус тамари, уксус, имбирь, мед, измельченный чеснок и острый перец.

3. Выложите филе семги на противень и полейте приготовленным маринадом.

4. Поставьте на 15–30 минут в холодильник.

5. В большой миске смешайте кунжутное масло, горчицу и кинзу.

6. Добавьте отваренную лапшу ширатаки, тертую морковь и зеленый лук. Отставьте в сторону.

7. Достаньте семгу из холодильника и запекайте в духовке около 15 минут до готовности. Нарезьте рыбу кубиками.

8. Пока запекается рыба, сварите на пару шпинат. Высушите.

9. Перед подачей на стол выложите на дно глубоких тарелок шпинат, затем лапшу ширатаки с морковью и луком, а сверху запеченную семгу.

Примечание. Чтобы приготовить лапшу ширатаки, нужно варить ее в течение 3 минут в фильтрованной воде.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Блюда из птицы

Шаурма из индейки

Если вы торопитесь, то ничего проще и придумать нельзя!

4 порции

Ингредиенты:

2 столовые ложки оливкового масла

1 чайная ложка свежевыжатого сока лайма (или лимона)

2 столовые ложки измельченной свежей кинзы

соль и перец (по вкусу)

2 чашки измельченной молодой листовой зелени

250 г отварной грудки индейки (можно использовать куриную грудку)

2 помидора

1 небольшое авокадо

4 лепешки без глютена или безглютеновые блинчики (см. рецепт на стр. 403) (или листья салата айсберг либо пекинской капусты)

Приготовление

1. В большой миске смешайте оливковое масло, сок лайма, кинзу, соль и перец.

2. Добавьте молодую листовую зелень и все тщательно перемешайте.

3. Индейку нарежьте кусочками и распределите по лепешкам или листам салата.

4. Сверху выложите зелень, нарезанные кружочками помидоры и авокадо.

5. Заверните лепешки или листья салата и наслаждайтесь этой полезной для здоровья шаурмой.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Бутерброды с индейкой

6 порций

Ингредиенты:

12 крупных листьев салата или булочек без глютена

4 стебля сельдерея

1 небольшая луковица

2 зубчика чеснока

2 столовые ложки листьев шалфея (8–10 листьев)

- 1 столовая ложка свежего майорана
- 1/2 чайной ложки морской соли (по желанию)
- 700 г фарша из грудки индейки (или куриной грудки)
- 2 чайные ложки виноградного или кокосового масла (можно использовать и другое растительное масло)
- 1 яйцо
- 1 крупный помидор
- 1 авокадо
- 6 чайных ложек соуса веганез (по желанию) (см. сноску на стр. 417)
- 6 столовых ложек дижонской горчицы (по желанию)

#### Приготовление

1. В кухонном комбайне измельчите нарезанный 5-сантиметровыми кусочками сельдерей, а также нарезанный лук, чеснок, шалфей, майоран и морскую соль, но не превратите все в кашу.
2. В миске среднего размера смешайте фарш и яйцо.
3. Добавьте приготовленную в комбайне смесь и еще раз хорошенько все перемешайте.
4. Вылепите из приготовленного фарша шесть котлеток.
5. В большой сковороде на умеренном огне разогрейте масло.
6. Жарьте котлеты по 5 минут с каждой стороны до золотистой корочки.
7. Готовые котлеты складывайте в тарелку. Накройте чем-нибудь, чтобы они не остыли, пока жарятся остальные.
8. Сложите листья салата по два и разложите их по тарелкам.
9. Поместите котлеты из индейки на листья салата, приправьте по вкусу.
10. Сверху положите нарезанный кружочками помидор и тонко нарезанное авокадо. Соус или горчицу подавайте отдельно.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Маринованная в травах курица  
6 порций

#### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка свежего розмарина
- 1 столовая ложка свежего тимьяна
- 1 чайная ложка свежих листьев шалфея
- 6 зубчиков чеснока
- 1 чайная ложка морской соли (можно меньше)
- щепотка черного молотого перца (по вкусу)
- 1/4 чашки свежавыжатого лимонного сока
- 1/4 чашки виноградного масла (можно и любое другое растительное масло)

8 половинок куриных грудок без кожицы и костей

#### Приготовление

1. В кухонный комбайн поместите розмарин, тимьян, шалфей и чеснок (не забудьте его почистить) и хорошенько все измельчите. Если у вас нет кухонного комбайна, то можно мелко нарезать все ингредиенты вручную.
2. Переместите полученную смесь в небольшую миску.
3. Добавьте морскую соль, перец, лимонный сок и виноградное масло и взбейте, чтобы маринад хорошенько перемешался. Уберите в сторону.
4. На разделочной доске слегка отбейте куриные грудки (чтобы они были нежнее). Не перестарайтесь, иначе получится слишком тонко.
5. Выложите маринад в миску или на противень достаточного размера, чтобы в него поместились грудки. Положите туда куриные грудки и хорошенько обваляйте в маринаде.
6. Накройте и поставьте в холодильник на 2–24 часа.
7. Разогрейте гриль до умеренно высокой температуры.
8. Жарьте грудки до полной готовности, переворачивая каждые 2 минуты. Время приготовления может быть разным, но обычно это не занимает больше 3–4 минут для каждой стороны. Я делаю надрезы, чтобы проверить степень готовности курицы.

Примечание. Курицу лучше всего мариновать как минимум 2 часа, а еще лучше оставить ее в маринаде на сутки.

Это блюдо получается не менее вкусным, если использовать куриные бедрашки.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Наггетсы из курицы

4 порции

#### Ингредиенты:

1 чайная ложка морской соли

1/2 чайной ложки молотого черного перца (по желанию)

1/2 чайной ложки чесночного порошка

1 чашка молотого миндаля (или миндальной муки без содержания глютена)

0,5 кг куриного филе

1 яйцо

#### Приготовление

1. Разогрейте духовку до 190 °C.

2. В миске смешайте морскую соль, перец, чесночный порошок и молотый миндаль (его можно заменить фундуком или кешью). Хорошенько перемешайте все вилкой.

3. Нарезьте филе курицы кусочками одинакового размера. Обмакните их в яйцо с двух сторон и сразу же обваляйте в молотом миндале, чтобы панировка полностью покрыла мясо.

4. Выложите кусочки курицы в панировке на противень. Запекайте около 12 минут (через 6 минут их надо перевернуть).

Примечание. Получившиеся наггетсы не будут хрустящими. Если вы привыкли к жареным наггетсам, то, возможно, вам захочется сделать еще один шаг: в большой сковороде разогрейте кокосовое масло (или любое другое полезное растительное

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
масло) на умеренно сильном огне. Когда сковорода нагреется, поместите в нее половину запеченных наггетсов. Жарьте по 30–60 секунд с каждой стороны, в зависимости от того, насколько хрустящими вы хотите их сделать. Повторите процедуру для оставшихся наггетсов. Если вы готовите для детей, до дайте наггетсам остыть несколько минут.

Можно подавать наггетсы с медово-горчичным соусом. Смешайте столовую ложку горчицы без содержания глютена с чайной ложкой сырого неочищенного меда. Учтите, что для детей младше двух лет можно использовать только пастеризованный мед.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

фахитас с соусом сальса  
6 порций

Ингредиенты для фахитас:

3 столовые ложки виноградного масла (или любого другого полезного растительного масла)

1 столовая ложка молотого тмина

1/2 чайной ложки паприки

1 чайная ложка порошка чили

1/2 чайной ложки морской соли

щепотка черного молотого перца (по вкусу)

2 зубчика чеснока

1/2 небольшого баклажана

1 цукини

1 кабачок

1 красный болгарский перец

1 головка лука

листья с одного кочана салата ромэн (можно взять листья любого салата или кочанной капусты) или безглютеновые блинчики (стр. 403)

1 чашка черной фасоли (или любой другой)

1/2 чашки кинзы

3 чашки нарезанной белокочанной капусты или салата

2 спелых авокадо

2 спелых помидора

Ингредиенты для соуса сальса:

1 небольшая луковица

2 зубчика чеснока

1/4 чашки нарезанной кинзы

сок 1 лайма (или лимона)

1 (или 1/2) перец халапеньо [79]

1 кг консервированных целых помидоров

1 чайная ложка острого красного перца

1 чайная ложка морской соли (по желанию)

1/2 чайной ложки черного молотого перца (по желанию)

#### Приготовление фахитас

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Слегка смажьте два противня минимальным количеством виноградного масла.

2. В небольшой миске смешайте оставшееся масло, тмин, паприку, порошок чили, соль, перец и измельченный чеснок.

3. Почистите и порежьте баклажаны (кубиками), цукини и кабачки (кружочками), красный болгарский перец (тонкими полосками) и лук (кубиками). Все овощи разместите на противне и слегка полейте их приготовленной смесью из масла и специй.

4. Запекайте в течение 20–25 минут, пока баклажаны не станут мягкими. Обязательно переверните овощи хотя бы один раз.

5. Подогрейте сваренную заранее фасоль и положите ее в салатницу.

6. Разложите овощи на большом блюде и подавайте их горячими. Рядом выложите авокадо (удалите косточку и раздавите вилкой мякоть), помидоры (нарезанные дольками) и рваные листья салата.

7. Подавайте вместе горячие, холодные овощи, сальсу и вареную фасоль.

8. На отдельную тарелку положите листья салата или безглютеновые блинчики, чтобы каждый мог сам сделать себе фахитас с желаемой начинкой.

#### Приготовление соуса сальса

1. Поместите нарезанный на 4 части лук и разрезанный пополам чеснок в кухонный комбайн и немного измельчите, но не перестарайтесь.

2. Добавьте кинзу, сок лайма, крупно порезанный халапеньо (если вы не любите очень острые блюда, то удалите из перца семена), помидоры и острый красный перец.

3. Взбивайте, пока сальса не достигнет желаемой консистенции, но не превратится в кашу.

4. Добавьте соль и перец по вкусу. Соус готов.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию с учетом сальсы

Информация о пищевой ценности на 1 порцию сальсы

### Глава 3

#### Ужины

#### Салаты

#### Салат против токсинов

4 порции

#### Ингредиенты:

1 зеленое яблоко

1/2 чашки гранатовых зерен

1/2 чашки тыквенных семечек

- 2 чашки нашинкованной капусты
- 4 чашки смеси листовой зелени
- 1/2 чашки дробленых грецких орехов
- 2 крупных огурца
- 1/4 чашки оливкового масла
- 2 столовые ложки красного винного уксуса (можно заменить яблочным)
- 1/2 чайной ложки куркумы
- 1 зубчик чеснока
- 1 чайная ложка ксилита или меда (по желанию)
- 1 авокадо

#### Приготовление

1. В большой салатнице смешайте нарезанные кубиками яблоки, гранатовые зерна, нашинкованные листья капусты, листовую зелень, дробленые грецкие орехи и тонко нарезанные огурцы.
  2. Отдельно смешайте оливковое масло, красный винный уксус, куркуму, измельченный чеснок, ксилит или сырой мед. Взбейте все до однородной консистенции.
  3. Полейте полученной смесью салат и перемешайте.
  4. Разложите готовый салат по тарелкам.
  5. Украсьте кубиками нарезанного авокадо.
- Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Огуречный салат 6 порций

##### Ингредиенты:

- 1 пучок мяты
- 1 пучок петрушки
- 2 огурца
- 1 красный болгарский перец
- 6 головок зеленого лука
- 4 помидора
- 1/2 стакана свежавыжатого лимонного сока
- 1/4 чашки оливкового масла
- 1/2 чайной ложки морской соли
- 1/2 чайной ложки паприки

#### Приготовление

1. Измельчите мяту с петрушкой с помощью ножа или кухонного комбайна, предварительно удалив стебли и помыв.
2. Нарезьте огурцы и зеленый лук (мелко), болгарский перец (тонко) и очень мелко

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
помидоры (удалив из них семена). В большой миске смешайте нарезанные овощи и измельченные травы.

3. Добавьте лимонный сок, оливковое масло, соль и паприку.

4. Смешайте все и подавайте на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Азиатский салат с грушами

4 порции

Ингредиенты:

2 столовые ложки оливкового масла

2 чайные ложки кунжутного масла

2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока

1 чайная ложка измельченного лука-шалота (можно репчатого лука)

1/4 чайной ложки сушеного тимьяна

1 чайная ложка меда (по желанию)

1 чашка листьев молодого шпината (можно заменить щавелем или обычным салатом)

1 чашка редиса

2 чашки измельченной смеси листовой зелени

1 груша

1/2 красного болгарского перца

1/4 головки красного сладкого лука

2 столовые ложки семян подсолнечника или дробленого миндаля (его можно заменить кешью или фундуком)

Приготовление

1. В маленькой миске смешайте оливковое и кунжутное масло, лимонный сок, лук-шалот, тимьян и мед, если вы его используете. Смешайте все до однородной массы и отставьте в сторону.

2. Выложите на большое блюдо шпинат, редис и листья салата.

3. Посыпьте листья салата кусочками тонко нарезанной груши, болгарского перца, сладкого лука, семенами подсолнечника или орехами.

4. Сверху сбрызните приготовленным соусом.

Примечание. Сырой мед не подходит для детей младше двух лет. Поэтому, если салат будут есть дети, такой мед необходимо заменить на пастеризованный.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Салатные корзиночки

6 порций

Ингредиенты:

2 чашки свежего стручкового гороха

2 чашки черной (или другой) фасоли

2 чашки почищенного и нарезанного кубиками ямса (или другого сладкого картофеля)



- 1 крупный спелый манго
- 1/2 чашки нарезанного зеленого лука
- 1 чашка нарезанного кубиками красного болгарского перца
- 1 столовая ложка измельченной свежей кинзы
- 1 чайная ложка молотого тмина
- 1/2 чайной ложки кайенского перца
- 1/4 чашки свежавыжатого лимонного сока
- 1/2 авокадо
- 12 крупных листков салата айсберг или другого салата

#### Приготовление

1. Смешайте в большой миске стручковый горох, сваренную заранее фасоль (перед варкой ее нужно на сутки замочить), манго (почистить и порезать кубиками), нарезанный зеленый лук и болгарский перец, а также нарезанный кубиками ямс и измельченную кинзу.
2. В другой посуде смешайте тмин, кайенский перец и лимонный сок.
3. Добавьте этот соус к уже нарезанным и смешанным в большой миске ингредиентам.
4. Переложите смесь в большое блюдо и равномерно выложите сверху кусочки тонко нарезанного авокадо (предварительно вынув из него косточку).
5. На сервировочные тарелки выложите листья салата корзиночками и наполните их готовой смесью.
6. До подачи блюда на стол храните его в холодильнике.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Салат из капусты с соусом из кинзы

Огородная капуста – один из моих любимых видов листовых овощей. Чем она зеленее, тем лучше. Ешьте ее каждый день как можно больше!

4 порции

#### Ингредиенты:

- 1/2 чашки кинзы
- 3 столовые ложки свежавыжатого апельсинового сока
- сок 1 лайма (или лимона)
- 1/4 чашки оливкового масла
- соль и перец (по вкусу)
- 4 чашки нашинкованной капусты
- 2 апельсина
- 3/4 чашки почищенного и нарезанного кубиками ямса
- 1/2 чашки тыквенных семечек

#### Приготовление

1. Поместите в блендер кинзу, апельсиновый сок и сок лайма. Измельчите.

2. Продолжая взбивать, медленно добавьте оливковое масло. Приправьте солью и перцем по вкусу.

3. В большой миске смешайте нашинкованные листья капусты, апельсиновые дольки и нарезанный кубиками ямс.

4. Полейте сверху приготовленным соусом и перемешайте. Добавьте семечки.

5. Перед подачей на стол поставьте салат на полчаса в холодильник.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Теплый салат из спаржи и шпината с киноа

Это блюдо прекрасно подойдет и для завтрака, и для обеда. Как правило, я готовлю его в два раза больше, чтобы осталось на утро. Для приготовления быстрого питательного завтрака останется только посыпать этот салат сваренными вкрутую куриными яйцами.

6 порций

Ингредиенты:

2 чайные ложки рафинированного кокосового масла (либо другого полезного растительного масла) или 3–4 столовые ложки овощного бульона

1/4 чашки нарезанного мелкими кубиками лука

4 зубчика чеснока

1 столовая ложка рафинированного кокосового масла

1 чашка зерен киноа

2 стакана овощного бульона или воды

1 пучок головок спаржи

2 горсти нарезанного шпината (можно заменить щавелем или обычным салатом)

1 столовая ложка свежего шалфея

2 столовые ложки лука-резанца (по желанию)

1/4 чашки сырых кедровых орешков (по желанию)

морская соль и перец (по вкусу)

Приготовление

1. В большой кастрюле на умеренном огне разогрейте кокосовое масло или овощной бульон. Добавьте лук и жарьте его в течение 1 минуты.

2. Затем добавьте измельченный чеснок и жарьте еще 1 минуту.

3. Добавьте в кастрюлю 1 столовую ложку кокосового масла. Всыпьте предварительно промытые зерна киноа и все перемешайте.

4. Увеличьте огонь и готовьте киноа, постоянно помешивая, в течение 10 минут, чтобы крупа слегка обжарилась.

5. Добавьте в кастрюлю бульон и сделайте сильный огонь. Доведите до кипения. Затем убавьте пламя и варите на медленном огне в течение 15 минут, пока жидкость не впитается.

6. Добавьте головки спаржи за две минуты до готовности киноа. Тогда спаржа получится хрустящей и не переварится. Также это избавит от необходимости жарить или варить на пару спаржу отдельно (если вы предпочитаете более мягкие овощи, то можете сварить спаржу отдельно и уже потом добавить в общую кастрюлю).

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

7. Пока киноа еще теплое, насыпьте в кастрюлю шпинат. Перемешайте. Шпинат обмякнет, но не разварится, благодаря чему сохранит большую часть своей питательной ценности. Добавьте также мелко нарезанные шалфей и лук-резанец.

8. Посыпьте кедровыми орешками. Перемешайте. Приправьте солью и перцем по вкусу. Подавайте в теплом виде.

Примечание. Вы можете добавить в салат 1 столовую ложку рафинированного кокосового или оливкового масла, чтобы придать блюду аппетитную текстуру. Также можно добавить столовую ложку соевого соуса с низким содержанием натрия.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Салат «триколор»  
4 порции

Ингредиенты:

2 столовые ложки бальзамического уксуса

1 чайная ложка меда

1/4 чашки оливкового масла

соль (по вкусу)

6 чашек смеси листовой зелени

1 крупный огурец

1/2 чашки дробленых орехов кешью

1/2 чашки черники

1/2 чашки гранатовых зерен

1/4 чашки нарезанного ямса (или другого сладкого картофеля)

1/2 часть красного болгарского перца

Приготовление

1. В небольшой миске смешайте бальзамический уксус и мед.

2. Продолжая помешивать, медленно добавляйте оливковое масло. Приправьте солью. До употребления храните в холодильнике.

3. Выложите на большое блюдо листовую зелень.

4. По краю распределите кружочки нарезанного огурца.

5. По центру салата выложите орешки кешью одной линией. Ниже – полоску черники, еще ниже – полоску гранатовых зерен. По краям, с внешней стороны ободка из огурцов, посыпьте блюдо кусочками ямса и кубиками нарезанного болгарского перца. Полейте все заправкой из меда, бальзамического уксуса и оливкового масла – и подавайте на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Салат из запеченной свеклы  
6 порций

Ингредиенты:

12 небольших свекольных клубней или 4–6 крупных (желательно, разного сорта – красные, желтые и т. д.)

1,5–2 грейпфрута

1/2 чашки измельченных орешков кешью или цельных кедровых орешков

1 луковица-шалот (можно использовать обычный репчатый лук)

2 столовые ложки крупно нарезанной свежей мяты

сок 1 лайма (или лимона)

1/4 чашки оливкового масла

1 чайная ложка меда

2 чайные ложки цедры грейпфрута

щепотка морской соли (по желанию)

4 чашки рукколы или другой листовой зелени

#### Приготовление

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Каждую свеклу заверните в фольгу и запекайте в духовке на среднем уровне в течение 30 минут для небольших клубней и от 40 до 50 минут – для крупных. Свекла должна стать мягкой. Отложите в сторону и дайте остыть.

3. Почистите грейпфрут и разделите на дольки. С помощью острого ножа для чистки овощей срежьте кончик каждой дольки, затем аккуратно срежьте кожицу от одного конца до другого и удалите ее. В идеале у вас должна остаться только мякоть, без прожилок и кожицы.

4. Поместите кусочки грейпфрута в большую салатницу. Смешайте с орехами, измельченным луком-шалотом и мятой.

5. Достаньте готовую свеклу из фольги. С помощью бумажного полотенца соскребите кожицу (она должна отходить без особых затруднений). Маленькие клубни нарежьте кружочками, крупные – разрежьте сначала на 4 части, а потом тоже порежьте кружочками. Добавьте нарезанную свеклу в салатницу к грейпфруту. Уберите в холодильник.

6. В небольшой миске смешайте сок лайма, оливковое масло, мед, цедру грейпфрута и морскую соль, если используете ее.

7. Выложите рукколу на порционные тарелки.

8. Слегка полейте свеклу с грейпфрутом половиной приготовленного соуса или же подавайте соус отдельно.

9. Выложите смесь свеклы с грейпфрутом на зелень в тарелках.

10. Поставьте в холодильник на 10 минут или около того. Этот салат следует есть холодным.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Салат с запеченными овощами  
6 порций

#### Ингредиенты:

2 столовые ложки виноградного масла (или любого другого полезного растительного масла)

2 красных болгарский перца

2 желтых болгарских перца

1/2 красной (или обычной) луковицы

2 чашки головок спаржи

жареный лосось (можно заменить горбушей, форелью, кетой, неркой, кижучем)

морская соль и молотый перец (по вкусу)

1 чашка нарезанного кубиками ямса (можно использовать любой другой сладкий картофель)

1 чашка нарезанных сердцевин пальмы[80] (по желанию) – можно заменить отварным пореем

1 чашка нарезанных сушеных помидоров

1/2 чашки оливкового масла

2 столовые ложки бальзамического уксуса

1 столовая ложка красного винного уксуса (можно заменить яблочным)

1 столовая ложка дижонской горчицы без содержания глютена (можно заменить любой не очень крепкой горчицей)

1 зубчик чеснока

1 чайная ложка меда (по желанию)

1/2 авокадо

1/4 чашки дробленого миндаля (можно использовать кешью, фундук, кедровые орешки)

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 190 °C.

2. Слегка смажьте противень парой чайных ложек растительного масла. Выложите на противень нарезанный тонкими полосками перец (предварительно из него нужно удалить семена), порезанный кольцами лук и спаржу и полейте овощи с каждой стороны остатками масла. Посыпьте морской солью и перцем.

3. Запекайте в течение 30–40 минут, пока овощи не станут мягкими. После 15–20 минут запекания переверните овощи. Достаньте из духовки и дайте им остыть в течение 15 минут.

4. Тем временем поджарьте филе рыбы и нарежьте кубиками.

5. В большой салатнице смешайте ямс, помидоры, сердцевину пальмы, если используете ее. Отставьте в сторону.

6. В небольшой миске смешайте оливковое масло, бальзамический уксус, горчицу, измельченный чеснок и мед, если желаете его добавить. Взбивайте, пока ингредиенты хорошенько не перемешаются. Уберите в холодильник.

7. Смешайте в салатнице все овощи. Добавьте половину заправки и еще раз перемешайте. При необходимости добавьте соуса. Снова перемешайте. Продолжайте добавлять заправку и перемешивать, пока салат не пропитается соусом полностью, но не будет в нем утопать.

8. Подавайте блюдо на тарелках, выложив сверху салата нарезанное кубиками филе жареной рыбы.

9. Посыпьте сверху кубиками нарезанного авокадо и дробленным миндалем.

Примечание. Вместо рыбы в этом салате можете использовать курицу или любое другое мясо.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

## Тушеные и жареные овощи

Овощи с садовыми травами  
4 порции

### Ингредиенты:

- 1 красный болгарский перец
- 2 чашки соцветий цветной капусты
- 1 цукини
- 1 чашка соцветий брокколи
- 1 чашка нарезанных помидоров
- 1 чашка нарезанных грибов кремини (можно заменить шиитаке, шампиньонами или другими грибами)
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка свежесжатого лимонного сока
- 1 чайная ложка измельченного свежего тимьяна
- 1 чайная ложка измельченного свежего базилика
- 1/4 чашки оливкового масла
- соль и перец (по вкусу)

### Приготовление

1. Доведите воду в пароварке до кипения. Нарезьте болгарский перец полосками, цукини – кольцами, лук – полукольцами, брокколи и цветную капусту разделите на соцветия. Поместите болгарский перец, цветную капусту, цукини, брокколи, грибы и лук в пароварку, следя за тем, чтобы вода не покрывала овощи.
2. Накройте пароварку крышкой и варите овощи от 3 до 5 минут. Не переварите. Овощи должны оставаться хрустящими.
3. Пока овощи варятся на пару, смешайте измельченный чеснок, лимонный сок, тимьян и базилик в большой миске.
4. Смешайте полученную смесь с оливковым маслом. Если желаете, приправьте солью и перцем.
5. Когда овощи сварятся, переложите их в миску с соусом и снова все перемешайте. Подавать это блюдо следует теплым.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

### Жареная брюссельская капуста

Я обожаю вкус этого блюда. Брюссельская капуста и другие представители семейства крестоцветных являются самыми полезными овощами по многим причинам, однако заставить людей добавить их в свой рацион питания всегда было сложной задачей. Если вы тоже раньше бежали от брюссельской капусты, как от огня, то дайте шанс этому блюду. Вероятно, оно заставит вас пересмотреть свои взгляды.

6 порций

### Ингредиенты:

- 2 столовые ложки кокосового масла (или другого полезного растительного масла)
- 2 пера лука-порея (можно использовать обычный репчатый лук)

700 г брюссельской капусты

соль и перец (по вкусу)

1 столовая ложка нарезанного свежего укропа

Приготовление

1. Разогрейте кокосовое масло в сковороде на умеренном огне.
2. Добавьте нарезанную полукольцами белую часть лука-порея и жарьте в течение минуты.
3. Добавьте брюссельскую капусту (кочанчики надо разрезать пополам) и жарьте еще 5 минут (или пока кочанчики не обжарятся сверху, оставшись мягкими внутри).
4. Приправьте солью и перцем, если желаете. Посыпьте готовое блюдо свежим укропом и подавайте на стол.

Примечание. Таким же образом можно приготовить брокколи либо цветную капусту.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Сочный запеченный сладкий картофель  
6 порций

Ингредиенты:

3 клубня сладкого картофеля (ямса, батата или любого другого)

1 столовая ложка виноградного или оливкового масла

1/2 чайной ложки соли

1 чайная ложка корицы

1/2 чашки изюма или клюквы

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 190 °C.
2. Выложите почищенный и нарезанный кружочками сладкий картофель на противень. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте солью, корицей и изюмом.
3. Запекайте в течение 35–40 минут, пока картофель не станет мягким и не приобретет золотистый цвет.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Жареная листовая капуста  
3 порции

Ингредиенты:

2 столовые ложки виноградного (желательно) или оливкового масла

1/2 чашки нарезанного кубиками лука-шалота (можно использовать репчатый лук)

3 зубчика чеснока

8 чашек нарезанной листовой капусты

1/2 чашки овощного бульона

1 столовая ложка бальзамического уксуса

соль и перец (по вкусу)

Приготовление

1. В большой глубокой сковороде на умеренном огне разогрейте растительное масло. Добавьте лук-шалот и измельченный чеснок. Жарьте в течение 2 минут.
2. Добавьте зелень (предварительно обмыв, удалив стебли и нарезав полосками) и все перемешайте.
3. Влейте в сковороду овощной бульон и бальзамический уксус, накройте крышкой. Готовьте зелень, периодически помешивая, чтобы она стала мягкой. Это займет у вас 8–10 минут. Приправьте солью и перцем по вкусу. Подавайте блюдо горячим.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Шпинат в сливочном соусе  
6 порций

Ингредиенты:

1 авокадо

1 зубчик чеснока

1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока

3 столовые ложки кинзы

6 столовых ложек цельного кокосового молока (можно заменить рисовым, соевым, миндальным молоком)

200 г молодого шпината (можно заменить щавелем или листьями салата)

1/4 головки красного (или обычного) лука

20 помидоров черри

морская соль (по вкусу)

Приготовление

1. Авокадо почистите и нарежьте крупными кусочками. Смешайте авокадо, чеснок, лимонный сок, кинзу и кокосовое молоко в блендере. Взбейте до однородной сливочной консистенции. Получится замечательный соус.
2. В большой миске смешайте соус с тонко нарезанным луком и шпинатом.
3. Добавьте разрезанные пополам помидоры.
4. Посыпьте морской солью.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Радужный салат из мангольда  
8 порций

Ингредиенты:

3 чашки нашинкованного или нарезанного мангольда (можно заменить ревенем, шпинатом или щавелем)

1 чашка нашинкованной краснокочанной (или другой кочанной) капусты

1/4 чашки тертой моркови

1/2 чашки дробленого сырого миндаля (можно заменить кешью, фундуком или кедровыми орешками)

1/4 чашки масла австралийского ореха или оливкового масла (масло австралийского ореха придает этому салату уникальный аромат)



1 столовая ложка яблочного уксуса

1 столовая ложка соуса веганез (по желанию, см. сноску на стр. 417)

1/2 чайной ложки душистого молотого перца

1/4 чайной ложки черного молотого перца

1/4 чайной ложки морской соли (по желанию)

1/4 чайной ложки корицы

1/4 чайной ложки мускатного ореха

1/4 чайной ложки орегано

1/4 чайной ложки базилика

1–2 чайные ложки ксилита или пакетик стевии

1/4 чашки семян льна

1/2 чашки сушеной черники без сахара

#### Приготовление

1. Смешайте мангольд, капусту, морковь и орехи в большой миске.

2. В другой посуде смешайте растительное масло, яблочный уксус, соус веганез (если вы его используете), душистый перец, корицу, мускатный орех, орегано, базилик, соль и сахарозаменитель. Взбейте, чтобы все хорошенько перемешалось.

3. Смешайте соус с салатом.

4. Если есть такая возможность, перед употреблением дайте салату постоять в холодильнике хотя бы 30 минут, чтобы он хорошо пропитался соусом и насытился вкусом специй. (А вообще этот салат вкуснее всего будет на следующий день – за это время мангольд полностью впитает соус и вкус остальных ингредиентов.)

5. Украсьте семенами льна и сушеной черникой.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Тушеная цветная капуста с соусом из базилика  
Просто и вкусно!

4 порции

#### Ингредиенты:

120 г (около 6 столовых ложек) свежего базилика

1/4 чашки оливкового масла

1 столовая ложка свежесжатого лимонного сока

соль и перец (по вкусу)

2 столовые ложки кокосового или виноградного масла (или другого полезного растительного масла)

1 большая головка цветной капусты

#### Приготовление

1. Доведите воду в кастрюле до кипения.

2. Бланшируйте базилик в кипятке в течение 30 секунд. Затем перенесите зелень в небольшую миску, поставленную на лед (или в миску с холодной водой), чтобы остановить процесс термической обработки зелени. Выжмите излишки воды и

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
переложите базилик в блендер или кухонный комбайн.

3. Добавьте оливковое масло и лимонный сок. Взбейте до однородного пюре. Приправьте солью и перцем по вкусу.

4. в большой сковороде разогрейте на умеренном огне масло. Разберите цветную капусту на соцветия и обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки. Полейте сверху базиликовым соусом и подавайте на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Пюре из цветной капусты  
4 порции

Ингредиенты:

2 чашки овощного бульона без соли или фильтрованной воды

1 головка цветной капусты

1/4 стакана неподслащенного миндального молока (можно заменить кокосовым, рисовым, соевым молоком)

1 столовая ложка натурального сливочного масла или качественного заменителя сливочного масла

4 зубчика чеснока

1/2 чайной ложки итальянской приправы

1 столовая ложка измельченного свежего базилика

2 чайные ложки тапиоки (крахмальная мука)

морская соль и перец (по вкусу)

1/4 чашки семян подсолнечника

2 чайные ложки измельченного зеленого лука

2 чашки листьев молодого шпината (можно заменить щавелем или листьями любого салата)

Приготовление

1. Налейте овощной бульон или воду в кастрюлю среднего размера. Разберите капусту на соцветия, поместите их в кастрюлю и доведите до кипения на умеренно сильном огне. Накройте крышкой, убавьте пламя и варите на медленном огне в течение 10 минут.

2. Пока варится цветная капуста, смешайте миндальное молоко, сливочное масло, измельченный чеснок, итальянскую приправу и базилик в небольшой кастрюльке и поставьте ее на умеренный огонь. Когда смесь закипит, добавьте туда разведенную в 2 столовых ложках фильтрованной воды тапиоки. Постоянно помешивайте соус, пока он не загустеет. Уберите с плиты и отставьте в сторону.

3. Из кастрюли с цветной капустой слейте лишнюю жидкость и поместите соцветия в блендер. Взбейте на высокой скорости в течение минуты. Добавьте приготовленный для этого соус и взбейте все до однородной массы.

4. Приправьте солью и перцем по вкусу.

5. Добавьте семена подсолнечника и измельченный зеленый лук.

6. Подавайте блюдо в горячем виде на подложке из шпината.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Желтая фасоль с помидорами

Это овощное блюдо настолько вкусное, что даже дети будут от него в полном восторге!

4 порции

Ингредиенты:

0,5 кг свежей желтой фасоли (можно заменить любой другой фасолью)

1 чайная ложка кокосового масла (можно использовать любое полезное растительное масло)

1 небольшая головка желтого (или другого сладкого) лука

3 зубчика чеснока

2 крупных помидора

2 столовые ложки нарезанного свежего базилика

2 столовые ложки измельченных грецких орехов

соль и перец (по вкусу)

Приготовление

1. В большой кастрюле доведите воду до кипения. Варите фасоль в течение 2 минут.

2. Затем переложите фасоль в большую миску, наполненную ледяной водой, чтобы остановить процесс термической обработки. Слейте воду, высушите фасоль и отставьте в сторонку.

3. В большой сковороде на умеренном огне разогрейте масло. Обжарьте нарезанный кубиками лук и измельченный чеснок в течение 3 минут.

4. Добавьте нарезанные кубиками помидоры и готовьте еще 1 минуту.

5. Добавьте фасоль и готовьте, пока она не прогреется.

6. Добавьте базилик и грецкие орехи, приправьте солью и перцем по вкусу. Блюдо готово – можно подавать на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Жаренные в панировке цукини и кабачки

6 порций

Ингредиенты:

1 яйцо

1/4 чашки воды

1 чашка молотого миндаля или панировочных сухарей без глютена

3 цукини

3 желтых кабачка

1 чайная ложка чесночной соли (можно меньше, по вкусу)

1 чайная ложка перца (можно меньше или больше, по вкусу)

3 столовые ложки кокосового масла (или любого другого полезного растительного масла)

Приготовление

1. В миске среднего размера смешайте яйцо с водой.

2. Поместите молотый миндаль на плоскую тарелку.
3. Нарежьте кабачки и цукини полусантиметровыми кружочками. Приправьте овощи чесночной солью и перцем.
4. Затем обмакните кусочки овощей в яйцо и обваляйте в панировке.
5. В сковороде разогрейте кокосовое масло на умеренном огне. Жарьте овощи 2–3 минуты с каждой стороны до образования аппетитной золотистой корочки.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Овощные супы

##### Крем-суп из спаржи 6 порций

##### Ингредиенты:

0,5 кг спаржи любой толщины

1 столовая ложка рафинированного кокосового масла (или другого полезного растительного масла)

1/2 чашки измельченного белого лука

1 стебель лука-порея

1/4 чашки измельченного сельдерея

3 чашки овощного бульона

2 столовые ложки кокосового молока (по желанию) – можно заменить миндальным, рисовым, соевым молоком)

морская соль и перец (по вкусу)

1 столовая ложка свежего эстрагона

##### Приготовление

1. Срежьте со спаржи головки и сохраните их. Удалите грубые кончики. Нарежьте стебли.

2. В кастрюле среднего размера разогрейте рафинированное кокосовое масло. Обжарьте измельченный белый лук, лук-порей (порезать только белую часть), сельдерей и нарезанные стебли спаржи на умеренном огне, пока лук не станет прозрачным – около 5 минут.

3. Перемешайте все. Продолжайте жарить, постоянно помешивая, еще 1 минуту.

4. Переложите овощи в блендер. Добавьте стакан овощного бульона (это облегчит измельчение овощей). Взбейте до однородной кашицы и верните полученную массу в кастрюлю.

5. Потихоньку добавляйте в кастрюлю оставшийся овощной бульон, избавляясь от комочков. Доведите суп до кипения, затем убавьте пламя и варите на медленном огне, пока суп не загустеет – примерно 30–40 минут.

6. Добавьте кокосовое молоко, если желаете. Приправьте солью и перцем по вкусу.

7. Добавьте в суп головки спаржи и варите еще 5–10 минут.

8. Посыпьте эстрагоном.

9. Подавайте блюдо теплым.

Примечание. Можно посыпать сухариками из обжаренного в тостере цельнозернового

хлеба.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Суп-лапша со шпинатом

Это один из моих любимых супов. Он легкий и невероятно полезный. Вместо риса или макарон я использую лапшу ширатаки. Лапша ширатаки представляет собой чистую клетчатку и помогает регулировать уровень сахара в крови, в отличие от риса или макарон.

8 порций

Ингредиенты:

1/4 чашки овощного бульона без соли или 2 столовые ложки кокосового масла – для жарки (можно использовать и другое полезное растительное масло)

1 головка желтого (или другого сладкого) лука

2 зубчика чеснока

8 чашек овощного бульона без соли

0,5 кг лапши ширатаки

3 крупных помидора

0,5 кг листьев молодого шпината (можно использовать щавель или обычный салат)

1 чашка грибов шиитакэ (можно заменить их шампиньонами или другими грибами)

2 столовые ложки измельченного свежего базилика

1/2 чайной ложки черного молотого перца

1 чайная ложка морской соли (по желанию)

Приготовление

1. В большой кастрюле разогрейте овощной бульон или масло и обжарьте нарезанный лук с измельченным чесноком в течение приблизительно 3 минут, пока лук не станет прозрачным.

2. Добавьте остальной овощной бульон и доведите его до кипения. Убавьте пламя.

3. Добавьте лапшу ширатаки, нарезанные кубиками помидоры (предварительно их надо почистить и удалить семена), шпинат (почистить и удалить грубые стебли) и нарезанные грибы. Варите все на медленном огне 10 минут.

4. Добавьте базилик, перец и морскую соль. Суп готов – можно подавать.

Примечание. Чтобы почистить помидоры и удалить из них семена, сделайте глубокий крестообразный надрез с нижней стороны плода. Опустите помидоры в кипящую воду на несколько секунд, затем немедленно положите в ледяную воду. После этой нехитрой процедуры кожица сойдет без особых усилий. Снимите ее с помощью ножа для чистки овощей. Разрежьте помидоры без кожицы на 4 части. С помощью ложки удалите семена. Нарезьте помидоры кубиками.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Крем-суп из сладкого картофеля

8 порций

Ингредиенты:

6–7 чашек овощного бульона без соли

1/2 чашки нарезанного кубиками лука

- 1/3 чашки нарезанного кубиками сельдерея
- 3 столовые ложки нарезанного лука-порея
- 2 зубчика чеснока
- 700 г сладкого картофеля
- 1 палочка корицы
- 1/4 чайной ложки мускатного ореха
- 1/2 стакана миндального молока (можно заменить кокосовым, рисовым, соевым)
- 1 чайная ложка морской соли
- 1 чайная ложка молотого белого перца
- 1/4 чашки семян подсолнечника (по желанию)
- 2 столовые ложки измельченного свежего шалфея
- 1/4 чашки клюквы
- корица молотая (для украшения)

#### Приготовление

1. Разогрейте в большой суповой кастрюле на умеренном огне 1/4 стакана овощного бульона. Пассеруйте лук, сельдерей и лук-порея в течение 2 минут. Добавьте измельченный чеснок и готовьте все еще минуту.
2. Затем добавьте 4 стакана овощного бульона, сладкий картофель (его надо почистить и нарезать кубиками), палочку корицы и мускатный орех. Доведите до кипения, убавьте пламя и варите на медленном огне, пока картофель не будет готов, – около 10 минут.
3. Достаньте палочку корицы.
4. С помощью погружного блендера сделайте из супа пюре.
5. Добавьте миндальное молоко. Медленно влейте в кастрюлю оставшийся овощной бульон до достижения желаемой консистенции.
6. Посолите и поперчите.
7. Разлейте суп по глубоким тарелкам. Добавьте в каждую тарелку семена подсолнечника, шалфей и клюкву. Перед подачей на стол посыпьте корицей.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Крем-суп из брокколи  
8 порций

#### Ингредиенты:

- 2 столовые ложки овощного бульона без соли или 1 столовая ложка виноградного масла – для жарки (можно использовать и другое полезное растительное масло)
- 1 небольшая луковица
- 1 стебель сельдерея
- 8 чашек соцветий брокколи
- 3 чашки овощного бульона без добавления соли
- 1/2 чайной ложки душистого молотого перца

1/4 чайной ложки белого молотого перца

2 столовые ложки натурального сливочного масла или качественного заменителя сливочного масла

3 столовые ложки молотого миндаля или муки без глютена

2 стакана миндального молока без добавления сахара (можно использовать кокосовое, рисовое, соевое молоко)

#### Приготовление

1. В кастрюле среднего размера на умеренно сильном огне разогрейте бульон или виноградное масло. Обжарьте крупно нарезанный лук и сельдерей в течение 3–4 минут.

2. Добавьте брокколи и бульон. Доведите до кипения. Убавьте пламя и варите на медленном огне в течение 5 минут.

3. Аккуратно взбейте суп в блендере отдельными порциями. Не наполняйте блендер более чем наполовину. Начните взбивать на маленькой скорости и постепенно ее увеличивайте, пока суп не превратится в однородную массу. Верните суп в кастрюлю. Вы также можете использовать погружной блендер и взбивать суп прямо в кастрюле.

4. Кастрюля должна оставаться на умеренном огне, чтобы суп не остыл. Добавьте душистый и белый молотый перец.

5. В маленькой кастрюльке на умеренном огне растопите сливочное масло. Постепенно добавляйте в него молотый миндаль или муку без глютена, помешивая, чтобы не образовывались комочки.

6. Медленно влейте молоко. Варите, помешивая, пока все не загустеет.

7. Добавьте соус в суп и хорошенько перемешайте. Подавайте блюдо горячим.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Гармоничный овощной суп  
6 порций

#### Ингредиенты:

2 небольших клубня сладкого картофеля (ямс)

1 небольшая луковица

1 столовая ложка рафинированного кокосового масла (можно использовать и другое полезное растительное масло)

2 зубчика чеснока

8 стаканов овощного бульона без соли

2 стебля сельдерея

1/2 головки цветной капусты

1/2 головки брокколи

1/4 чашки измельченной петрушки

1 чашка нарезанной кубиками моркови

1/2 часть красного болгарского перца

1 чашка свежей стручковой фасоли

1 помидор

1 чашка молодых листьев шпината (можно заменить щавелем или листьями салата)  
свежий имбирь (небольшой кусочек – около 1 см)

1 столовая ложка измельченного свежего базилика

1 чайная ложка морской соли

1/2 чайной ложки черного молотого перца

1/2 чайной ложки кайенского перца

#### Приготовление

1. Сварите разрезанные на 4 части клубни картофеля в кипящей воде в течение 20 минут до готовности.

2. В отдельной кастрюле обжарьте в кокосовом масле на медленном огне в течение 3 минут мелко нарезанный лук.

3. Добавьте измельченный чеснок и жарьте все еще 2 минуты.

4. Затем добавьте в кастрюлю овощной бульон, сельдерей (нарезанный кусочками около 2 см), цветную капусту и брокколи (разобрать на соцветия), петрушку, морковь, нарезанный красный болгарский перец и стручковую фасоль (нарезать кусочками около 2 см). Дайте овощам прогреться – они должны стать мягче, оставаясь при этом хрустящими. Это займет от 3 до 5 минут. Я предпочитаю, чтобы овощи оставались хрустящими, так как в таком виде они сохраняют больше питательной ценности. Если же вы любите более мягкие овощи, то варите их на медленном огне немного дольше.

5. Добавьте нарезанный помидор, листья шпината, имбирь (его предварительно надо почистить и мелко нарезать), базилик, соль, черный и кайенский перец.

6. Убавьте температуру и продолжайте варить на медленном огне в течение 10 минут, чтобы суп насытился вкусом. Добавьте ранее сваренный картофель. Суп готов – можно подавать.

Примечание. Если вы не любитель лука и чеснока, то можно обойтись без поджарки.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Фасолевым супчик с овощами

У нас дома этот супчик – самый любимый. Мы готовим его с большим количеством питательных овощей и богатой клетчаткой фасолью – так он намного сытнее. Если вы любите суп с макаронами, то можете добавить 2 стакана лапши ширатаки.

6 порций

#### Ингредиенты:

1/4 чашки овощного бульона без соли или 2 столовые ложки кокосового масла (можно использовать и другое полезное растительное масло, но я предпочитаю пассеровать на бульоне)

1 луковица

2 стебля сельдерея

2 небольшие картофелины

1 морковь

1 цукини

1 чайная ложка свежего тимьяна

1 лавровый лист



- 1 банка тушеных помидоров (500 г)
- 4 чашки овощного бульона без соли
- 2 чашки красной фасоли (в крайнем случае можно использовать и консервированную фасоль)
- 2 чашки свежего шпината (можно заменить щавелем или обычным салатом)
- 2 столовые ложки свежей петрушки
- соль и перец (по вкусу)

#### Приготовление

1. В кастрюле разогрейте 1/4 стакана овощного бульона. Добавьте нарезанный лук, сельдерей, морковь и картофель (его порезать кубиками). Пассеруйте, постоянно помешивая, в течение 5 минут.
2. Добавьте нарезанный кружочками цукини, тимьян и лавровый лист. Жарьте все еще пару минут.
3. Затем добавьте помидоры и овощной бульон. Доведите до кипения, убавьте пламя и продолжайте варить на медленном огне еще 10 минут. Положите в кастрюлю заранее сваренную фасоль (перед варкой ее надо хорошо промыть и на сутки замочить в воде) и варите все еще 5 минут на медленном огне.
4. Перед подачей на стол добавьте петрушку и шпинат. Дайте им минуту прогреться. Приправьте суп солью и перцем по вкусу. Можно подавать.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Суп из белой фасоли с огородной капустой  
6 порций

#### Ингредиенты:

- 0,5 кг сухой лимской фасоли[81] (можно использовать и другой вид белой фасоли)
- 2 столовые ложки кокосового масла (можно заменить любым другим растительным маслом)
- 1 луковица
- 4 стебля сельдерея
- 2 стебля лука-порея (только белая часть) – можно заменить репчатым луком
- 4 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист
- 1 чайная ложка чесночной соли
- 1/2 чайной ложки карри
- щепотка молотого мускатного ореха (по вкусу)
- щепотка корицы (по вкусу)
- 2 чайные ложки тмина
- 1 чайная ложка измельченного розмарина
- 1 чайная ложка измельченного тимьяна
- 1 чайная ложка измельченного свежего майорана

6 чашек овощного бульона без соли

3 чтакана воды

0,5 кг капусты

соль и перец (по вкусу)

Приготовление

1. В большой миске залейте фасоль водой и поставьте замачиваться на ночь.

2. Слейте воду и тщательно промойте фасоль.

3. В большой кастрюле на умеренном огне разогрейте кокосовое масло. Добавьте нарезанный лук, сельдерей, лук-порей (порежьте полукольцами) и жарьте все в течение 5 минут.

4. Добавьте измельченный чеснок, лавровый лист, чесночную соль, мускатный орех, корицу и тмин и жарьте еще 1 минуту.

5. Затем добавьте фасоль, розмарин, тимьян, майоран, овощной бульон и воду. Накройте крышкой, доведите до кипения, убавьте пламя и варите на медленном огне в течение 40–50 минут, время от времени помешивая.

6. В конце положите в кастрюлю нарезанные листья капусты и варите суп на медленном огне еще в течение 15 минут. Приправьте блюдо солью и перцем по вкусу. Подавайте горячим.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Блюда из морепродуктов и рыбы

Уха из креветок

Это любимый суп моей дочери Клои!

6 порций

Ингредиенты:

2 чайные ложки масла австралийского ореха или кокосового масла (можно использовать и другое растительное масло)

4 небольших клубня сладкого картофеля

1 небольшая головка репчатого лука

8 стеблей сельдерея

3 моркови

1 банка консервированного кокосового молока (400 г)

2 чашки миндального молока без сахара (можно заменить рисовым, соевым молоком или 10 %-ми сливками)

1/2 чайной ложки зеленой пасты карри[82]

1/2 чайной ложки экстракта ванили

0,5 кг свежих креветок

1 чашка свежего или консервированного гороха

1 чашка свежего шпината (можно заменить щавелем или листьями салата)

1/2 чайной ложки черного молотого перца

1 чайная ложка морской соли (по желанию)

#### Приготовление

1. В большой кастрюле разогрейте масло на умеренно сильном огне. Быстренько обжарьте нарезанные кубиками картофель и лук, нарезанные полукольцами сельдерей и морковь – не более 5 минут. Добавьте кокосовое молоко, миндальное молоко, зеленую пасту карри и ваниль. Тщательно все перемешайте. Убавьте пламя и варите на медленном огне.

2. Добавьте креветки (предварительно почистите их и удалите хвостики, если хотите), горох, шпинат и перец в кастрюлю и готовьте 3–4 минуты, пока креветки не порозовеют. Не переварите, иначе они станут резиновыми.

3. Переместите 1/3 часть всего супа в блендер и взбейте до однородной массы. Верните пюре в кастрюлю и хорошенько все перемешайте. Вы можете пропустить этот шаг, если у вас мало времени или если вы предпочитаете более жидкий супчик. Тем не менее при таком способе приготовления суп просто восхитителен.

4. В конце добавьте морскую соль по вкусу. Разлейте уху по тарелкам и подавайте блюдо горячим.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Креветки в сливочном соусе

Дети просто обожают это несложное в приготовлении блюдо, которое одинаково хорошо и само по себе, и с гарниром из листовой зелени или лапши ширатаки.

4 порции

#### Ингредиенты:

1 столовая ложка кокосового масла (или другого полезного растительного масла)

1/2 чайной ложки измельченного острого красного перца (по желанию)

0,5 кг крупных королевских креветок

1 чайная ложка измельченного чеснока

1 чайная ложка измельченного базилика

1/2 чашки нежирного кокосового молока (можно заменить рисовым, соевым, миндальным молоком)

1 чайная ложка свежевыжатого лимонного сока

#### Приготовление

1. В сковороде разогрейте кокосовое масло на умеренном огне.

2. Добавьте хлопья острого перца, если используете их. Жарьте 1 минуту.

3. Креветки почистите, добавьте в сковороду и готовьте их по 1 минуте с каждой стороны, чтобы они порозовели. Не пережарьте креветки, иначе они станут резиновыми.

4. Добавьте чеснок и базилик.

5. Залейте содержимое сковороды кокосовым молоком, добавив ложку лимонного сока. Готовьте все, пока соус не загустеет – около 1 минуты. Блюдо готово – можно подавать на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Горбуша с соусом гуакамоле

4 порции

#### Ингредиенты:

2 куска филе горбуши (по 320 г) – можно заменить другой красной рыбой

соль и перец (по вкусу)

1–2 столовые ложки рафинированного кокосового масла или топленого масла для жарки (можно использовать и другое полезное растительное масло)

Ингредиенты для гуакамоле:

1 спелое авокадо

2 плода физалиса[83]

2 чайные ложки измельченного лука-шалота (можно заменить репчатым луком)

1 столовая ложка свежесжатого сока лайма (или лимона)

1/2 чайной ложки чесночной соли

1/2 чайной ложки черного молотого перца

Ингредиенты для маринада:

2 столовые ложки нарезанной кинзы

2 чайные ложки тертого свежего имбиря

1 столовая ложка измельченного лука-шалота

1 столовая ложка свежесжатого сока лайма

2 столовые ложки соевого соуса тамари

1/2 чайной ложки морской соли

1/4 чайной ложки черного молотого перца

2 столовые ложки рафинированного кокосового масла

Приготовление

1. Посыпьте филе горбуши солью и перцем с обеих сторон. Отложите кусочки рыбы в сторону.

2. В миске разомните вилкой нарезанное кубиками авокадо (из него предварительно надо удалить косточку) и добавьте мелко нарезанный кубиками физалис. Добавьте лук-шалот, сок лайма, соль и перец. Соус гуакамоле готов. Отставьте его в сторону.

3. В другой посуде смешайте кинзу, имбирь, лук-шалот, сок лайма, соус тамари, соль, перец и кокосовое масло. Маринад готов.

4. Вылейте маринад в тарелку, обваляйте в нем рыбу и, разогрев в большой сковороде 1–2 столовые ложки кокосового или топленого масла, поместите туда кусочки филе и жарьте по 1 минуте с каждой стороны на умеренно сильном огне. Не пережарьте рыбу.

5. Достаньте рыбу из сковороды. Разрежьте каждый кусок пополам либо нарежьте филе тонкими кусочками и выложите на порционные тарелки. Сбрызните кусочки рыбы оставшимся в сковороде маринадом.

6. Приправьте соусом гуакамоле и подавайте на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию рыбы

Информация о пищевой ценности на 1 порцию гуакамоле

Горбуша с манговой сальсой  
2 порции

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка виноградного масла (или другого растительного масла)
- 1 столовая ложка свежесжатого сока лайма (или лимона)
- 1 столовая ложка нарезанного свежего майорана
- 1 столовая ложка нарезанной свежей кинзы
- 1/2 чайной ложки горчичного порошка
- 1/2 чайной ложки порошка чили
- 1/2 чайной ложки чесночного порошка
- 1/2 чайной ложки паприки
- соль (по вкусу)
- 2 стейка горбуши (от 120 до 180 г каждый) – можно заменить другой красной рыбой
- 1 кочанчик красного или зеленого эндивия[84] (можно заменить молодым кочанным салатом)

Ингредиенты для манговой сальсы:

- 1 столовая ложка виноградного масла
- 1 столовая ложка свежесжатого сока лайма
- 1 столовая ложка нарезанной кинзы
- 1 плод манго
- 1/2 часть болгарского перца
- 1 столовая ложка измельченного лука-шалота (можно заменить репчатым луком)
- 1 столовая ложка измельченного зеленого лука
- 1/2 часть перца халапеньо (по желанию)
- соль и перец (по вкусу)

Приготовление

1. Смешайте виноградное масло, сок лайма, майоран, кинзу, горчичный порошок, порошок чили, чесночный порошок, паприку, соль и перец в небольшой миске.
2. Натрите стейки горбуши со всех сторон полученной смесью, вдавливая специи пальцами в рыбу. Накройте чем-нибудь и уберите на час в холодильник.
3. Для приготовления манговой сальсы смешайте виноградное масло, сок лайма и кинзу в миске среднего размера.
4. Добавьте нарезанный кубиками манго (предварительно почистите плод и удалите косточку), мелко нарезанный красный болгарский перец, лук-шалот, зеленый лук и измельченный перец халапеньо (предварительно удалите из него семена), если решили использовать. Приправьте солью и перцем. Уберите в сторону.
5. На умеренном огне разогрейте сковороду среднего размера. Вам не понадобится дополнительное масло для жарки, так как рыба уже промаринована в масле. Поместите филе горбуши в сковородку и жарьте по 1–2 минуты с каждой стороны, в зависимости от желаемой степени готовности. Не жарьте слишком долго: рыба должна оставаться розовой внутри. Переложите готовую рыбу на разделочную доску и нарежьте перпендикулярно волокнам.

6. Выложите на блюде листья эндивия. Сверху украсьте манговой сальсой. По краям блюда выложите нарезанную горбушу.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию рыбы с сальсой

Информация о пищевой ценности на 1 порцию рыбы без сальсы

Жареная горбуша с овощами  
4 порции

Ингредиенты:

4 куска филе горбуши (от 120 до 180 г каждый) – можно заменить другой красной рыбой

соль и перец (по вкусу)

2 столовые ложки кокосового масла (можно использовать и другое полезное растительное масло)

1 луковица

2 зубчика чеснока

1 головка фенхеля (можно заменить укропом)

20 толстых стеблей спаржи

2 щепотки шафрана

2 чашки нарезанных кубиками свежих помидоров (в крайнем случае – банка (500 г) консервированных помидоров кубиками)

1/2 стакана овощного бульона

2 столовые ложки измельченного базилика

Приготовление

1. Посыпьте филе горбуши солью и перцем.

2. В большой сковороде нагрейте кокосовое масло на умеренно сильном огне.

3. Жарьте филе приблизительно по 1 минуте с каждой стороны (не доводите его до полной готовности). Переложите рыбу в тарелку.

4. Добавьте в сковороду нарезанный лук и измельченный чеснок и жарьте еще 4 минуты.

5. Добавьте нарезанный фенхель (без сердцевины), спаржу (удалите твердые кончики) и размятый шафран. Перемешайте все и готовьте еще 4 минуты.

6. Положите в сковородку помидоры и овощной бульон. Добавьте соли и перца, накройте крышкой и тушите около 5 минут.

7. Верните рыбу в сковороду. Посыпьте базиликом, накройте крышкой и оставьте еще на 3 минуты, пока рыба не будет окончательно готова.

8. Переложите рыбу в тарелку. Выложите сверху овощную смесь и подавайте на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Жареная семга  
4 порции

Ингредиенты:

4 кусочка филе семги (по 120–180 г каждый) – можно использовать любую другую красную рыбу

1 столовая ложка виноградного или кокосового масла (или другого полезного растительного масла)

1 столовая ложка измельченного свежего базилика

морская соль и молотый черный перец (по вкусу)

Приготовление

1. На умеренном огне разогрейте большую сковороду с антипригарным покрытием в течение 2–3 минут.

2. Натрите филе рыбы небольшим количеством масла с каждой стороны.

3. Жарьте приблизительно 2 минуты, затем переверните и жарьте 2–3 минуты с другой стороны. Можете перевернуть семгу еще раз и подержать на огне еще пару минут или убрать с плиты, в зависимости от желаемой степени готовности. Главное – не пережарьте рыбу, иначе она будет суховатой на вкус.

4. Украсьте свежим базиликом. Посолите и поперчите по вкусу.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Горбуша в имбирном соусе

4 порции

Ингредиенты:

2 столовые ложки меда

1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока

1 столовая ложка соевого соуса тамари

2 столовые ложки тертого свежего корня имбиря

1 столовая ложка дижонской горчицы без глютена (можно заменить любой не очень крепкой горчицей)

2 кусочка филе горбуши (по 250 г каждый) – можно заменить любой другой красной рыбой

Приготовление

1. В небольшой миске смешайте мед, лимонный сок, соевый соус тамари, имбирь и горчицу. Хорошенько перемешайте.

2. Поместите рыбное филе в глубокое блюдо и полейте приготовленным маринадом. Переверните филе и полейте с другой стороны. Накройте крышкой и оставьте мариноваться на 20–30 минут, время от времени переворачивая рыбу.

3. Разогрейте гриль до средней температуры. Жарьте рыбное филе по 4–5 минут с каждой стороны, в зависимости от толщины кусочков. Разрежьте филе пополам. Подавайте немедленно, пока рыба горячая.

Примечание. Рыбу можно приготовить в духовке или сковороде на умеренном огне. Она не будет так сильно разваливаться на части и сохранит большую часть сока. Но приготовленная подобным способом рыба не даст такого сильного аромата, как при жарке на гриле.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Горбуша на кедровых дощечках

Рыбу для этого блюда необходимо мариновать по меньшей мере 20 минут (а лучше около 2 часов). Кедровые доски для гриля можно найти во многих крупных

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
гастрономах или приобрести в интернет-магазинах.

4 порции

Ингредиенты:

1 столовая ложка морской соли (по желанию)

4 кусочка филе горбуши с кожицей (или любой другой красной рыбы) от 180 до 240 г каждый

2 столовые ложки дижонской горчицы без глютена (можно использовать любую не очень крепкую горчицу)

1 столовая ложка кленового сиропа без добавок (можно заменить акациевым медом)

1 столовая ложка измельченного свежего тимьяна

2 зубчика чеснока

1 чайная ложка тертого свежего имбиря

1/2 чайной ложки черного молотого перца

1/2 чайной ложки морской соли (по желанию)

дополнительно:

4 кедровых доски (20x12 см) для гриля

Приготовление

1. Замочите кедровые дощечки в воде на 2 часа, если вы будете готовить рыбу на гриле, и на полчаса, если планируете запекать в духовке. Можете добавить в воду морскую соль.

2. Промойте и высушите рыбу.

3. В небольшой миске смешайте дижонскую горчицу, кленовый сироп, тимьян, измельченный чеснок, имбирь, черный перец и соль, если будете ее использовать. Взбейте все ингредиенты, чтобы они хорошенько перемешались.

4. В глубокое блюдо поместите приготовленный маринад и рыбное филе кожицей вверх. Не покрывайте кожицу маринадом. Оставьте филе мариноваться на 15 минут при комнатной температуре или до суток в холодильнике.

5. Разогрейте гриль до высокой температуры. Через 15 минут убавьте температуру до средней.

6. Достаньте рыбу из маринада. Пока будете жарить рыбу на гриле, не поливайте ее сверху маринадом. Поместите филе рыбы на кедровые дощечки кожицей вниз и положите дощечки на гриль. Накройте гриль и жарьте от 12 до 15 минут (или пока рыба не начнет белеть). Время приготовления зависит от размера филе и желаемой степени готовности. Если вы будете готовить это блюдо в духовке, то разогрейте духовку до 160 °С и запекайте рыбу в течение 12–15 минут. Время приготовления зависит от размера филе и желаемой степени готовности.

7. Подавайте прямо на кедровых дощечках, поставив их на тарелки.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Тушеная тилапия в шафрановом соусе

4 порции

Ингредиенты:

1 столовая ложка кокосового масла (можно использовать и другое полезное растительное масло) или 3–4 столовые ложки овощного бульона – для жарки



3 зубчика чеснока

1 столовая ложка томатной пасты

3 неполных чашки овощного бульона

2 чайные ложки измельченного свежего эстрагона (можно заменить розмарином, шалфеем, имбирем)

1 чайная ложка шафрана

небольшой (около 5 см) кусочек апельсиновой кожуры

1 лавровый лист

1,5 чашки консервированных помидоров, нарезанных кусочками

1 стебель лука-порея (можно заменить обычным репчатым луком)

1/2 чашки нарезанного фенхеля (можно заменить укропом)

1/2 чашки нарезанной окры[85]

4 кусочка филе тилапии (можно использовать филе трески, судака)

морская соль и молотый черный перец по вкусу

4 лимонные дольки

#### Приготовление

1. Разогрейте масло в большой сковороде на умеренном огне. Добавьте измельченный чеснок и жарьте в течение минуты.

2. Затем добавьте томатную пасту и жарьте еще минуту. Деглассируйте[86] сковороду с помощью стакана овощного бульона.

3. Добавьте эстрагон, шафран, нарезанную апельсиновую кожуру и лавровый лист. Тушите в течение 15 минут.

4. Удалите лавровый лист и апельсиновую кожуру. Добавьте помидоры и оставшийся овощной бульон. Доведите до кипения.

5. Добавьте нарезанную белую часть лука-порея, фенхель и окру. Тушите, пока овощи не станут мягкими.

6. Приправьте филе рыбы солью и перцем и добавьте в сковороду с соусом. Тушите на медленном огне в течение 3–4 минут.

7. Подавайте сразу, пока блюдо горячее. Лучше в глубоких тарелках. Украсьте каждую порцию лимонными дольками.

Примечание. Если вы не едите животную пищу ни в каком виде, то можете приготовить шафрановый соус к ячменю.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Жареная форель с огуречным салатом

4 порции

#### Ингредиенты:

4 крупных огурца

1/2 авокадо

1 столовая ложка оливкового масла

2 чайные ложки нарезанного укропа

1 головка лука-шалота (можно использовать обычный репчатый лук)

1 чайная ложка свежевыжатого лимонного сока

соль и перец (по вкусу)

2–3 столовые ложки овощного бульона без соли

1 небольшой стебель лука-порея (белая часть)

4 сливовидных помидора

1 столовая ложка нарезанного свежего эстрагона (можно заменить шалфеем, розмарином, имбирем)

2 столовые ложки виноградного масла (или любого другого полезного растительного масла)

4 кусочка филе форели с кожей – от 180 до 240 г каждый (можно заменить любой рыбой лососевых пород: кетой, семгой, горбушей, неркой)

1 столовая ложка измельченного свежего базилика

3 чашки нарезанной листовой зелени

#### Приготовление

1. Приготовьте салат. В миске среднего размера смешайте огурцы (тонко нарезать), авокадо (нарезать кубиками), оливковое масло, укроп, лук-шалот (тонко нарезать) и лимонный сок. Приправьте солью и перцем.

2. Накройте салат крышкой и уберите на полчаса в холодильник.

3. На умеренном огне разогрейте в небольшой кастрюле овощной бульон. Добавьте нарезанный кубиками лук-порей и пассеруйте от 3 до 5 минут.

4. Добавьте нарезанные кубиками помидоры, предварительно удалив из них семена, и готовьте еще 3 минуты. Добавьте в кастрюлю эстрагон. Уберите кастрюлю с плиты и отставьте в сторону.

5. В большой сковороде с антипригарным покрытием на умеренно сильном огне разогрейте масло. Положите филе кожей вниз. Готовьте в течение 5 минут. Если кусочки филе слишком крупные, может понадобиться 2 захода (рыба должна размещаться на сковороде свободно). Кожица должна стать золотистой и слегка хрустящей.

6. Переверните филе приблизительно через 30 секунд. Затем переверните еще раз, чтобы убедиться, что форель прожарилась.

7. Равномерно посыпьте все кусочки рыбы базиликом и уберите сковороды с плиты. Разложите филе по тарелкам.

8. В салатные тарелки положите смесь листовой зелени. Поверх зелени разложите огуречный салат.

9. Подавайте салат вместе с форелью.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Запеченный палтус со сливочным соусом из шпината  
4 порции

#### Ингредиенты:

2 столовые ложки виноградного масла (можно заменить любым другим растительным маслом)

2 столовые ложки измельченного лука-шалота (можно использовать обычный репчатый

лук)

1 зубчик чеснока

1/4 чашки белого винного уксуса (можно заменить яблочным)

1/4 чашки сухого белого вина

2 столовые ложки натурального сливочного масла или качественного заменителя сливочного масла

1/4 чашки нежирного кокосового молока (можно заменить миндальным, соевым или рисовым)

4 кусочка филе палтуса – от 180 до 240 г каждый (можно зменить камбалой)

1/4 чашки нарезанного молодого шпината (можно заменить щавелем или листьями салата)

1 небольшой помидор

морская соль и черный молотый перец (по вкусу)

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Разогрейте столовую ложку масла в кастрюле на умеренном огне. Обжарьте в течение 2 минут измельченный чеснок и лук-шалот.

3. Добавьте уксус и доведите все до кипения. Готовьте 4 минуты.

4. Добавьте вино и готовьте еще 3 минуты.

5. Добавьте сливочное масло и кокосовое молоко, взбейте. Уберите кастрюлю с плиты и отставьте на время в сторону.

6. Слегка смажьте противень половиной столовой ложки масла. Поместите рыбу в форму для выпечки и смажьте оставшимся маслом. Добавьте морскую соль и перец по вкусу. Запекайте рыбу до полной готовности – от 10 до 20 минут, в зависимости от размеров филе.

7. Пока готовится рыба, верните соус в кастрюле на слабый огонь. Добавьте шпинат и нарезанный кубиками помидор.

8. Подавайте палтус на тарелках, выложив поверх рыбы немного соуса.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Тушеный морской окунь в томатном соусе

4 порции

Ингредиенты:

2 больших куска филе морского окуня (от 240 до 300 г каждый) – можно заменить на филе морского языка

1 столовая ложка рафинированного кокосового масла (можно использовать и другое полезное растительное масло)

1/2 луковицы

2 зубчика чеснока

1 чайная ложка молотого кориандра

1/2 чайной ложки морской соли

1/4 чайной ложки острого перца

1/4 чайной ложки корицы

1 банка цельных помидоров (500 г)

2 чашки слабосоленого овощного бульона

1 стакан воды

2 головки фенхеля

#### Приготовление

1. Заранее подготовьте филе морского окуня, промыв его холодной водой и высушив бумажным полотенцем. Отложите в сторону.

2. В большой сковороде разогрейте масло на умеренном огне. Обжарьте нарезанный лук и измельченный чеснок в течение 3 минут.

3. Добавьте кориандр, соль, кайенский перец и корицу.

4. Затем добавьте помидоры, бульон и воду.

5. Когда бульон закипит, добавьте фенхель (головки фенхеля разделить на 4 части и нарезать вдоль).

6. Убавьте пламя и варите на медленном огне 5 минут.

7. Поместите рыбу в соус. Увеличьте пламя до среднего и готовьте 5–6 минут. Переверните рыбу и накройте сковороду крышкой. Тушите рыбу еще 5–6 минут.

8. Аккуратно разрежьте оба куса рыбы пополам (в сковороде). Разложите по глубоким тарелкам.

9. Полейте каждую порцию филе соусом и подавайте в горячем виде.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Луциан в томатном соусе с каперсами  
2 порции

#### Ингредиенты:

2 куса филе луциана[87] (от 120 до 180 г каждый) – можно заменить на морского окуня или морского языка

1 столовая ложка виноградного масла (или другого полезного растительного масла)

соль и перец (по вкусу)

1 луковица-шалот (можно заменить репчатым луком)

1 зубчик чеснока

филе 1 анчоуса[88] (можно заменить килькой)

1 лавровый лист

1 столовая ложка томатной пасты

1/4 чашки овощного бульона

1 столовая ложка каперсов (можно заменить оливками или корнишонами)

1 крупный помидор

1/4 чашки цельного кокосового молока (можно использовать миндальное, соевое, рисовое)

1 чайная ложка свежевыжатого лимонного сока

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Натрите филе небольшим количеством масла, посыпьте солью и перцем.
3. Выложите рыбу в форму для выпечки и запекайте в течение 20 минут до готовности.
4. Тем временем разогрейте в сковороде оставшееся количество виноградного масла на умеренном огне. Обжарьте измельченный лук-шалот и чеснок, анчоус и лавровый лист в течение 2 минут.
5. Добавьте томатную пасту и готовьте все еще 2 минуты.
6. При помощи овощного бульона дегласируйте сковороду.
7. Затем добавьте нарезанный кубиками помидор, каперсы и готовьте еще 3 минуты. Удалите лавровый лист.
8. Добавьте кокосовое молоко. Приправьте смесь солью и перцем по вкусу.
9. Варите на медленном огне некоторое время, пока соус не начнет густеть.
10. Добавьте лимонный сок. Подавайте запеченную рыбу с томатным соусом.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Чоппино  
8 порций

Ингредиенты:

2 столовые ложки кокосового масла (можно использовать и другое растительное масло)

1 луковица-репка

1 стебель сельдерея

3 столовые ложки нарезанного лука-шалота (можно использовать лук-порей)

щепотка шафрана (по вкусу)

1 чайная ложка паприки

1 лавровый лист

5 зубчиков чеснока

2,5 чашки нарезанных кубиками помидоров (или на крайний случай банка консервированных помидоров – 500 г)

1 банка томатного соуса (500 г)

3 чашки овощного бульона

0,5 кг белой рыбы (морской окунь, палтус, треска)

0,5 кг крупных королевских креветок

0,5 кг устриц или мидий

250 г гребешков

соль и перец (по вкусу)

3 столовые ложки нарезанной петрушки

#### Приготовление

1. В толстостенной кастрюле на умеренном огне подогрейте кокосовое масло. Добавьте нарезанные репчатый лук, сельдерей и лук-шалот, а также шафран, паприку и лавровый лист. Готовьте в течение 6 минут.
2. Добавьте измельченный чеснок и готовьте еще минуту.
3. Добавьте помидоры, томатный соус и овощной бульон. Доведите до кипения. Убавьте пламя и варите на медленном огне в течение 20 минут. Достаньте лавровый лист.
4. Положите в кастрюлю нарезанную кубиками рыбу и очищенные креветки, а также мидии или устрицы и гребешки.
5. Приправьте все солью и перцем. Тушите еще 5 минут до полной готовности рыбы. Устрицы или мидии должны раскрыться.
6. Посыпьте блюдо петрушкой и подавайте с салатом и овощным гарниром.

Примечание. Для того чтобы приготовить более ароматный и насыщенный суп-рагу, взбейте с помощью блендера или кухонного комбайна 1/3 всего бульона с небольшим количеством рыбы. Верните в кастрюлю и варите еще 5 минут.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### форель в ореховой панировке

4 порции

#### Ингредиенты:

1/2 чашки орехов (австралийского или бразильского ореха, кешью или кедровых орешков)

2 столовые ложки овощного бульона без соли

2 зубчика чеснока

1/2 чайной ложки порошка чили

1 столовая ложка кленового сиропа без добавок (можно заменить акациевым медом)

1 столовая ложка виноградного масла (или другого растительного масла)

4 куска филе форели (от 180 до 240 г) – можно использовать любую морскую белую рыбу (скумбрию, сибаса)

#### Приготовление

1. Разогрейте духовку до 230 °C.

2. В кухонном комбайне смешайте орехи, бульон, чеснок, порошок чили, кленовый сироп и виноградное масло. Хорошенько измельчите, но не превращайте в кашу.

3. Каждый кусочек рыбного филе покройте тонким слоем приготовленной пасты.

4. Положите рыбу в форму для выпечки запанированной стороной вверх.

5. Поместите противень с рыбой на нижний уровень духовки и запекайте до полной готовности, чтобы панировка поджарилась и стала золотистой. Это должно занять около 10–12 минут. Следите, чтобы корочка не подгорела.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Блюда из мяса и птицы

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Горячие куриные кебабы

Для приготовления этого блюда куриное филе следует мариновать как минимум 2 часа, а еще лучше сутки.

4 порции

Ингредиенты:

2 столовые ложки оливкового масла

1 столовая ложка меда

2 столовые ложки соевого соуса тамари

1 столовая ложка дижонской горчицы без глютена (можно заменить любой не очень крепкой горчицей)

1 чайная ложка рисового, винного или яблочного уксуса

3 зубчика чеснока

1/2 чайной ложки черного молотого перца

2 чайные ложки нарезанного свежего тимьяна

2 куриные грудки без кожицы и костей (120–180 г каждая)

1 красный болгарский перец

1 небольшая красная луковица

1 цукини

10 небольших грибов

Дополнительно:

мини-шампуры

Приготовление

1. В большой миске взбейте оливковое масло с медом, соусом тамари, горчицей, рисовым уксусом, чесноком, перцем и тимьяном.

2. Нарезьте кусочками около 2 см куриные грудки, такими же кусочками нарежьте цукини, кусочками около 5 см порежьте болгарский перец и лук и погрузите курицу, овощи и грибы в приготовленный маринад. Перемешайте и поставьте мариноваться в холодильник на сутки.

3. Разогрейте гриль до высокой температуры.

4. Насадите курицу и овощи на шампуры, чередуя ингредиенты.

5. Немного смажьте гриль маслом. Поместите шашлычки на гриль и жарьте, часто переворачивая, в течение 15–20 минут до полной готовности курицы и овощей. Угощайтесь!

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Курица карри в томатном соусе с шафраном

Для приготовления этого блюда куриное филе следует мариновать как минимум 2 часа, а еще лучше сутки.

8 порций

Ингредиенты:

2–3 столовые ложки овощного бульона без соли или 1 столовая ложка виноградного масла для жарки (можно использовать и другое подходящее для жарки растительное

масло)

1 крупный помидор или 1 банка консервированных нарезанных помидоров с пониженным содержанием натрия (500 г)

1 небольшая луковица

4–5 зубчиков чеснока

1/2 чайной ложки приправы гарам-масала[89]

1/2 чайной ложки желтого порошка карри

1/4 чайной ложки сушеного шафрана

1/4 чайной ложки морской соли (по желанию)

1 стакан маложирного кокосового молока (можно использовать миндальное, рисовое или соевое молоко)

8 половинок куриной грудки без кожицы и костей

1/2 чашки дробленого сырого миндаля (можно заменить кедровыми орешками или кешью)

Приготовление маринада

1. В кастрюле на умеренном огне разогрейте овощной бульон. Пассеруйте нарезанные кубиками помидоры и лук в течение 2–3 минут.

2. Добавьте измельченный чеснок и готовьте еще минуту. Убавьте пламя и готовьте еще 5 минут, время от времени помешивая.

3. При необходимости долейте еще немного овощного бульона, чтобы ничего не подгорело. Добавьте приправу гарам-масала, карри, шафран и морскую соль (если желаете). Готовьте на медленном огне еще 10 минут, а потом уберите кастрюлю с плиты и дайте смеси пару минут остыть.

4. Поместите поджарку в блендер и взбейте до однородной кашицы.

5. Верните полученное пюре в кастрюлю и добавьте кокосовое молоко. Доведите до слабого кипения, убавьте пламя и варите на медленном огне в течение 5 минут. Уберите кастрюлю с плиты.

6. Пока маринад остывает, слегка отбейте курицу специальной колотушкой для мяса.

7. Остывший маринад перелейте в большую миску и положите туда курицу. Накройте крышкой и поставьте в холодильник по меньшей мере на 2 часа, а лучше на сутки.

Приготовление курицы

1. Когда курица замаринуется, разогрейте духовку до 175 °С.

2. Поместите курицу вместе с маринадом в форму для выпечки. Кусочки должны лежать в один слой. Запекайте по 15 минут с каждой стороны до полной готовности.

3. Выложите готовую курицу на сервировочное блюдо и посыпьте дробленым миндалем.

Примечание. Шафран – это очень дорогая приправа, тем не менее она того стоит: шафран придаст вашему блюду ни с чем не сравнимый изумительный аромат. Кроме того, это растение очень полезно для мозговой деятельности. Если вы используете шафрановые нити, то перед применением замочите их по меньшей мере на 15 минут в горячей воде. Раздавите нити с помощью обратной стороны ложки. Если у вас есть на это время, замочите шафран на несколько часов. В последнем случае можно их не давить.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Пряная курица



8 порций

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки сладкой паприки
- 2 чайные ложки гранулированного чесночного порошка
- 1 чайная ложка морской соли
- 1 чайная ложка порошка перца анчо (это разновидность перца чили)
- 1 чайная ложка молотого имбиря
- 1 чайная ложка тмина
- 1 чайная ложка лукового порошка
- 1 чайная ложка черного молотого перца
- 1 чайная ложка шамбалы[90] (можно заменить на хмели-сунели)
- 1 чайная ложка молотого душистого перца
- 1/2 чайной ложки молотого кардамона
- 1/2 чайной ложки молотой корицы
- 1/4 чайной ложки гвоздики
- 2 кг куриной голени без кожи
- 2 столовые ложки масла австралийского ореха (или другого полезного растительного масла)
- 1 апельсин
- 1 лимон
- 1 лайм
- 1/2 чашки нарезанных листьев кинзы (по желанию)

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Смешайте первые 13 ингредиентов в небольшой миске.
3. В большой емкости перемешайте куриные голени с маслом и специями. Вотрите приправы в курицу.
4. Выложите куриные голени на противень. Запекайте в течение 40–45 минут, периодически проверяя. Когда курица будет готова, при проколе вилкой она даст прозрачный сок.
5. Подавайте с цитрусовыми дольками, посыпав (если желаете) нарезанной кинзой.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Крем-соус из орехов кешью с фаршем из индейки и запеченным перцем  
4 порции

Ингредиенты:

- 1 чашка сырых орехов кешью
- 1 перец поблано (перец чили средней остроты)
- 1 столовая ложка масла австралийского ореха или виноградного масла (либо другого

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
полезного растительного масла)

0,5 кг фарша из индейки

2–4 столовые ложки овощного бульона без соли или 2 чайные ложки виноградного масла для жарки

0,5 кг желтых и зеленых кабачков

1 чашка нарезанного кубиками красного или оранжевого болгарского перца

1/2 чашки нарезанного кубиками красного лука

морская соль (по вкусу)

Приготовление

1. Орешки кешью следует замочить на ночь, так что позаботьтесь об этом заранее. Чтобы приготовить крем-соус из кешью, промойте стакан сырых орехов под холодной водой. Поместите орешки в миску и залейте их холодной водой. Накройте и поставьте в холодильник на ночь. На следующий день слейте воду и промойте кешью холодной водой. Поместите орехи в блендер, залив их на 2 сантиметра холодной фильтрованной водой. С помощью мощного блендера взбейте орехи на высокой скорости до получения однородной кремообразной массы.

2. Разогрейте духовку до 225 °С.

3. Немного натрите маслом перец чили. Запекайте его в течение 20 минут, пока его кожица не станет блестящей. Достаньте перец из духовки и дайте ему остыть. Снимите кожицу. Разрежьте перец пополам вдоль, удалите семена и нарежьте кубиками.

4. Разогрейте оставшееся количество виноградного масла в большой сковороде на умеренном огне. Немного обжарьте фарш, постоянно помешивая, в течение 7–8 минут. Выключите плиту и отставьте фарш в сторону. Не пережарьте его.

5. На умеренно сильном огне разогрейте небольшое количество бульона. Обжарьте кабачки, нарезанные кубиками около 1 см. Чтобы они не подгорели, по мере необходимости добавляйте бульон.

6. Добавьте болгарский перец, перец чили и лук. Жарьте, регулярно помешивая, пока лук не станет мягким и золотистым (от 3 до 5 минут). При необходимости слейте излишки бульона.

7. Добавьте фарш из индейки и крем-соус из кешью в сковородку с овощами. Посолите, если желаете. Готовьте на медленном огне, пока соус не загустеет (около 5 минут). Подавайте блюдо горячим.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Лапша с фрикадельками из индейки

Еще одно блюдо, которым вы можете наслаждаться без зазрения совести!

4 порции

Ингредиенты:

0,5 кг фарша из индейки

1 пучок зеленого лука

2 зубчика чеснока

1/4 чашки нарезанной петрушки

3/4 чашки измельченного сельдерея

1/2 чайной ложки чесночной соли

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

2 столовые ложки виноградного масла или масла австралийского ореха (либо другого полезного растительного масла)

1 банка нарезанных кубиками консервированных кусочков помидоров с пониженным содержанием натрия – 1 кг (или 4–5 чашек нарезанных кубиками свежих помидоров)

1/2 или целый перец чили в соусе адобо[91] (в зависимости от того, насколько вы любите острое)

1 луковица

0,5 кг лапши ширатаки

1/2 стакана цельного кокосового молока (можно заменить миндальным, рисовым, соевым молоком)

2 столовые ложки нарезанного свежего базилика или другой зелени

Приготовление

1. В большой миске смешайте фарш, нарезанный зеленый лук, измельченный чеснок, петрушку, сельдерей и чесночную соль. Вылепите из полученного фарша небольшие фрикадельки (2 см) и выложите их на подносе.

2. В сковороде на умеренном огне разогрейте масло. Поместите фрикадельки в сковороду и обжарьте со всех сторон – это должно занять 5–10 минут.

3. Тем временем приготовьте томатный соус. Поместите в блендер помидоры, перец чили и нарезанный лук. Измельчите все до однородной массы.

4. Добавьте полученный соус к обжаренным фрикаделькам и тушите все 30 минут.

5. За полчаса до готовности вскипятите в кастрюле воду. Достаньте лапшу ширатаки из упаковки. Вы можете нарезать лапшу перед варкой. Поместите лапшу в кипящую воду. Убавьте мощность плиты и варите на медленном огне в течение 3 минут. Слейте воду и хорошенько просушите лапшу (она очень хорошо задерживает влагу).

6. Когда фрикадельки будут готовы, добавьте жирное кокосовое молоко и тушите еще пару минут. Перемешайте. Подавайте с гарниром из лапши ширатаки и вашей любимой листовой зеленью.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Болоньезе из фарша индейки

Мой муж обожает соус болоньезе с тыквой-спагетти[92]. Если же вам нужно хорошенько похудеть, то используйте вместо тыквы-спагетти лапшу ширатаки.

6 порций

Ингредиенты:

1 крупная тыква-спагетти

1 столовая ложка кокосового масла (или другого полезного растительного масла)

1 луковица

3 зубчика чеснока

0,5 кг фарша из индейки

3 столовые ложки томатной пасты

2 чашки нарезанных кубиками свежих помидоров или на крайний случай 1 банка (500 г) консервированных помидоров, порезанных кубиками

2 стакана овощного бульона без соли

120 г грибов кремини (можно заменить грибами шиитаке или шампиньонами)

1/2 стакана цельного кокосового молока (можно использовать миндальное, рисовое, соевое)

1 столовая ложка нарезанного свежего орегано (душицы)

1 столовая ложка нарезанного свежего базилика

соль и перец (по вкусу)

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 190 °С.

2. Разрежьте тыкву-спагетти пополам и удалите семена. Поместите половинки тыквы срезом вниз на глубокий противень. Наполните противень наполовину водой. Запекайте от 40 до 45 минут. Тыква должна получиться мягкой, но не разваливаться. Разделите тыкву на волокна. Поместите получившуюся «лапшу» в большое блюдо.

3. Пока тыква печется, в сковороде на умеренном огне разогрейте масло. Обжарьте в нем нарезанный лук и измельченный чеснок в течение 3 минут.

4. Добавьте фарш из индейки. Жарьте от 7 до 10 минут, разламывая комочки фарша деревянной лопаткой.

5. Когда фарш немного обжарится, добавьте томатную пасту и готовьте еще 3 минуты, часто помешивая.

6. Добавьте нарезанные помидоры, овощной бульон и грибы. Убавьте пламя, накройте крышкой и тушите в течение 10–15 минут.

7. Добавьте жирное кокосовое молоко, орегано и базилик. Приправьте солью и перцем и готовьте еще 1 минуту. Подавайте вместе со «спагетти» из тыквы.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Полезное чили из фарша индейки  
8 порций

Ингредиенты:

0,5 кг фарша из индейки

1 столовая ложка рафинированного кокосового масла (или другого полезного растительного масла)

1 чашка нарезанного лука

3 зубчика чеснока

1 перец халапеньо (по желанию: вместе с ним чили получится довольно-таки остреньким)

1 чайная ложка порошка чили

1 небольшая банка консервированных перцев чили

1 столовая ложка свежего орегано (душицы)

1 чайная ложка семян тмина

1–2 чайные ложки морской соли

3 чашки нарезанных кубиками помидоров (свежих или консервированных с небольшим количеством соли)

2 чашки куриного или овощного бульона

1 чашка нарезанного болгарского перца

2 чашки нарезанного сельдерея

1/2 чашки нарезанного цукини

2 чашки отварной красной фасоли (если у вас совсем туго со временем, подойдет и консервированная красная фасоль с пониженным содержанием натрия)

1 чашка отварной черной фасоли или нута (его можно заменить также горохом или чечевицей)

#### Приготовление

1. В большой кастрюле обжарьте фарш из индейки в рафинированном кокосовом масле на умеренном огне. Постарайтесь максимально раскрошить слипшиеся кусочки фарша. Добавьте лук и жарьте, помешивая, еще пару минут – фарш должен приобрести аппетитный золотисто-коричневый оттенок.

2. Добавьте нарезанный чеснок, перец халапеньо (если решили сделать чили по-настоящему огненным), порошок чили, консервированные перчики чили, орегано, семена тмина, соль и помидоры. Хорошенько перемешайте фарш со специями (это займет около 3 минут).

3. Добавьте бульон и доведите до кипения, затем убавьте пламя и варите на медленном огне 5 минут.

4. Вылейте в тарелку приблизительно 2 стакана полученного соуса. Поместите 1 стакан соуса в блендер, добавьте 1/2 стакана болгарского перца, 1 стакан сельдерея, 1/4 стакана цукини и приготовьте однородное пюре. Прodelайте то же самое с оставшейся частью соуса и оставшимся количеством цукини, сельдерея и болгарским перцем. Верните пюре в кастрюлю с соусом. Измельченные овощи не только добавят вашему чили яркий и насыщенный аромат, но и станут для вас дополнительным источником ценнейшей клетчатки и витаминов.

5. Добавьте отварную фасоль (перед варкой ее нужно на сутки замочить в воде). Тщательно перемешайте и прогрейте на медленном огне в течение 5 минут. Подавайте блюдо горячим.

Примечание. Я предпочитаю готовить овощи как можно меньшее количество времени. Если же вам не хочется возиться с миксером и вы не хотите есть овощи полусырыми, то перед варкой их необходимо обжарить. Для этого в большой сковороде на умеренном огне разогрейте 1 чайную ложку рафинированного кокосового масла в течение 1 минуты. Добавьте болгарский перец и сельдерей и жарьте примерно 2 минуты. После этого добавьте овощи в кастрюлю на втором шаге рецепта.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Стейк из говядины по-средневозточному с салатом из цукини и пастой тахини  
6 порций

Ингредиенты для стейка:

1 столовая ложка виноградного масла (или другого полезного растительного масла)

1/2 чайной ложки корицы

1/4 чайной ложки гвоздики

1/2 чайной ложки морской соли

1/4 чайной ложки черного перца грубого помола

0,5 кг охлажденной говядины

Ингредиенты для салата:

1/3 чашки вяленых помидоров без добавления масла

1 чайная ложка измельченного чеснока

1/4 чашки кунжутной пасты тахини

1/2 стакана свежавыжатого лимонного сока

2 столовые ложки лимонной цедры

1/4 стакана апельсинового сока

1 столовая ложка виноградного масла

2 цукини (или кабачка)

1/2 чайной ложки порошка анчо (порошок из высушенного перца чили)

2 чашки стручковой фасоли

6 чашек нарезанной листовой зелени

#### Приготовление

1. Разогрейте гриль до умеренно высокой температуры.

2. Смешайте масло, корицу, гвоздику, морскую соль и перец.

3. Нарезьте мясо кусками толщиной 1–1,5 см. Равномерно натрите стейки специями. Если есть такая возможность, дайте мясу немного помариноваться (хотя бы 10–15 минут полежать в специях перед жаркой на гриле).

4. Жарьте на гриле в течение 5–7 минут с каждой стороны (в зависимости от желаемой степени прожарки).

5. Поместите на разделочную доску и накройте фольгой. Дайте постоять 5 минут.

6. Тем временем приготовьте салат. Замочите вяленые помидоры в горячей воде.

7. Когда они размякнут, слейте воду, дайте им обсохнуть и нарежьте соломкой. Пусть остынут в сторонке.

8. В небольшой миске смешайте чеснок, пасту тахини, лимонный сок, лимонную цедру и апельсиновый сок. Хорошенько перемешайте.

9. На умеренном огне разогрейте в сковороде виноградное масло. Обжарьте тонко нарезанные кружочками цукини в течение 3–5 минут. Уберите их с плиты и выложите в миску. Полейте лимонным соусом и посыпьте порошком анчо.

10. Добавьте к цукини стручковую фасоль (ее нужно предварительно отбланшировать и нарезать кусочками около 2 см). Перемешайте.

11. Выложите на блюдо листовую зелень. Сверху положите цукини и стручковую фасоль.

12. Украсьте вялеными помидорами. Сбрызните приготовленным соусом.

13. Нарежьте мясо тонкими ломтиками. Выложите ломтики мяса поверх салата и подавайте на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Бефстроганов из говядины

6 порций

#### Ингредиенты:

3 столовые ложки кокосового масла (или другого полезного растительного масла)

1 луковица

2 зубчика чеснока

250 г грибов кремини (можно заменить шиитаке или шампиньонами)

700 г говяжьей вырезки

1 чайная ложка паприки

1 лавровый лист

1 чайная ложка чесночной соли

1 столовая ложка нарезанного свежего розмарина

2 чашки овощного бульона без соли

соль и перец (по вкусу)

1 столовая ложка нарезанной свежей петрушки

3/4 чашки цельного кокосового молока (можно заменить миндальным, рисовым, соевым молоком)

1 столовая ложка крахмальной муки аррорут (можно заменить картофельным крахмалом)

#### Приготовление

1. В толстостенной сковороде на умеренном огне разогрейте 2 столовые ложки кокосового масла. Добавьте нарезанный соломкой лук и жарьте его 3 минуты.

2. Добавьте измельченный чеснок и жарьте, помешивая, еще 1 минуту. Переложите чеснок с луком в миску.

3. В той же самой сковороде обжарьте нарезанные грибы в течение 5 минут. Когда они будут готовы, поместите их в одну миску с луком и чесноком.

4. В ту же сковороду налейте ложку кокосового масла и поместите туда говядину (мясо нарежьте небольшими кусочками). Посыпьте паприкой. Готовьте от 3 до 5 минут, чтобы мясо поджарилось со всех сторон.

5. Добавьте в сковороду жареный лук, чеснок, грибы и розмарин.

6. Также добавьте несоленый овощной бульон, лавровый лист и чесночную соль, посолите и поперчите, накройте крышкой. Доведите до кипения, убавьте пламя и тушите на медленном огне в течение 50 минут, пока мясо не станет совсем мягким. Достаньте лавровый лист.

7. Пока мясо готовится, в небольшой миске смешайте жирное кокосовое молоко с крахмальной мукой аррорут. После того как мясо будет готово, добавьте в сковороду получившийся сливочный соус. Тушите еще 3 минуты. Посыпьте петрушкой и подавайте на стол. На гарнир приготовьте побольше салата из листовой зелени или какое-нибудь другое овощное блюдо.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Ароматное рагу

Я просто в восторге от того, насколько универсальным может быть это блюдо. Неважно, вегетарианец вы или любитель мясного, – это блюдо можно адаптировать к любым вкусам. Оно простое, восхитительное на вкус и невероятно питательное.

4 порции

#### Ингредиенты:

1 столовая ложка рафинированного кокосового или виноградного масла (либо другого растительного масла)

1/2 небольшой луковицы

350 г постной ягнятины (или телятины)

1 банка консервированных помидоров, нарезанных кусочками (900 г) или 3–4 чашки нарезанных свежих помидоров

1/4 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки молотого перца

1/2 чайной ложки гвоздики

1/2 чайной ложки корицы

2 чашки свежей стручковой фасоли

1 чашка отварного коричневого риса или лапши ширатаки

2 столовые ложки кедровых орешков (по желанию)

Приготовление

1. В сковороде на умеренном огне разогрейте растительное масло. Обжарьте в нем в течение 1 минуты нарезанный лук.

2. Добавьте нарезанную небольшими кусочками ягнятину и хорошенько обжарьте мясо со всех сторон, постоянно помешивая, – на это должно уйти 5–7 минут.

3. Добавьте помидоры, соль, перец, корицу и гвоздику. Убавьте пламя, накройте сковороду крышкой и тушите в течение 15 минут.

4. Добавьте стручковую фасоль и тушите все еще 5 минут.

5. Выложите вареный рис или лапшу ширатаки на сервировочное блюдо, сверху положите готовую ягнятину с помидорами. Если желаете, посыпьте кедровыми орешками. Подавайте с салатом из листовой зелени.

Примечание. Vegetарианцы могут заменить ягнятину на темпей (продукт из ферментированных лущеных соевых бобов). Можно и вовсе отказаться от мяса, добавив дополнительную порцию кедровых орешков.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Мясной рулет из говяжьего фарша  
6 порции

Ингредиенты:

4 зубчика чеснока

8–10 свежих листьев базилика

2 столовые ложки нарезанных свежих листьев орегано (душицы)

2 столовые ложки нарезанных свежих листьев петрушки

1 столовая ложка нарезанного свежего тимьяна

5–6 свежих нарезанных листьев шалфея

4 стебля сельдерея

1 небольшая луковица

1/4 чашки австралийского ореха (можно заменить бразильским, грецким орехом)

1/4 чашки орешков кешью

1 кг говяжьего фарша



1 яйцо

2 столовые ложки молотых семян льна (вы можете размолоть целые семена льна в кофемолке)

1/2 чайной ложки порошка чили

1/4 чайной ложки черного молотого перца

1 столовая ложка соевого соуса тамари (можно его исключить, если вы соблюдаете диету с пониженным потреблением натрия)

1/2 чашки натурального томатного соуса без соли (по желанию)

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 175 °C.

2. В кухонный комбайн поместите чеснок, базилик, орегано, петрушку, тимьян, шалфей, сельдерей (порезать кусочками около 5 см) и лук (разрезать луковицу на 4 части). Взбивайте в течение 15–20 секунд, но не перестарайтесь, иначе смесь получится слишком жидкой. Проверьте консистенцию. Больших кусочков оставаться не должно, но и в кашу превращать не надо. Достаньте полученную смесь из кухонного комбайна, при необходимости удалив все крупные кусочки.

3. Поместите в кухонный комбайн орехи. Взбивайте в течение 15–20 секунд, но не перестарайтесь. Проверьте консистенцию, крупных кусочков оставаться не должно, но и каша не должна получиться. Достаньте полученную смесь из кухонного комбайна, при необходимости удалив слишком большие кусочки орехов.

4. Поместите фарш в большую миску и разбейте туда яйцо. Немного перемешайте. Не месите фарш слишком сильно, он станет жестким.

5. Добавьте в миску с фаршем приготовленный на втором шаге соус из трав. Не перемешивайте.

6. Также добавьте измельченные орехи, молотые семена льна, порошок чили, перец и соус тамари.

7. Аккуратно и равномерно перемешайте все ингредиенты и приправы с мясом, но старайтесь не месить слишком сильно.

8. Поместите готовый фарш в форму для выпечки рулета (я предпочитаю не использовать посуду с тефлоновым покрытием, так как при нагревании оно становится токсичным).

9. Поместите форму для выпечки на средний уровень духового шкафа и поставьте таймер на 1 час. Как правило, на приготовление уходит около часа с небольшим.

10. Через час проверьте рулет на готовность. С этой целью можно использовать специальный термометр для мяса. Температура внутри мяса должна составлять 70 °C.

11. За 15 минут до готовности можно намазать мясной рулет томатным соусом.

12. Достаньте мясной рулет из духовки и дайте ему постоять 5–10 минут перед подачей на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Жаркое из говядины

Отлично подходит в качестве закуски или для обеда вместе с салатом из свежей листовой зелени. Для приготовления этого блюда мясо следует мариновать минимум 2 часа (а еще лучше – в течение суток).

8 порций

Ингредиенты:

4 зубчика чеснока

2 столовые ложки нарезанного свежего орегано (душицы)

2 столовые ложки (около 8 листиков) нарезанного свежего базилика

1 столовая ложка нарезанного свежего розмарина

2 столовые ложки виноградного масла (или другого полезного растительного масла)

3 столовые ложки красного винного уксуса (можно заменить яблочным)

4 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока

2 столовые ложки дижонской горчицы без глютена (можно использовать любую не очень крепкую горчицу)

1 столовая ложка соевого соуса тамари

1/2 чайной ложки молотого черного перца

1/4 чайной ложки острого красного перца для дополнительной остроты (по желанию)

0,5 кг говяжьей вырезки

#### Приготовление

1. Нагрейте духовку до максимальной температуры.

2. В небольшой кухонный комбайн поместите чеснок, орегано, базилик, розмарин, растительное масло, уксус, лимонный сок, горчицу, черный перец, соус тамари и красный перец, если решили его использовать. Взбейте, чтобы травы и чеснок хорошенько измельчились и смешались с жидкой частью.

3. Нарезьте мясо на куски около 1,5 см толщиной, поместите стейки в большой пластиковый пакет с замком вместе с приготовленным маринадом. Мясо должно быть полностью покрыто маринадом. Поставьте в холодильник по меньшей мере на 2 часа (а лучше на сутки).

4. После того как мясо замариновалось, поместите стейки в духовку на решетку, подставив поднос, чтобы в него стекал сок. Жарьте при максимальной температуре в течение приблизительно 7–10 минут с каждой стороны для стейка средней прожарки или пока внутренняя температура мяса не достигнет 60 °С, если вы пользуетесь специальным кулинарным термометром.

5. Достаньте жаркое из духовки, переложите на разделочную доску. Дайте постоять несколько минут, после чего нарежьте тонкими кусочками поперек волокон.

Примечание. Мясо бизона, лося и других диких животных (дичь) содержит намного меньше жира, чем говядина и мясо другого скота, выращенного на ферме. Такое мясо быстро прожаривается, поэтому готовить его следует меньше по времени.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Рагу из ягнятины с чечевицей  
6 порций

#### Ингредиенты:

2 столовые ложки виноградного масла (или другого полезного растительного масла)

350 г фарша из ягнятины (или телятины)

1/2 луковицы

2 зубчика чеснока

1 морковь

1 стебель сельдерея

1/2 красного болгарского перца

3 крупных помидора или 1 банка (500 г) консервированных помидоров, нарезанных кусочками (с низким содержанием натрия)

4 чашки овощного бульона без соли

1 чашка красной чечевицы

1 чайная ложка нарезанного свежего розмарина

1 чайная ложка нарезанного свежего тимьяна

1 чайная ложка нарезанного свежего эстрагона (можно заменить шалфеем или имбирем)

1/2 чайной ложки морской соли (по желанию)

#### Приготовление

1. В большой кастрюле на умеренном огне разогрейте виноградное масло. Поместите в кастрюлю фарш, нарезанные лук и чеснок, морковь (почистить и порезать кубиками), нарезанный сельдерей и красный болгарский перец (порезать кубиками). Слегка обжарьте все до золотистого цвета – это займет 3–4 минуты, постоянно помешивая.

2. Добавьте помидоры (с них нужно предварительно снять кожицу, удалить семена и нарезать кубиками), овощной бульон, чечевицу, травы и морскую соль, если решили ее использовать. Доведите смесь до кипения. Убавьте пламя и тушите на медленном огне в течение получаса, пока чечевица не станет мягкой, но при этом не разварится.

3. Разлейте рагу по глубоким тарелкам и подавайте горячим.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Запеченное каре ягненка

Для этого блюда мясные ребрышки следует мариновать по меньшей мере 2 часа в холодильнике, однако можно оставить их в маринаде вплоть до суток. Чем дольше мясо маринуется, тем нежнее и ароматнее получится каре ягненка. Когда покупаете мясные ребрышки, обязательно попросите продавца срезать как можно больше лишнего жира. В мясе ягнят, выращенных на подножном корме, до 30 % меньше жира, чем в мясе животных, которых кормили зерном.

4 порции

#### Ингредиенты:

3 столовые ложки виноградного масла (или другого полезного растительного масла)

1 столовая ложка нарезанного свежего розмарина

1 столовая ложка нарезанного свежего тимьяна

2 листика шалфея

2 зубчика чеснока

1 чайная ложка черного перца грубого помола

1/2 чайной ложки (или по вкусу) морской соли (по желанию)

700 г ребрышек ягненка (или теленка, можно использовать также бараньи или говяжьи ребра)

1 столовая ложка дижонской или коричневой горчицы без глютена

#### Приготовление

1. В кухонный комбайн налейте 2 столовые ложки виноградного масла, положите розмарин, тимьян, шалфей, чеснок, перец и морскую соль, если решили ее использовать. (Розмарин и тимьян не надо резать, а у тимьяна предварительно удалите толстые стебли.) Все ингредиенты измельчите, чтобы травы и чеснок хорошенько перемешались с маслом и не осталось слишком крупных кусочков.
2. Натрите мясные ребрышки полученной смесью.
3. Заверните мясо в пленку или в пакет, стараясь максимально избавиться от воздуха. Поместите на небольшой поднос и поставьте в холодильник на 2–24 часа.
4. Когда мясо замаринуется, разогрейте духовку до 200 °С. Достаньте ребрышки из пакета.
5. В небольшой сковороде с жаропрочной ручкой разогрейте на умеренном огне 2 чайные ложки виноградного масла. Перед тем как класть туда мясо, проверьте, достаточно ли накалилась сковорода.
6. Положите мясные ребрышки в сковороду и обжарьте с обеих сторон (3–4 минуты с каждой стороны).
7. Когда ребра обжарятся, положите их мясной частью вверх. Если желаете, намажьте тонким слоем горчицы. Поместите сковороду в духовку на средний уровень. Запекайте мясо от 20 до 25 минут, в зависимости от желаемой степени готовности. Достаньте готовое каре ягненка из духовки, поместите его на поднос, накройте фольгой и дайте постоять 5–10 минут перед подачей на стол.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Свинные отбивные от доктора амена

Это любимые отбивные доктора Амена, которые он готовит сам. Они великолепны на вкус и не отнимут у вас много времени на кухне. Только учтите, что в представленном здесь рецепте много натрия, так что при необходимости используйте только свежие ингредиенты и чесночный порошок вместо чесночной соли.

4 порции

#### Ингредиенты:

4 свиные отбивные

1 чайная ложка чесночной соли (для снижения содержания натрия в готовом блюде используйте чесночный порошок)

молотый черный перец (по вкусу)

2 баночки консервированных тушеных помидоров

2 чашки нарезанных грибов кремини (можно использовать шиитаке, шампиньоны либо другие полезные грибы)

#### Приготовление

1. Посолите каждую отбивную с обеих сторон 1/4 чайной ложки чесночной соли. Отложите.

2. В большой сковороде на умеренно сильном огне разогрейте помидоры (вместе с соком) и грибы в течение 3 минут.

3. Положите в сковороду отбивные и уменьшите пламя. Накройте крышкой и готовьте в течение 5–7 минут. Переверните отбивные и готовьте их еще 5 минут.

4. Когда отбивные будут готовы, уберите их с плиты. Подавайте вместе с томатным соусом.

Примечание. Свинина очень быстро пережаривается. Как правило, свиные отбивные готовятся около 10 минут, в зависимости от температуры конфорки, количества и

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
размера кусков мяса, а также типа сковороды. Чтобы убедиться, что отбивные готовы, проткните их по центру вилкой. Должен выделиться светлый сок.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

## Закуски

Кинза в масле  
Ингредиенты:

1 чашка кинзы

1 чашка оливкового масла

1 щепотка смеси специй по вкусу

### Приготовление

1. Налейте в кастрюлю воду (1 литр) и доведите ее до кипения. Окуните кинзу в горячую воду на 5 секунд. Достаньте и немедленно промойте холодной водой (эта процедура называется бланшированием). Выжмите воду из кинзы. Поместите кинзу вместе с оливковым маслом в блендер. Взбейте до однородной кремовой массы. Приправьте смесью специй.

2. Полученный соус можно хранить до недели в холодильнике или до 3 месяцев в морозилке.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Соус гуакамоле  
16 порций (из расчета 2 столовые ложки на порцию)

Ингредиенты:

2 спелых авокадо

1/4 чашки измельченного красного (или обычного репчатого) лука

2 столовые ложки измельченной свежей кинзы

1 столовая ложка свежавыжатого сока лайма (или лимона)

1/2 спелого помидора

1/2 чайной ложки морской соли (по желанию)

### Приготовление

1. Авокадо почистите, удалите косточку и с помощью вилки разомните мякоть в миске среднего размера до консистенции пюре. Если хотите, можно оставить немного комочков.

2. Добавьте оставшиеся ингредиенты (из помидоров удалите семена и нарежьте мелкими кусочками) и тщательно все перемешайте. Подавайте блюдо холодным.

Примечание. Если вы не собираетесь есть гуакамоле прямо сейчас, то не кладите туда помидоры. Поставьте гуакамоле без помидоров в холодильник и добавьте их прямо перед подачей на стол. Дело в том, что помидоры дают сок и делают соус водянистым.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Классический хумус  
Свежие овощи с хумусом – мой любимый способ перекусить в течение дня.

16 порций (из расчета 2 столовые ложки на порцию)

Ингредиенты:

2 чашки нута (можно заменить обычным горохом, чечевицей или фасолью)

3 зубчика чеснока

2 столовые ложки кунжутной пасты тахини (ее легко можно приготовить в домашних условиях из зерен кунжута и растительного масла)

2 столовые ложки оливкового масла

1/2 чашки листьев молодого шпината (по желанию)

1/4 стакана свежевыжатого лимонного сока

1/2 чайной ложки паприки

щепотка морской соли (по желанию)

Приготовление

1. Заранее сварите предварительно замоченный нут. В кухонном комбайне смешайте отварной нут, чеснок, пасту тахини, оливковое масло и шпинат.

2. Измельчите все до пюреобразной консистенции.

3. Добавьте лимонный сок и морскую соль. Продолжайте взбивать, пока не получите однородную массу.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Баба-гануш

4 порции

Ингредиенты:

2 баклажана

1 зубчик чеснока

1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока

2 столовые ложки кунжутной пасты тахини

1/2 чайной ложки морской соли

1/2 чайной ложки тмина

2 столовые ложки оливкового масла

Дополнительно:

1 столовая ложка кедровых орешков

3–4 оливки

Приготовление

1. Проткните баклажаны со всех сторон вилкой и пожарьте на гриле, пока они не обуглятся со всех сторон.

2. Ложкой достаньте мякоть баклажанов и поместите в блендер со всеми остальными ингредиентами (чеснок предварительно измельчите). Взбейте все до однородной кремовой кашицы.

3. Выложите получившийся соус в сервировочную миску. При желании украсьте кедровыми орешками или оливками.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Оздоровительный микс  
6 порций

Ингредиенты:

- 1/4 чашки сырых орехов кешью
- 1/4 чашки дробленого сырого миндаля
- 1/4 чашки сырых грецких орехов
- 1/4 чашки сырых ядрышек какао-бобов
- 2 столовые ложки ягод годжи без сахара
- 2 столовые ложки кокосовой стружки без сахара

Приготовление

1. Смешайте все ингредиенты, храните получившуюся смесь в контейнере с плотной крышкой, используйте по мере необходимости.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Недьявольские яйца  
6 порций

Ингредиенты:

- 12 яиц
- 1 столовая ложка дижонской горчицы без глютена (или любой другой не слишком крепкой горчицы)
- 1/2 чайной ложки лукового порошка
- 1/2 чайной ложки чесночного порошка
- 1/4 чайной ложки острого перца
- 2 столовые ложки льняного масла (или любого другого растительного масла)

Дополнительно для украшения:

- 1/4 чайной ложки паприки
- 1 чайная ложка измельченного лука-резанца (или зеленого лука)

Приготовление

1. Поместите яйца в большую кастрюлю, полностью залив их водой. Не наливайте слишком много воды. Доведите воду до кипения, затем выключите огонь и дайте яйцам постоять в горячей воде 12 минут (не больше).
2. Наполните большую миску ледяной водой. Достаньте яйца из кастрюли и поместите в ледяную воду на пару минут, пока яйца полностью не остынут.
3. Почистите яйца, стараясь не повредить целостность белка. Разрежьте их вдоль пополам.
4. Аккуратно достаньте желтки, стараясь не повредить белки. Достаточно слегка надавить, и желтки сами выскочат. Делайте это над миской.
5. Выложите половинки яиц без желтков на большое блюдо. Уберите в сторону.
6. В среднего размера миске разомните вилкой яичные желтки, смешайте с горчицей, луковым и чесночным порошком, острым перцем и льняным маслом. Должна получиться нежная кремовая кашица.
7. С помощью маленькой ложечки наполните яичные белки приготовленной смесью.

8. Посыпьте паприкой и (или) зеленым луком, если желаете. Ешьте сразу или положите в холодильник.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Белковый батончик без злаков

Эти вкуснейшие батончики можно приготовить заранее – они отлично хранятся в холодильнике.

16 порций

Ингредиенты:

2 столовые ложки масла какао

1/2 чашки сырых тыквенных семечек

1/2 чашки грецких орехов или орехов кешью

1/2 чашки свежей кокосовой стружки без сахара

1/2 чашки молотого миндаля или фундука

1/4 чашки белкового порошка на основе горохового белка с ароматом шоколада (с добавлением стевии)

1/2 чашки сырых семян подсолнечника

1 чайная ложка корицы

1/4 чайной ложки гвоздики

1/2 чайной ложки имбиря

1 чайная ложка ванильного экстракта без добавок

2 столовые ложки масла австралийского ореха

1 чайная ложка виноградного масла (или любого другого растительного масла)

1/4 чашки меда

1/4 чашки эритритола (см. стр. 211)

2 столовые ложки шоколадной крошки с 70 %-ным содержанием какао без молока (или шоколадных чипсов из плодов рожкового дерева без сахара)

2 столовые ложки сушеных ягод годжи или шелковицы

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 175 °С.

2. В небольшой кастрюле растопите на слабом огне масло какао.

3. С помощью кухонного комбайна измельчите семена тыквы, орехи и кокосовую стружку – должна получиться своего рода мука грубого помола. Пересыпьте полученную смесь в большую миску.

4. Добавьте в миску молотый миндаль, белковый порошок, семена подсолнечника, корицу, гвоздику и имбирь. Перемешайте. Смесь получается очень густая, поэтому ее удобнее перемешивать руками.

5. Добавьте ваниль, масло австралийского ореха и растопленное масло какао. Тщательно перемешайте все вилкой или силиконовой лопаткой.

6. Добавьте мед и эритритол и еще раз все хорошенько перемешайте.



7. Высыпьте в миску ягоды и шоколадную крошку. Перемешайте.

8. Слегка смажьте противень виноградным маслом (или используйте противень с антипригарным покрытием). Равномерно распределите «тесто» на противне. Запекайте 10–15 минут до золотистого цвета.

Примечание. Если у вас нет аллергии на яйца, вы можете вдвое сократить содержание жира и увеличить количество белка, заменив масло какао на 4 яичных белка.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Белковый супербатончик  
12 порций

Ингредиенты:

1/2 чашки масла какао

1/2 чашки сырых орешков кешью

1/2 чашки сырого миндаля

1/4 чашки шелковицы (можно использовать ежевику)

2 столовые ложки семян льна

1/2 чашки кокосового крем-масла

2 столовые ложки порошка лукумы (см. стр. 102)

1/2 чашки горохового белкового порошка (подслащенного стевией)

1 чайная ложка корицы

1/2 чайной ложки мускатного ореха

2 столовые ложки меда

1/4 чашки ягод годжи

1 столовая ложка порошка маки (см. стр. 102) (по желанию)

Приготовление

1. Растопите масло какао в небольшой кастрюльке на слабом огне. Уберите кастрюлю с растопленным маслом какао с плиты и добавьте в нее мед.

2. Поместите в кухонный комбайн половину используемых в рецепте орехов кешью и половину используемого миндаля, шелковицу, семена льна, кокосовое крем-масло, порошок лукумы, белковый порошок, корицу и мускатный орех.

3. Взбейте все на небольшой скорости, постепенно добавляя растопленное масло какао с медом. У вас должно получиться некое подобие теста.

4. Переложите полученную смесь в миску. Добавьте оставшиеся орехи, ягоды годжи и ядрышки какао-бобов. Тесто должно получиться довольно густым. Если же оно слишком густое, периодически в процессе перемешивания добавляйте по столовой ложке воды, чтобы легче было месить. Но все равно смесь в итоге должна оставаться густой.

5. Выложите тесто на противень и уберите в холодильник минимум на час.

6. Затем достаньте из холодильника и нарежьте на части в форме батончиков. Все, можно кушать.

Примечание. Для приготовления шоколадных белковых батончиков либо используйте шоколадный белковый порошок, либо добавьте порошок какао в 4-м пункте.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Тыквенные белковые батончики  
24 порции

Ингредиенты для батончиков:

0,5 кг тыквы  
1/4 чашки нежирного кокосового молока (его можно заменить рисовым, миндальным, соевым)

2 столовые ложки масла австралийского ореха (или другого орехового масла)

1 чайная ложка экстракта ванили

5 яичных белков

1/4 чашки меда

1/2 чашки эритритола (см. стр. 211)

3/4 чашки молотого миндаля (можно заменить орехом кешью или фундуком)

3/4 чашки универсальной муки без глютена

1/4 чашки молотых семян льна

1/4 чашки белкового порошка на основе горохового белка (подслащенного стевией)

2 чайные ложки разрыхлителя

1 чайная ложка пекарской соды

1 столовая ложка смеси специй для тыквенного пирога[93]

Ингредиенты для сливочной глазури:  
2 чашки свежей кокосовой мякоти

1/4 чашки меда

1/2 чашки неподслащенного миндального молока (при необходимости используйте больше), его можно заменить рисовым или соевым молоком

Приготовление батончиков:

1. Разогрейте духовку до 175 °C.

2. С помощью миксера взбейте мякоть нарезанной на кусочки тыквы, кокосовое молоко, ореховое масло, ваниль, яичные белки, мед и эритритол до однородной кремообразной массы.

3. В отдельной миске смешайте сухие ингредиенты: молотый миндаль, муку, молотые семена льна, белковый порошок, разрыхлитель, пекарскую соду и смесь специй для тыквенного пирога.

4. Затем соедините сухие ингредиенты с жидкими. С помощью миксера на средней или большой скорости смешайте «тесто» до однородной кремообразной массы. Выложите смесь на смазанный ореховым маслом противень и распределите по всей поверхности. Запекайте 20–25 минут. Перед тем как поливать смесь глазурью и резать на батончики, дайте полностью остыть.

Приготовление глазури

1. С помощью мясницкого ножа расколите кокосовый орех. Слейте кокосовый сок в банку и сохраните для приготовления смузи!

2. Ложкой соскребите всю мякоть со скорлупы. Чем свежее и моложе кокос, тем более мягкой будет его мякоть и тем меньше молока вам понадобится.

3. В мощном блендере смешайте мякоть кокосового ореха с медом и 1/2 стакана миндального молока.

4. Добавляйте миндальное молоко постепенно, чтобы глазурь не получилась слишком жидкой. Поначалу перемешивать будет трудно. Продолжайте перемешивать – глазурь должна получиться густой кремовой консистенции. Это может занять несколько минут.

5. Пока остывают батончики, поставьте глазурь в холодильник.

Примечание. Если вы решите не делать глазурь, то можете добавить в тесто для батончиков 1/2 стакана шоколадной крошки из плодов рожкового дерева без добавления сахара. Оставьте немного крошки, чтобы посыпать ею сверху готовые батончики.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию батончиков

Информация о пищевой ценности на 1 порцию глазури

## Десерты

Смузи на десерт  
2 порции

### Ингредиенты:

2 порции шоколадного белкового порошка (подслащенного стевией)

немного льда (по вкусу)

1 стакан холодной воды

1 стакан неподслащенного миндального молока (можно заменить кокосовым, рисовым, соевым)

2 столовые ложки грецких орехов или 1 столовая ложка кокосового крем-масла

1 столовая ложка семян льна

### Дополнительно:

1/2 чашки шпината (можно заменить щавелем или листьями обычного салата)

1 чайная ложка порошка ягод асаи или порошка граната

несколько капель шоколадного экстракта стевии (по вкусу)

1/2 часть банана (можно замороженного)

### Приготовление

1. Поместите все ингредиенты в мощный блендер. Взбейте, чтобы раскрошить лед и приготовить однородную кремообразную массу. Я люблю, чтобы этот смузи был густым и максимально холодным.

2. Разлейте по бокалам и наслаждайтесь вкусным и полезным напитком.

Примечание. Если ваша цель – похудеть, то замените миндальное молоко фильтрованной водой.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Свежие ягоды с ореховым соусом  
8 порций

Ингредиенты:

1 чашка свежей черники

1 чашка нарезанной свежей клубники

1 чашка свежей малины

1/2 чашки австралийского ореха (можно использовать бразильский орех или кешью)

2 столовые ложки кокосовой стружки (или мякоти кокоса)

1/2 стакана маложирного кокосового молока (можно использовать рисовое, соевое, миндальное молоко)

10 капель экстракта стевии со вкусом ванильного крема

1 столовая ложка меда (по желанию)

1/4 стакана неподслащенного миндального молока (для разбавления соуса при необходимости)

Приготовление

1. В большой миске аккуратно перемешайте чернику, малину и клубнику.

2. С помощью мощного блендера взбейте вместе австралийские орехи, кокосовую стружку, кокосовое молоко, стевию и мед (если решили его использовать) до однородной кремообразной консистенции. Если соус получился слишком густым, добавьте еще 2–4 столовые ложки неподслащенного миндального молока до достижения желаемой консистенции.

3. Разложите ягоды по индивидуальным глубоким тарелочкам и полейте их ореховым соусом.

Примечание. Можно использовать и замороженные ягоды.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Волшебное фруктовое фондю

16 порций

Ингредиенты:

2 столовые ложки сырого масла какао (можно заменить горьким шоколадом)

1 чашка какао-порошка

1/2 стакана неподслащенного миндального молока (можно заменить рисовым, соевым, кокосовым)

2 столовые ложки натурального кленового сиропа без добавок (можно заменить акациевым медом)

2 столовые ложки эритритола

1 капля экстракта стевии со вкусом шоколада

1/2 чайной ложки экстракта ванили без добавок

1/2 чайной ложки корицы

8 крупных ягод клубники

8 кружочков ананаса

1/2 персика, разрезанного на 8 частей

1/2 яблока, разрезанного на 8 частей

#### Приготовление

1. На слабом огне в небольшой кастрюльке растопите масло какао.
2. В блендере взбейте до однородной кремообразной массы какао-порошок, миндальное молоко, кленовый сироп, эритритол, стевию, ваниль и корицу.
3. Медленно вылейте полученный соус в сковороду и смешайте с растопленным маслом какао.
4. Застелите поднос вощеной (или пергаментной) бумагой.
5. Обмакните ягоды клубники на 3/4 в шоколадный соус (по одной ягоде за раз). Дайте им остыть. Выложите ягоды на застеленный бумагой поднос. Обмакните кольца ананаса в шоколадный соус наполовину. Также дайте им остыть, а затем выложите на поднос. Затем обмакните кусочки яблока и персика наполовину в шоколадный соус. Дайте остыть и тоже положите на поднос.
6. Поставьте в холодильник минимум на 30 минут. После этого подавайте угощение на стол.

Примечание. Можно кленовый сироп полностью заменить эритритолом, и наоборот. Если использовать только эритритол, то сахара в десерте будет меньше.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

24 килокалории в каждой порции приходится на жир.

Замороженные бананы  
4 порции

#### Ингредиенты:

2 немного незрелых банана

4 палочки для мороженого

1/2 чашки шоколадного соуса (см. предыдущий рецепт)

1/4 чашки орешков кешью или 1/4 чашки кокосовой стружки

#### Приготовление

1. Накройте небольшой поднос вощеной (или пергаментной) бумагой.
2. Разрежьте бананы пополам и вставьте в каждую из половинок со стороны среза палочку для мороженого.
3. Поместите шоколадный соус в открытый плоский соусник, чтобы было проще обмакивать бананы.
4. Во второй аналогичный соусник или другую подобного рода посуду положите молотые орехи или кокосовую стружку.
5. Придерживая половинку банана за палочку, окуните каждую в шоколадный соус и прокрутите, чтобы бананы полностью покрылись шоколадом.
6. Сразу же обвалите половинку банана в молотых орехах или кокосовой стружке.
7. Выложите половинки банана в панировке на застеленный вощеной бумагой поднос и поместите его в морозилку по меньшей мере на 20 минут, чтобы шоколадная глазурь затвердела.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Ореховое печенье с какао

Помимо того что это печенье великолепно на вкус, оно еще и не противоречит концепции моей диеты – это свежий, натуральный продукт. Кроме того, в его состав

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

входит порошок маки, известный как «суперъеда из Анд» (корень маки содержит почти 60 различных фитохимических соединений). Это печенье очень хорошо сочетается с соусом из австралийского ореха, рецепт которого приведен выше.

16 порций

Ингредиенты:

1 чашка кокосовой стружки без сахара

1 столовая ложка сырого порошка какао

1/3 чашки дробленых грецких орехов

1/3 чашки сушеной черники или ежевики без добавления сахара

2 столовые ложки шоколадного белкового порошка на основе горохового белка (подслащенного стевией)

2 столовые ложки меда

2 столовые ложки эритритола (см. стр. 211) или ксилита (см. стр. 218)

1 столовая ложка семян льна

1 столовая ложка корицы

1 столовая ложка экстракта ванили

1 столовая ложка порошка маки

1/4 чайной ложки соли

1/3 чашки кокосового крем-масла (можно использовать и другое ореховое масло)

1 столовая ложка кокосового молока (можно заменить миндальным, рисовым, соевым)

Приготовление

1. В миске среднего размера хорошенько перемешайте кокосовую стружку с какао-порошком.

2. Поместите орехи с черникой в кухонный комбайн и взбейте несколько раз, чтобы получилась мелкая орехово-ягодная смесь.

3. Добавьте кокосовую стружку с какао-порошком, белковый порошок, мед, эритритол, семена льна, корицу, ваниль, порошок маки, соль, кокосовое крем-масло и кокосовое молоко. Взбейте до консистенции крутого теста.

4. Чтобы вылепить печенье, возьмите приблизительно 1/2 чайной ложки получившейся массы и скатайте на ладони шарик. Оставьте в форме шарика или приплюсните, чтобы было больше похоже на печенье. Таким образом вылепите все печеньки. Поставьте в холодильник на 15–20 минут. Вкуснейшее ореховое печенье с какао готово! Можно подавать!

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Ореховые трюфели с ягодами годжи

Это простое свежее угощение – одно из моих любимых лакомств. Помимо вкуснейшего набора полезных для организма веществ, это еще и потрясающе вкусный десерт. Только не злоупотребляйте!

16 порций

Ингредиенты:

1/4 чашки порошка ягод годжи

1/4 чашки растительного шоколадного белкового порошка (подслащенного стевией)

1/2 чашки сырых австралийских орехов (или любых других орехов)

2 столовые ложки какао-масла

1/4 чашки меда

5–10 капель шоколадного экстракта стевии

1/4 чашки сырых ядрышек какао-бобов

1/4 чашки целых ягод годжи

цедра 1 апельсина (по желанию)

1/2 чашки кокосовой стружки

#### Приготовление

1. Поместите в кухонный комбайн порошок ягод годжи, белковый порошок и орехи. Взбейте, чтобы все хорошенько перемешалось.

2. Продолжая взбивать, медленно добавляйте растопленное масло какао, мед и стевию. Ни в коем случае не заливайте сухие ингредиенты сразу – очень важно добавлять жидкую часть постепенно. Взбейте до однородной кремообразной массы. Переместите смесь в миску среднего размера.

3. Руками вмешайте в приготовленную смесь ядрышки какао-бобов, ягоды годжи и цедру апельсина, если решили ее использовать. Тщательно все перемешайте.

4. Сформулируйте из этой смеси шарики в виде трюфелей и выложите их на поднос. У вас должно получиться где-то 16 трюфелей. Поставьте поднос на час в холодильник. Вкусные ореховые трюфели готовы!

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

#### Джелато из авокадо

Джелато из авокадо? Конечно, это может звучать немного дико, но я пока еще не встречала ребенка, которому бы этот десерт не пришелся по вкусу. Джелато из авокадо – это низкокалорийная версия с пониженным содержанием сахара рецепта моей подруги Дженни Росс, которая владеет своим собственным рестораном быстрого питания «118 Degrees». Свежий, живой и ароматный десерт!

12 порций

#### Ингредиенты:

3 авокадо

1/4 чашки кокосового крем-масла

1/4 чашки меда

3 столовые ложки шоколадного белкового порошка без сахара (на основе растительного белка)

2 столовые ложки сырого какао-порошка

1/2 стакана миндального молока (можно заменить кокосовым, рисовым, соевым)

1 капля экстракта стевии со вкусом шоколада

3 столовые ложки кокосовой стружки без добавления сахара

#### Приготовление

1. В блендере смешайте все ингредиенты, за исключением кокосовой стружки. Взбейте до получения однородной кремообразной массы. У вас должна получиться очень вязкая масса.

2. Либо равномерно распределите полученное тесто по форме для выпечки кексов,

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

либо скатайте отдельные приплюснутые шарики (как печенье, только немного тоньше) и разложите их на противне. Учтите, что выложить тесто в форму для кекса, может, и проще, зато разрезать его на отдельные порции после заморозки намного хлопотнее. С другой стороны, с отдельными шариками больше мороки, но после заморозки у вас будет готовый десерт. Попробуйте оба варианта, чтобы понять, какой из них вам больше подходит.

3. Посыпьте кокосовой стружкой.

4. Поместите форму для кекса или противень в морозилку как минимум на 2 часа.

5. Подавайте в замороженном виде. Это потрясающая альтернатива обычному мороженому, которому нет места в здоровом рационе питания.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Шоколадно-кокосовое мороженое

8 порций

Ингредиенты:

2 чашки кедровых орешков

1 стакан кокосового сока

1/4 чашки кокосового крем-масла

2 столовые ложки кленового сиропа без добавок (можно заменить акациевым медом)

2 столовые ложки ксилита (см. стр. 213)

1/4 чашки сырого какао-порошка

1/4 чайной ложки экстракта ванили без добавок

1/2 чайной ложки корицы

1/2 чашки сырой кокосовой стружки

Дополнительно:

10 капель экстракта стевии с шоколадным вкусом

Приготовление

1. Поместите все ингредиенты, за исключением кокосовой стружки, в мощный блендер.

2. Начните взбивать на низкой скорости, постепенно увеличивая обороты.

3. Взбейте до однородной кремообразной массы. Смесь должна получиться очень вязкой.

4. С помощью ложки переложите получившуюся массу в миску.

5. Добавьте в приготовленную смесь кокосовую стружку.

6. Накройте крышкой и уберите на несколько часов в морозилку. Подавайте блюдо холодным.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Яблочный пирог

Я предпочитаю использовать для приготовления этого пирога красные яблоки или сочетание красных и зеленых. Красные яблоки слаще.

16 порций



Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Ингредиенты для коржа:

3/4 чашки молотого миндаля (можно использовать и другие орехи)

3/4 чашки универсальной муки без содержания глютена

8 фиников

4 чайные ложки кокосового масла (можно заменить другим полезным растительным маслом)

Ингредиенты для начинки:

7 яблок

1/2 чашки эритритола (см. стр. 211)

1 чайная ложка корицы

1/2 чайной ложки молотого мускатного ореха

1/4 чайной ложки имбиря

Ингредиенты для присыпки:

1/4 чашки грецких орехов

1/4 чашки молотого миндаля

2 столовые ложки неподслащенного миндального крем-масла (или другого орехового масла)

6 фиников

Приготовление коржа

1. Разогрейте духовку до 175 °С. Намажьте стеклянный противень кокосовым маслом.
2. В кухонном комбайне смешайте муку, финики и кокосовое масло до однородной консистенции.
3. Пальцами придавите тесто к противню. Корж должен получиться тонким.
4. Запекайте от 10 до 15 минут до золотистой корочки.

Приготовление начинки

1. Тем временем приготовьте начинку. Почистите и нарежьте яблоки. Используйте для этого кухонный комбайн.
2. Поместите яблоки в сковороду среднего размера на умеренный огонь. Яблоки дадут жидкость и начнут усыхать. Добавьте эритритол, корицу, мускатный орех и имбирь. Готовьте около 25 минут, пока яблоки не прогреются и не станут мягче. Следите за тем, чтобы яблоки не пригорели.
3. Уберите яблоки с плиты и поместите на корж.

Приготовление пирога

1. Смешайте все ингредиенты для присыпки в кухонном комбайне и взбейте до однородной смеси.
2. Достаньте присыпку из кухонного комбайна и посыпьте пирог поверх яблок.
3. Запекайте пирог в течение 15 минут.

Информация о пищевой ценности на 1 порцию

Благодарности

Выражаю огромную благодарность своей команде за самоотверженность и напряженную

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
работу. Выносливость и профессионализм этих людей помогли мне закончить эту книгу. Поэтому мне бы хотелось поблагодарить всех тех, кто стал неотъемлемой частью этого путешествия.

Моего потрясающего мужа, партнера и наставника, Дэниэла Амена, который выражает свою любовь и поддержку во всем, чем бы я ни занималась.

Рика Уоррена, пастора церкви Сэддлбек, – одного из главных разработчиков оздоровительной программы «План Дэниэла». Для меня было честью присоединиться к этой программе в качестве инструктора.

Селесту Фин, моего агента, – ты просто чудо!

Мою ассистентку и лучшую подругу Джину Майочи за ее преданность, добросовестную работу и способность подстраиваться под меня и мой ритм.

Моего профессионального наставника Берни Ландса.

Алису Леш Келли за ее потрясающие писательские и организаторские способности.

Николь Аргирс за ее увлечение процессом редактирования. Твое внимание к деталям просто бесценно.

Коллектив клиник Амена: Дэвида Жара, Райана Грина, Кирстен Иверсон, Мюррей Бренан, Марка Уолтерса, Кори Либиг, Джастина Уонга и Брента Фергусона – ваши поддержка и помощь стали важной частью этого процесса.

Джима Кеннеди, фотографа, с которым я работаю уже долгие годы. Благодаря твоему профессионализму трудиться с тобой – одно удовольствие.

Мою прекрасную дочь Клои за то, что вдохновила меня оставить после себя в наследство крепкое здоровье.

Мою великолепную маму, которая своим живым примером показывает, что даже в 60 лет можно быть здоровой, красивой и сексуальной. Теперь слова «пенсионный возраст» вызывают совершенно иные ассоциации.

Роберту Стерму, моему другу, коллеге по программе «План Дэниэла» и потрясающему повару. Твои кулинарные творения – это просто нечто.

Всей команде программы «План Дэниэла» – врачам Ди Эстман, Дженни Росс, Салли Кэмерон и Тони Латтимор. Для меня было честью работать с вами. Своей любовью, самоотверженностью и увлеченностью вы меняете мир!

Приложение

Где покупать продукты и пищевые добавки

Многие из предложенных в книге продуктов можно найти в обычных продуктовых магазинах, крупных супермаркетах и(или) в интернет-магазинах. Я часто покупаю продукты в интернет-магазинах, так как полагаю, что дополнительно потраченные на это деньги стоят сэкономленного времени. Какие-то специализированные товары проще и дешевле покупать большими партиями, совместно с друзьями и близкими.

Ознакомьтесь с отделами здорового питания местных магазинов, с сетевыми супермаркетами вашего города, со специализированными магазинами спортивного питания, где можно приобрести большую часть описанных в книге продуктов. Конечно, не все нужные вам продукты найдутся в обычных продуктовых магазинах и супермаркетах (такие товары, как, например, продукты без содержания ГМО или без добавления консервантов, вы можете там и не купить). Зато почти все эти продукты можно запросто найти и заказать в интернет-магазинах, в специализированных магазинах здорового или спортивного питания, а также в аптеках и на рынках.

Некоторые из предложенных в книге продуктов могут показаться вам предметами роскоши, однако на деле это питательная и вкусная альтернатива напичканной химикатами пище. Старайтесь как можно чаще отдавать предпочтение именно такой еде и всегда выбирайте из доступных вариантов наиболее полезные для здоровья.

## Особые продукты

Ягоды асаи: магазины здорового и диетического питания, некоторые продуктовые магазины, интернет-магазины.

Молотый миндаль: магазины здорового и диетического питания, некоторые продуктовые магазины, интернет-магазины.

Миндальное молоко: некоторые крупные продуктовые магазины, интернет-магазины.

Гель из алоэ: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Пчелиная пыльца: магазины здорового и диетического питания, специализированные магазины меда, интернет-магазины.

Соевый соус с пониженным содержанием натрия: магазины здорового и диетического питания.

Сырое какао: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Сырые ядрышки какао-бобов: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Сырой порошок каму-каму: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Семена чиа: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Кокосовое крем-масло: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Кокосовое молоко: магазины здорового и диетического питания, некоторые крупные супермаркеты, интернет-магазины.

Кокосовое масло: магазины здорового и диетического питания, некоторые крупные супермаркеты, интернет-магазины.

Кокосовый порошок: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Эритритол: большинство супермаркетов, магазины здорового и диетического питания и интернет-магазины.

Шамбала: магазины здорового и диетического питания, некоторые крупные супермаркеты, интернет-магазины.

Клетчатка: сочетания разных видов клетчатки запросто можно найти в большинстве продуктовых магазинов и в магазинах здорового и диетического питания, а также в интернет-магазинах.

Рыбий жир: магазины здорового и диетического питания, аптеки, интернет-магазины.

Молотые и цельные семена льна: магазины здорового и диетического питания, некоторые продуктовые магазины, интернет-магазины.

Порошок ягод годжи: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Виноградное масло: некоторые крупные супермаркеты, интернет-магазины.

Порошок лукумы: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Порошок маки: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Масло австралийского ореха: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Сок нони: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Ореховая паста из миндаля и кешью: магазины здорового и диетического питания, некоторые крупные супермаркеты, интернет-магазины.

Зелень в порошке, которую можно использовать вместо сушеной зелени: некоторые крупные супермаркеты, магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Белковый порошок на основе горохового белка: специализированные магазины спортивного питания, интернет-магазины.

Морская соль: сеть магазинов «Whole Foods», магазины здорового и диетического питания, крупные супермаркеты, интернет-магазины.

Заменитель соли (хлорид калия): магазины здорового и диетического питания, некоторые крупные супермаркеты, интернет-магазины.

Масло облепихи крушиновидной (сырое): магазины здорового и диетического питания, аптеки, интернет-магазины.

Порошок из свежей облепихи крушиновидной: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Лапша ширатаки (без сои): крупные супермаркеты, магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины (Amazon.com).

Экстракт стевии: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Листья стевии: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Соевый соус тамари: магазины здорового и диетического питания, крупные супермаркеты, интернет-магазины.

Соус веганез: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Ростки пшеницы (пшеница для проращивания): магазины здорового и диетического питания, крупные супермаркеты, интернет-магазины.

Сок ростков пшеницы: магазины здорового и диетического питания, интернет-магазины.

Ксилит: магазины здорового и диетического питания, крупные супермаркеты, интернет-магазины (Amazon.com).

Список покупок

Мясо, птица и рыба

Старайтесь всегда покупать органическую птицу и мясо животных свободного выгула, выращенных на подножном корме, которых не пичкали гормонами и антибиотиками. Рыбу приобретайте по возможности промысловую, без гормонов и антибиотиков.

Говяжье мясо

Сельдь

Ягнятина и телятина

Скумбрия

Креветки

Курица без кожицы

Индейка без кожицы

Горбуша и кета

Промысловый лосось и форель

Овощи

Покупайте следующие свежие органические овощи:

артишоки;

спаржа;

авокадо;

стручковая фасоль;

болгарский перец;

китайская капуста бок-чой;

брокколи;

салат ромэн;

брюссельская капуста;

краснокочанная и белокочанная капуста;

цветная капуста;

сельдерей;

мангольд;

огурцы;

огородная капуста;

грибы;

лук;

шпинат;

кабачки;

сладкий картофель;

помидоры;

кресс-салат;

цукини.

Продукты, которые всегда должны быть в вашем кухонном шкафу и холодильнике  
Соусы для макания овощей (хумус, гуакамоле, сальса).

Сухая фасоль и чечевица в ограниченных количествах.

Яйца. Покупайте органические яйца, обогащенные полезными для организма омега-3 жирными кислотами, от куриц свободного выгула, выращенных на растительном корме.

Сублимированная зелень.

Свежие и сушеные травы и специи, обладающие потрясающими вкусовыми и питательными качествами.

Полезные для здоровья жиры, такие как кокосовое, миндальное, виноградное и оливковое масло, а также масло австралийского ореха.

Постное мясо, рыба и птица.

Заменители коровьего молока: миндальное, кокосовое, рисовое молоко.

Ореховая паста (кокосовое крем-масло и миндальная паста).

Белковый порошок.

Безглютеновые блинчики.

Киноа.

Сырые орехи без соли.

Семена (chia, льна, подсолнечника).

Небольшое количество свежих и замороженных фруктов. Самый идеальный вариант – органическая клубника, черника, малина и ежевика.

Суперпродукты (такие как порошок маки (см. с. 102), порошок ягод годжи, порошок лукумы (см. с. 102), гранатовый порошок), которые ускоряют оздоровительный процесс.

Такие заменители сахара, как экстракт стевии и эритритол.

Соевый соус тамари.

Соус веганез (см. с. 417).

Овощи (за исключением белого картофеля). По возможности, всегда покупайте только свежие органические овощи.

Специи  
Бasilik

Черный перец

Кайенский перец

Порошок чили

Кинза

Корица

Гвоздика

Кориандр

Карри

Укроп

Чеснок

Имбирь

Майоран

Мята

Орегано (душица)

Мускатный орех

Петрушка

Розмарин

Шафран

Шалфей

Тимьян

Тмин

Полезные аналоги закусок и напитков

Зеленый чай с молоком (вместо обычного сладкого латте): горячее миндальное молоко с пакетиком зеленого чая и несколькими каплями стевии со вкусом корицы.

Добавляйте в свой чай и в натуральный кофе кокосовое молоко вместо коровьего молока или сливок.

Пейте газированную воду, подслащенную стевией, вместо диетической газировки.

Добавьте в минеральную газированную воду несколько капель сока лайма или лимона или экстракта стевии с лимонным вкусом – такой напиток будет вам вместо вина.

Вместо бутербродов с вареньем и арахисовым маслом съешьте безглютеновые блинчики, намазанные миндальной пастой, а сверху можно положить кружочки бананов.

Вместо конфет лакомяться белковыми батончиками без злаков.

Вместо мороженого ешьте джелато из авокадо.

Вместо печенья и конфет отведайте половинку яблока с миндальной пастой.

Съешьте четверть стакана сырых орехов без добавления соли с кусочком горького шоколада (70 % какао) вместо кексов, конфет и печенья.

Вместо сладкого фруктового льда насладитесь горстью замороженных виноградин.

Вместо чипсов макайте в свои полезные и вкусные домашние соусы сухое печенье из льняной муки или свежие овощи.

Замените сливочное масло, сыр, кетчуп и майонез более здоровыми соусами: гуакамоле, сальсой и хумусом.

Вместо хлеба или булочек используйте для основы бутербродов листья капусты или салата.

Покупайте (или делайте) безглютеновые блинчики вместо пшеничных тортилий (лепешек) или буррито.

Продукты, от которых нужно избавиться

Алкоголь (в течение первой фазы).

Хлеб, макароны, тортильи, лаваш и другие продукты, содержащие глютен.

Хлопья для завтрака (в том числе овсянка).

Такие соусы, как соевый, шашлычный соус, кетчуп, которые содержат сахар, искусственные ингредиенты, избыточное количество соли и (или) глютен.

Кукуруза (в том числе попкорн, кукурузный хлеб и кукурузные чипсы).

Молочные продукты, такие как молоко, сыр, сливки, йогурт и мороженое.

Продукты, которые содержат в своем составе генетически модифицированные компоненты.

Продукты, содержащие высокофруктозный кукурузный сироп или трансжиры (гидрогенизированные жиры).

Продукты с содержанием сахара, сахарозаменителей или сои.

Фруктовый сок (даже стопроцентный натуральный)

Злаковые продукты питания (хлопья, рис, овсянка быстрого приготовления, пшеница, ячмень, рожь и кукуруза).

Джем, мармелад, сироп для блинчиков.

Большую часть растительных масел для жарки (кукурузное, подсолнечное, соевое, масло канола).

Готовые замороженные блюда.

Обработанное и переработанное мясо – например, любые колбасные изделия, сосиски ветчина, бекон, копчености и т. д.

Соленые закусочные продукты – чипсы, сухарики, соломка, крендели, крекеры, попкорн.

Продукты на основе сои, такие как белковые соевые батончики, белковый соевый порошок, соевое масло и закусочные продукты из сои.

Сладкие закусочные продукты (печенье, кексы, конфеты, пирожные).

Такие подслащенные напитки, как лимонад и газировка.

Белый картофель.

Говядина, свинина и мясо птицы промышленного производства.

Рыба, выращенная на ферме.

Алфавитный указатель  
Алиша 53

Алкалоид 124

Алкоголь 300

Альфа-линоленовая кислота (АЛК) 94

Амарант 199

Анализ крови на гликированный гемоглобин 282

гомоцистеин 284

сахар 282

свободный и общий тестостерон 284

состояние гормонов щитовидной железы 283

C-реактивный белок 283

уровень витамина D 282

уровень кортизола 281

ферритин 284

Анализы 279



Аннет 106  
Антиоксиданты 42, 73, 123, 143  
Ароматизатор 218  
Аспарагиновая кислота (аспартат) 51  
Аспартам 209  
Аутоимунные заболевания 44  
Афродизиаки 128  
Ацетилхолин 51  
Базилик, 127  
Бебака и Моколо 111  
Белки 67, 69, 70, 74  
растительные 80  
Блюда из морепродуктов и рыбы 472  
мяса и птицы 490  
птицы 437  
рыбы и морепродуктов 431  
цельного зерна 389  
яиц 391  
Болезни 106, 107  
Альцгеймера 76, 167  
сердца 15  
Вес 38  
Вещества питательные –  
дефицит 252  
Витамин D 235  
Витамины 146, 233  
Вода 301  
Воспаление 34  
Выпады вперед 330  
Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) 51  
Гвоздика 128  
Геном 37  
Гены 36, 38  
Глутаминовая кислота (глутамат) 51

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Глютен 188, 190, 193  
Гомогенизация 184  
Греческий йогурт 240  
Гуакамоле 293  
Дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК) 40, 57, 71, 114  
Деменция (приобретенное слабоумие) 15  
Депрессия 15, 167  
Десерты 297, 521  
Джули 84  
диабет 15, 29, 157, 166, 171, 176  
диета 16, 173  
Диетология – хаос 61  
дневник питания 315, 317–320  
Добавки биологически активные 302  
Доктор Лорен Кордейн 62  
Мозг 14  
Долголетие 118, 352  
Дофамин 50  
Дэниэл Дж. Амен 13  
Еда питательная 14  
Жим от груди лежа 333  
Жир 220  
Жиры 89, 92  
насыщенные 94  
ненасыщенные 92  
полезные 222  
Завтраки 377  
Закон 18–40–60 360  
Закуски 511  
Здоровье 52, 118, 353  
Зеленый чай 299  
Злаки 186  
Злоупотребление белковой пищей 81  
Имбирь 130

Иммунитет 43  
Индекс массы тела (ИМТ) 280  
Инсулин 172  
Инфекционный мононуклеоз 19  
Казеин 183  
Какао 143  
Калории 109, 116, 263, 290  
Кальций 183  
Капуста бок-чой 325  
Карри 129  
Кафеол 299  
Кинза 128  
Киноа 197  
Клетки жировые 47, 267  
раковые 167  
Клетчатка 86, 87, 124  
нерастворимая 88  
растворимая 87  
Клиники Амена 14  
Когнитивные функции мозга 48  
Кокос 140  
Кокосовая паста 142  
Кокосовое молоко 142  
Кокосовый орех 139, 142  
сок 142  
Кори 39  
Кориандр 129  
Кофе 299  
Кофеин 299  
Кровяное давление 281  
Кукуруза 201  
Кэти 29  
Лекарственные препараты 32  
Липидограмма 285

Липопротеины низкой плотности (ЛНП) 84, 93

Лукума 102

Магний 237

Майоран 130

Мака 102, 148

Макадамия 145

Марк Хайман 30

Масло из макадамии 146

Мед 216

Медикаменты – побочные эффекты 252

Меню успеха второй недели 306

первой недели 304

Мехмет Оз 14, 30

Минералы 233

Минералы органические 124

Мозг 13, 48

Молоко 182

Мостик с попеременным подъемом ног 332

Мотивационное послание 114

Мышцы 268

Мякоть кокоса 142

Мята 130

Наука 38

Недоедание 44

Нейромедиаторы (посредники) 48

Нектар агавы 217

Нутрицевтики 138

Обед 294, 408

Облепиха 150

Образ жизни 56

Общий анализ крови 281

Общий биохимический анализ крови 282

Овощи 73

Овощные супы 463

Ожирение 15, 46  
Омега-3 жирные кислоты 77, 92  
Омега-6 жирные кислоты 93  
Орегано (душица) 131  
Орех австралийский 145  
мускатный 131  
Остеопороз 21  
Пастер Луи 129  
Перекусы 295  
Перец 127  
черный 127  
Песто 126  
Петрушка 131  
Питание 13, 38  
здоровое 61  
правильное 13  
Питательные вещества 138  
Пища растительная 71, 72, 80  
Пищевые добавки 231, 535  
План Дэниэла 14, 30  
Планка с поворотами 334  
Полифенолы 123  
Пончики 157, 167  
Правило 90:10 344  
Пример двухнедельной программы тренировок 337  
здорового меню третьей фазы программы 348  
Пробиотики 239  
Программа интервальных тренировок 327  
силовых тренировок 328  
Продукты 33, 38  
генетически модифицированные 202  
которые снижают воспаление в организме 35  
обезжиренные 220  
питания 24, 45

Проект CALERIE 109  
Пшеница 194  
Рак 15, 175  
Растения или белки 61  
содержащие белки 71  
Растительные масла 99  
Растительный рацион питания 80  
Рацион 138  
Рацион питания 35, 56  
высокобелковый 81  
Рецепторы вкусовые 59  
Розмарин 132  
Рыбий жир 233  
Салаты 408  
Сальса 293  
Саркопения 261  
Сахар 85, 168, 172, 215  
Сахарные спирты 211  
Сахарозаменители 205  
Свободные радикалы 42  
Семена чиа 293  
Серотонин 49  
Синдром дефицита внимания (СДВ) 15  
Сладости 161  
Смесь зеленая 153  
Смузи 126, 311, 377  
Соевое молоко 79  
Соевые бобы 79  
Сок нони 325  
ростков пшеницы 152  
Соль 133  
Сон 354, 356  
Сопrotивляемость инсулину 20  
Соя 79, 200

Специи 122, 125  
Список покупок 293  
С-реактивный белок (СРБ) 283  
Старение 107  
Стевия 206, 213  
Стресс 358  
Сукралоза 209  
Суперпродукты 102  
Супы и рагу 425  
Тамара 65  
Тана 13, 15, 30  
Теломеры 266  
Темпе 79  
Тестостерон 20  
Тимьян 132  
Тофу 79  
Травма 34  
Травы 122, 125  
лечебные 124  
Трансжиры, 95  
Триглицериды 20  
Тушеные и жареные овощи 454  
Тяга гантели в наклоне 331  
Углеводы 83, 198, 300  
очищенные 85  
простые 162, 172  
сложные 85  
Ужин 296  
Ужины 444  
Фибромиалгия 179  
Физические упражнения 255  
Фитоалексины 123  
Фитоэстрогены 200  
Фруктоза 168, 217

Фрукты 73, 84, 88

Холестерин 198

Хумус 136, 293

Целиакия 194

Чеснок 129

Чили – порошок 127

Шалфей 132

Шафран 132

Экспрессия генов 39

Эффект Плато 364

Ягоды

асаи 312

волчьи 102

каму-каму 149

Примечания

1

Рик Уоррен – основатель и старший пастор евангельской церкви Сэддлбек (город Лейк-Форест, штат Калифорния, США).

2

Мехмет Оз – известный американский доктор, выпускник Гарвардского университета, автор нескольких популярных книг о здоровье и здоровом образе жизни, ведущий программы «Шоу доктора Оза».

3

Марк Хайман – всемирно известный доктор медицины, психиатр и диетолог, автор популярной книги «Мозг – обратная связь», основатель и директор медицинского центра в Ленноксе, США.

4

Йо-йо – игрушка, состоящая из двух одинаковых по размеру и весу дисков, скрепленных между собой осью, на которую веревка надевается петелькой.

5

Томас Алва Эдисон (1847–1931) – всемирно известный американский изобретатель XIX века.

6

Инфекционный мононуклеоз – острое вирусное заболевание, которое характеризуется высокой температурой, поражением зева, лимфатических узлов, печени, селезенки и своеобразными изменениями состава крови.

7

Сопротивляемость инсулину (инсулинорезистентность) – нарушение метаболического ответа клетки на инсулин в крови.

8



Триглицериды – жиры, содержащиеся в крови, которые могут повлиять на здоровье сердца.

9

Тестостерон – основной мужской половой гормон, андроген. Вырабатывается клетками Лейдига семенников у мужчин, а также в небольших количествах яичниками у женщин и корой надпочечников у обоих полов.

10

Остеопороз – это прогрессирующее системное заболевание, при котором поражается скелет человека, снижается плотность и нарушается структура костной ткани.

11

Гиппократ (около 460 г. до н. э. – между 377 и 356 г. до н. э.) – знаменитый древнегреческий врач. Вошел в историю как «отец медицины». Гиппократ является исторической личностью.

12

Экспрессия генов – это процесс считывания генетической информации с гена и превращение ее в физический действующий продукт – РНК или белок.

13

Геном – совокупность наследственного материала, заключенного в клетке организма. Геном содержит биологическую информацию, необходимую для построения и поддержания организма.

14

Аутоиммунные заболевания – заболевания, которые связаны с нарушением работы иммунной системы.

15

Пробиотики – лекарственные препараты или биологически активные добавки к пище, которые содержат живые микроорганизмы.

16

Нейромедиаторы – биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрического импульса от нервной клетки через синаптическое пространство между нейронами.

17

Когнитивные функции мозга – это способность понимать, познавать, изучать, осознавать, воспринимать и перерабатывать (запоминать, передавать, использовать) внешнюю информацию.

18

Армагеддон – в христианстве место последней битвы добра со злом в конце времен.

19

Пакмен – главный герой популярной компьютерной игры «Пакмен» (Pac-Man), впервые вышедшей в 1980 году в Японии.

20

Фуа-гра (фр. foie gras – «жирная печень») – специальным образом приготовленная печень откормленного гуся или утки.

21

Мака перуанская – вид растений из рода клоповник семейства капустные. Используется как пищевой продукт, обладает афродизиатическими свойствами. У нас этот корнеплод можно приобрести в интернет-магазинах полезных продуктов питания.

22

Народное название – волчья ягода. Внешне ягоды годжи очень напоминают облепиху – та же вытянутая форма и насыщенный ало-оранжевый цвет. Можно приобрести в интернет-магазинах полезных продуктов питания.

23

Лукума – это субтропический фрукт, родиной которого являются Перу, Чили и Эквадор. Способствует заживлению ран, повышению регенерации тканей. У нас этот фрукт можно найти только в сушеном виде или в виде порошка, можно приобрести в интернет-магазинах полезных продуктов питания.

24

Франсуа де Ларошфуко (1613–1680) – герцог де Ларошфуко – французский писатель.

25

Такое лечение необходимо, если функционал почек утрачен на 85–90 %. Под диализом почек подразумевают очищение крови при острой либо хронической почечной недостаточности.

26

Песто (итал. pesto – «топчу, растираю, давлю») – популярный соус итальянской кухни на основе оливкового масла, базилика и сыра.

27

Соус сальса – это очень острая смесь из помидоров, жгучего перца, белого лука, кинзы и чеснока. Соус сальса обычно подают к мясу, рыбе или птице.

28

Афродизиаки – вещества, стимулирующие или усиливающие половое влечение или половую активность.

29

Луи Пастер (1822–1895) – французский микробиолог и химик, основоположник современной микробиологии и иммунологии.

30

Хумус – закуска из нутового пюре, в состав которой обычно входят оливковое масло, чеснок, сок лимона, паприка, кунжутная (сезамовая) паста (тахини).

31

Эндрю Марвелл (1621–1678) – английский поэт.

32

Нутрицевтики – это биологически активные добавки, которыми обогащают продукты питания, чтобы увеличить их питательную ценность.

33

Санскрит – древний литературный язык Индии со сложной синтетической грамматикой.

34

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Майя, ацтеки, инки – это народы, которые населяли Южную и Центральную Америку до того, как этот континент был открыт и колонизирован европейцами.

35

□ Можно приобрести в магазинах здорового питания.

36

Стивен Гандри – кардиолог из Палм-Спрингс, разработавший эволюционную диету, которая учитывает связь между генами и проблемами лишнего веса.

37

Жан Антельм Брийя-Саварен (1755–1826) – французский философ, кулинар, юрист, экономист, политический деятель, музыкант. Автор знаменитого трактата «Физиология вкуса».

38

Фибромиалгия – это диффузная симметричная мышечно-скелетная боль, носящая хронический характер.

39

Киноа – псевдозерновая культура, однолетнее растение, произрастающее на склонах Анд в Южной Америке. Этот продукт вошел в топ 20 полезнейших продуктов питания в мире. Можно приобрести в магазинах здорового питания.

40

Амарант, или щирица (лат. *amaranthus*), – широко распространенный род преимущественно однолетних травянистых растений с мелкими цветками, собранными в густые колосовидно-метельчатые соцветия. Широкое применение имеет в медицине, косметологии и кулинарии.

41

Стевия – трава, а точнее, род многолетних растений семейства астровых. Является природным заменителем сахара. Листья стевии в 10–15 раз слаще сахара. Можно приобрести в магазинах здорового питания.

42

Сахарные спирты (полиолы) – углеводы, которые встречаются в природе во многих фруктах и овощах. В отличие от сахара усваиваются организмом медленнее и не полностью.

43

Священный Грааль (Святой Грааль) – это чаша, из которой Иисус Христос пил в последний день своей жизни на Тайной вечере. В данном контексте это символ чего-то ценного и важного для человека.

44

Греческий йогурт (фильтрованный йогурт, йогуртовый сыр, лабранех, дахи) – тип йогурта, профильтрованного через ткань или бумажный фильтр с целью устранения сыворотки, что придает среднюю консистенцию между йогуртом и сыром, сохраняя характерный кислый вкус йогурта. Его можно легко приготовить в домашних условиях.

45

Компульсивное поведение – форма поведения, когда поступки совершаются помимо воли, на основе непреодолимого влечения.

46

Антациды – лекарственные препараты, предназначенные для лечения кислотозависимых заболеваний желудочно-кишечного тракта посредством нейтрализации соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока.

47

Арнольд Алоис Шварценеггер (род. 30 июля 1947 года в деревне Таль близ города Грац, Штирия, Австрия) – американский культурист, бизнесмен и актер.

48

Клайв Стейплз Льюис (1898–1963) – английский и ирландский писатель, ученый и богослов. Известен своими работами по средневековой литературе и христианской апологетике, а также художественными произведениями в жанре фэнтези.

49

Хумус – закуска из нутового пюре. Нут (турецкий горох) можно заменить обычным горохом или чечевицей.

50

Сальса – мексиканский соус из смеси овощей.

51

Гуакамоле – закуска из мякоти авокадо.

52

Семена чиа – превосходный источник антиоксидантов. Чиа белая, или шалфей испанский, – растение семейства яснотковых, вид рода шалфей. Семена чиа традиционно употребляются в пищу жителями некоторых стран Латинской Америки (особенно Мексики), а также на юго-западе США.

53

Это низкокалорийные спагетти из растения коньяку (еще их называют пастой ширатаки).

54

Асаи, или эвтерпа овощная, – пальма, которая произрастает в Бразилии.

55

Джим Рон (1930–2009) – американский оратор, бизнес-тренер, автор многочисленных книг по психологии.

56

Мышцы кора включают в себя все мышцы средней части тела человека, в том числе мышцы живота (передние, боковые и глубокие), мышцы поясницы и мышцы таза (ягодицы, сгибатели бедра и мышцы диафрагмы таза).

57

Сет (ряд, серия) – это серия повторений конкретного упражнения.

58

Анаис Нин (1903–1977) – американская и французская писательница, известная своими эротическими романами и дневником, который она вела более 60 лет.

59

Кордицепс – род спорыньевых грибов, паразитирующих на определенных видах

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
насекомых. Целебные грибы, улучшают общее самочувствие и обладают сильными  
протипухолевыми свойствами.

60

Гриб рейши (трутовик лакированный) – разновидность гриба-трутовика. Рейши очень высоко ценится восточной медициной за свои лечебные свойства.

61

Белый шум – стационарный шум, спектральные составляющие которого равномерно распределены по всему диапазону задействованных частот. Примерами белого шума являются шум близкого водопада (отдаленный шум водопада – розовый, так как высокочастотные составляющие звука затухают в воздухе сильнее низкочастотных). Название получил от белого света, содержащего электромагнитные волны частот всего видимого диапазона электромагнитного излучения.

62

Байрон Кейтлин Митчелл, более известная как Байрон Кейти (родилась в 1942 году) – американский лектор и автор книг, посвященных методу самоисследования, который называется «Работа».

63

Нельсон Ролулахла Мандела (1918–2013) – восьмой президент ЮАР (первый темнокожий президент) – с 1994 по 1999 год. Один из самых известных активистов в борьбе за права человека. Лауреат Нобелевской премии мира 1993 года.

64

□Листовая свекла.

65

Белковый порошок можно купить в специализированных магазинах, занимающихся торговлей спортивным питанием, или заказать в интернет-магазине.

66

Порошок перуанской маки содержит большое количество питательных веществ, жирные кислоты, аминокислоты, а также большое количество витаминов и минералов. Можно приобрести в интернет-магазинах или в специализированных магазинах спортивного питания.

67

Гель из алоэ-вера по свойствам идентичен свежесрезанным листьям этого растения и содержит массу биологически активных и питательных веществ, полезных для организма.

68

Улун (бирюзовый чай) – это полуферментированный чай, который по китайской классификации занимает промежуточное положение между зеленым и черным.

69

Дижонская горчица – сорт французской горчицы, изобретенный в городе Дижоне в середине XIX века. Для ее приготовления молотые зерна горчицы смешивают с винным уксусом и специями. Такую горчицу можно легко приготовить в домашних условиях.

70

Грибы кремини – это двуспоровый шампиньон. Кремини возглавляют список полезных грибов, опережая даже шиитакэ и маитакэ.

71

Мука, не содержащая глютен (клейковину), – рисовая, соевая, кукурузная, гороховая, фасолевая, картофельная, мука из миндаля, из каштанов.

72

Каперсы – это цветочные бутоны каперсового куста (каперсника), обладающие пряным ароматом и легкой остротой.

73

Соус веганез готовится на основе миндального молока с добавлением бальзамического (или яблочного) уксуса, оливкового масла, семян белого льна, лимонного сока, меда и миндаля. Очень просто можно приготовить в домашних условиях.

74

Ямс – клубневое растение, богат клетчаткой, витаминами С, В6, калием и марганцем.

75

Эстрагон (тархун) – многолетнее травянистое растение семейства астровых, рода полынь. Распространенная пряность, которая ценится не только за свои пряно-вкусовые качества, но также за достаточно большое содержание каротина и витамина С.

76

Соус тамари – натуральный соевый соус. Полностью состоит из сои. В нем нет таких добавок, как соль, вода или зерновые.

77

Итальянскую приправу очень легко можно приготовить в домашних условиях. Базовый рецепт такой: смешать по 2 чайные ложки сушеных базилика, орегано, шалфея и по 1 чайной ложке сушеных розмарина, майорана и тимьяна.

78

Универсальная приправа – это смесь пряностей, а также мелких кусочков высушенных овощей, корней и трав. Можно легко приготовить свой вариант такой приправы.

79

Халапеньо – один из сортов перца чили – зеленый перец с коротким стручками, названный в честь столицы мексиканского штата Веракруз – города Халапа. Перец халапеньо придает восхитительный пикантный вкус блюдам.

80

Сердцевина пальмы (лили пальмито) – сердцевина молодых побегов кокосовой пальмы или пальмы асаи. Используется в юго-восточной кухне. Для того чтобы собрать урожай, приходится срезать молодое дерево полностью и очищать его от коры, чем обусловлена дороговизна продукта.

81

Лимская фасоль – вид фасоли чуть приплюснутой формы. Содержит железо, сложные углеводы, белки и витамин В. Диетическая ценность продукта заключается в том, что благодаря крахмалистым веществам и клетчатке быстро насыщает желудок и продлевает чувство сытости.

82

Паста карри – это смесь специй и вкусовая основа для одноименного тайского блюда. В отличие от индийского оригинала, который готовится и хранится в виде

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
сухого порошка, основа для тайского карри всегда выглядит как влажная и пряная паста. Существует несколько видов пасты карри: красная, желтая, зеленая (наименее острая). Ее довольно просто приготовить в домашних условиях.

83

Физалис – многолетнее травянистое растение семейства пасленовых. Характерной особенностью всех физалисов является плод-ягода, заключенный в похожую на китайский бумажный фонарик оболочку из сросшихся чашелистиков.

84

Эндивий (цикорий, цикорный салат) – листовая овощная культура. Культивируется в странах Средиземноморья. Один из наиболее богатых витамином А овощей. Похож на обычный салат.

85

Окра (бамия, гомбо, дамские пальчики) – овощное растение семейства мальвовых. Окра насыщена полезными веществами, включая аскорбиновую кислоту и прочие витамины. Плоды окры по вкусу похожи на баклажаны и используются в кулинарии аналогичным образом – тушатся, консервируются и т. д. Продается в магазинах диетического питания.

86

Деглассирование – это кулинарный прием, направленный на то, чтобы убрать лишний жир из сковородки, в которой жарился продукт, влив небольшое количество жидкости (бульона, воды, вина) и размешав, чтобы растворить оставшиеся в сковороде зажаренные кусочки продукта. Эта смесь используется как основа для соусов.

87

Луциан – род окунеобразных рыб семейства луциановых. Встречаются в тропических и субтропических зонах Атлантического, Индийского и Тихого океанов.

88

Анчоус, или хамса, – небольшая рыба длиной 12–15 см. Обитает в умеренно теплых водах в открытом море вблизи всех материков, за исключением Антарктиды.

89

Гарам-масала – это традиционная приправа восточной кухни, смесь индийских поджаренных и толченых пряных специй. Как правило, это семена кориандра, кардамона, индийский тмин, гвоздика, палочки корицы и черный перец горошком. Эту приправу легко можно приготовить в домашних условиях.

90

Шамбала (пажитник, метхи, чаман) – однолетнее растение из семейства бобовых. Как специя используются сушеные семена растения. Сухие листья входят в состав грузинской смеси специй хмели-сунели.

91

Адобо – острый соус-маринад из Центральной Америки. В состав соуса входят соевый соус, вода, уксус, мед, чеснок, лавровый лист и перец. Можно легко приготовить в домашних условиях.

92

Тыква-спагетти (сквош, макаронная тыква, кабачок-спагетти) – растение семейства тыквенных с весьма нетипичными для тыквы качествами. Во-первых, мякоть и семена ее не имеют характерного для привычных сортов тыквы мускатного или дынного аромата. Она пахнет скорее орехом или ванилью. Во-вторых, необычна ее консистенция: при прогревании мякоть сквоша распадается на волокна, напоминающие спагетти, которым это растение и обязано своим прозвищем. Третье отличие от

Омни диета. Тана Амен [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
привычных сортов – малое содержание сахаров. Окраска плодов может быть желтой, белой или пестрой (зеленовато-оранжевой). Форма в зависимости от сорта – яйцевидная или грушевидная. Можно вырастить самостоятельно, так как семена доступны на российском рынке.

93 Специи для тыквенного пирога – это просто смесь пряностей. Смешивая пряности самостоятельно, вы можете менять пропорции по собственному вкусу. Стандартный набор: 1 ст. л. молотой корицы, 1 ч. л. молотого имбиря, 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха. Дополнительные добавки: 1/2 ч. л. молотой гвоздики, 1/2 ч. л. молотого душистого перца, 1/4 ч. л. кардамона.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/>  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!

сайт <http://petimer.com/>