

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.ru/. Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес

Предисловие

В развитых странах состояние здоровья населения вызывает тревогу. Средства массовой информации ежедневно сообщают о количестве жертв того или иного заболевания. К сожалению, со временем ситуация только усугубляется. Причины хорошо известны: это нарушение экологического баланса, перенасыщенная стрессами жизнь, потеря человеком единства с окружающим миром и осознания себя частью планеты. Немаловажно то, что люди стали питаться тем, что произведено промышленным способом. В то же время система здравоохранения стала настолько сложна и вследствие этого дезорганизована, что уже не каждый может позволить себе воспользоваться ее услугами. Вырастают целые поколения больных людей.

В странах Европы, Северной Америки, Австралии и Новой Зеландии люди в основном не испытывают материальных затруднений, но по иронии судьбы должны точно так же бороться за свою жизнь. Им не хватает чистых воздуха, воды и продуктов питания. Эти три компонента здоровой жизни отсутствуют в развитых странах.

В последние двадцать лет были проведены мероприятия по пропаганде здоровой пищи. Особое внимание уделялось естественному происхождению продуктов. На этом настояли не только потребительские общества, но и сельскохозяйственные организации и производители продуктов питания. Потребление пищевых добавок теперь идет на убыль. Рестораны предлагают множество видов салатов, дают возможность клиенту выбирать сырые овощи. Вегетарианство стало образом жизни людей.

Но от естественных продуктов не так уж много пользы, если употреблять их абы как. Многие люди, которые начинают следовать, казалось бы, здоровой диете, чувствуют, что ощущения вздутия, метеоризм, общее чувство дискомфорта остались без изменения. Люди теряют веру в идею здорового питания, не осознавая того, что они просто не довели это дело до конца.

Раздельное питание, когда усвоение питательных веществ оптимально, может решить многие проблемы. Его рекомендуют при обычной диете, а также при различных нетрадиционных системах питания. Ведь что бы мы ни ели, мы всегда должны знать, как функционирует пищеварительная система человека, и помогать ей, иначе не только нарушится пищеварение, но и пищевая ценность потребляемых нами продуктов будет минимальной. Мы можем истребить массу продуктов, но от этого будет мало толку, зато появится тенденция к закупориванию кишечника, перегрузке печени, что в конце концов приведет к ацидозу тканей. Неумеренное потребление продуктов, как это ни парадоксально, может вызывать дефицит питательных веществ.

Чем проще и натуральнее пища человека, тем реже у него возникает необходимость в раздельном питании. Однако и тем, кто питается мясом, рыбой, сыром, хлебом и так далее, раздельное питание, то есть рекомендуемое сочетание продуктов, может принести пользу.

Главная цель этой книги – показать преимущества раздельного питания в сравнении с другими методами. Теория Хейя и Шелтона уже не вполне соответствует современным научным концепциям. По сравнению с ней все, изложенное в этой книге, отвечает требованиям современной физиологии.

Главный принцип раздельного питания очень прост. Каждый продукт содержит до пяти видов питательных веществ: белки, жиры, углеводы (сахара), крахмал и кислоты. Некоторые из них инертны в присутствии других питательных веществ, другие же начинают с чем-либо взаимодействовать и могут нарушить процесс пищеварения.

Продукты содержат питательные вещества в определенных пропорциях. Питательное вещество, которое пропорционально преобладает (доминирующее вещество), может «программировать» процесс пищеварения. Если одновременно съедается несколько разных продуктов, то может возникнуть ситуация, когда в пищеварительном тракте присутствует более одного доминирующего вещества. Конфликт между ними может привести к чему угодно: от внезапного прилива крови к лицу до серьезных проблем с пищеварением, включая внутреннюю ферментацию (брожение) и желудочно-кишечную

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
интоксикацию.

Процесс пищеварения зависит от активности ферментов, которые функционируют в определенных пределах pH (уровня кислотности). Каждый тип продуктов изменяет pH в желудочно-кишечном тракте и таким образом может влиять на пищеварение положительно или отрицательно. Пищеварение, в свою очередь, подчиняется биологическим ритмам, которые соответствуют определенному времени приема пищи. Так, мы знаем, что нерегулярное питание вредно для здоровья. Можно сделать вывод, что пища человека должна состоять из продуктов, совместимых друг с другом, чтобы в процессе пищеварения вещества не «конфликтовали», а «поддерживали» друг друга.

В нашей книге мы не стремимся защищать или оправдывать теорию раздельного питания, мы скорее хотим подчеркнуть важность основанных на ней режимов питания. Это также и попытка ознакомить вас с правилами питания. Книга содержит много таблиц, диаграмм и перечней. Все они снабжены комментариями. Раздельное питание – это первый шаг на пути к здоровому образу жизни.

С помощью нашей книги мы надеемся убедить вас, что раздельное питание необходимо каждому независимо от того, какой диеты вы придерживаетесь.

Приятного аппетита!

Примеры историй болезни, где в качестве лечения применялось раздельное питание. Правильная диета, основанная на раздельном питании, помогает пищеварению и в целом благоприятно сказывается на процессе выздоровления. Ниже представлены пять историй болезни людей, которые восстановили свое здоровье с помощью раздельного питания.

Пациентка Джин, сорок восемь лет, страдала бронхитом и одышкой. Многие годы она принимала разнообразные медикаментозные средства, включая и антибиотики, но они не давали должного эффекта. Доктор Жан Дриес заметил, что желудок и живот пациентки вздуты, поднимают вверх диафрагму создавая проблемы с дыханием. Подобрал правильное сочетание продуктов, удалось уменьшить вздутие живота, и пациентка стала дышать нормально.

Пациент Джон, пятьдесят восемь лет, страдал от астмы. Как только он начал соблюдать диету, основанную на раздельном питании, болезнь проходила. Когда же он игнорировал правильное сочетание продуктов, приступы возобновлялись.

Пациент Франк, тридцать два года, страдал эпилептическими припадками. После перехода на режим раздельного питания припадков не стало. Однако, когда Франк стал питаться у своей сестры, которая готовила традиционную пищу его болезнь возобновилась.

Пациентка Сара, пятьдесят два года, многие годы имела проблемы с кишечником. Ей была назначена диета, рекомендованы частые и небольшие приемы пищи. Диета была основана на раздельном питании. Сара полностью избавилась от заболевания.

Пациентка Карен, двадцать четыре года, страдала от псориаза. Она исключила из диеты все животные белки и лечилась только по системе раздельного питания. В результате псориаз исчез полностью.

Подобных примеров тысячи, и все они не поместились бы в нашей книге.

Часть I – Теория

Раздельное питание – это метод, разработанный для наилучшего усвоения питательных веществ. За последнее время он приобрел огромную популярность в мире. Особую роль в этом сыграли работы двух выдающихся врачей-диетологов Хей и Шелтона. Тем не менее далеко не все специалисты допускают возможность гармоничного сочетания продуктов. Диетологи совсем недавно обратили должное внимание на проблемы сочетаемости продуктов.

Люди, отвергающие раздельное питание, считают, что все продукты в основном содержат одни и те же питательные вещества и что во время пищеварения все эти вещества усваиваются одновременно. Сочетание определенных продуктов, по их мнению, это лишняя трата времени, так как «в желудке все перемешается». Также можно услышать утверждения, что принципы Хей и Шелтона устарели и больше не

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
соответствуют концепциям современной физиологической науки.

Именно Жан Дриес в семидесятые годы в Голландии способствовал возобновлению общественного интереса к раздельному питанию. Он проводил кропотливую работу публикуя свои книги и пропагандируя этот метод. Его лекции и обучающие семинары, его личная переписка убедили тысячи людей встать на путь сохранения здоровья. В течение всего этого времени Дриес не прекращал исследований, что помогло ему далее совершенствовать теорию и практику раздельного питания.

Ни в коей мере не умаляя значение работ, ранее проведенных Хеем и Шелтоном, можно с уверенностью сказать, что Жан Дриес предлагает совершенно новый подход к раздельному питанию. Его обширные знания физиологии пищеварения помогли ответить на многие спорные вопросы.

Эта книга является превосходным руководством для каждого, кто стремится поддержать здоровье с помощью правильного питания.

Джефф Хоубен,

биохимик

Важность раздельного питания

Животные питаются просто. В их рационе нет продуктов, содержащих разные питательные вещества. Плотоядные не употребляют в пищу углеводы в сочетании с белками и кислотами. Ученые-орнитологи заметили, что птицы питаются насекомыми в определенное время суток, а зерна едят уже в другое время. Белки, питающиеся орехами, не употребляют больше вообще никаких продуктов. Ни один вид животных не употребляет такого множества различных продуктов, как человек

Пищеварительные ферменты человека имеют пределы активности. Если же человек допускает, что эти пределы превышаются, он начинает страдать от расстройств пищеварения. Если мы будем правильно сочетать продукты и не будем питаться как попало, то улучшится и сам процесс пищеварения, и усвоение питательных веществ, и обменные процессы в организме.

Все питательные вещества, полученные во время приема пищи, должны усваиваться. Поглощать продукты и не усваивать питательные вещества из них – значит тратить их впустую. Кроме того, при хаотическом потреблении продуктов могут образоваться такие вещества, которые оказывают токсический эффект на весь организм. Правильное сочетание продуктов не только обеспечивает наилучшее усвоение, но и защищает от токсического воздействия на организм

Отрывок из книги доктора Герберта М. Шелтона

«Раздельное питание... Без проблем»,

Сан-Антонио, Техас, 1951.

Многие люди страдают расстройствами пищеварения из-за изменений кислотности, растяжения желудка, газов в кишечнике (метеоризма), аллергии на многие вещества, избытка веса, запоров и прочего. Создается впечатление, что они не понимают, что причиной их проблем является пища. Особенно важно в этом отношении сочетание продуктов. Конечно питание, которого мы придерживаемся, связано с традициями нашего общества. Многие люди едят бутерброды с сыром, мясо с картошкой, рис с фасолью, сладкий десерт и в конце дня, может быть, яблоки или апельсины. Только в последние годы врачи-диетологи начали обращать внимание на такие тонкости.

Раздельное питание предполагает употребление во время каждого приема пищи совместимых друг с другом продуктов. Можно возразить, что это очень ограничивает их выбор, но это ошибочный вывод. При раздельном питании меню может быть полноценным. Вам необходимы только знания физиологии пищеварения и некоторые навыки комбинирования продуктов.

Сначала это может показаться трудным. Но по мере знакомства с правилами сочетания продуктов человек все больше привыкает к ним, согласованное с ними питание не требует больше каких-либо сверхусилий.

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. В первую очередь надо понять, почему одни продукты могут употребляться в сочетании друг с другом, а другие не могут. Для этого необходимо знать, во-первых, физиологии пищеварения, во-вторых – химический состав пищи. Конечно, идеальные знания имеет врач-гастроэнтеролог или диетолог, но они доступны и любому другому человеку. Надо знать, например, содержит ли данный продукт большое количество белков, жиров, углеводов, крахмала или кислот (то есть принадлежность продукта к той или иной группе). Важно умение быстро просчитывать нужные вам сочетания, ведь нельзя каждый раз прерывать прием пищи и рассчитывать количество питательных веществ. Сидя за столом, человек должен чувствовать себя комфортно, расслабиться, а не беспокоиться о том, что он ест. Часто бывает уже поздно беспокоиться.

Именно поэтому настоящая книга представляет вам концепцию раздельного питания в самой понятной форме, с комментариями и примечаниями. Основные правила составления диет легко понять и запомнить. При соблюдении диеты нет надобности умерять аппетит. Вначале, когда правила еще не вошли в привычку, бывают моменты, когда человек серьезно задумывается «А надо ли это мне?», но потом все сомнения проходят. Диаграммы и таблицы, представленные в этой книге, также помогают понять идею раздельного питания.

Теория раздельного питания, как говорилось выше, сама по себе не нова. Еще в 1939 году американский врач Говард Хей (1866–1940) опубликовал свою первую книгу по этой теме. В частности, он подчеркнул, что сочетание белковых и крахмалистых продуктов оказывает неблагоприятное воздействие на пищеварение. Его соотечественник Герберт М. Шелтон (1888–1987) в течение целого десятилетия (с 1940 по 1950 годы) проводил интенсивные научные исследования по сочетаемости продуктов питания. Он добился замечательных результатов и значительно расширил научное понимание процессов пищеварения. Шелтон обнаружил, что различные сочетания продуктов неодинаково воздействуют на этот процесс: некоторые пары превосходно усваиваются, другие оказывают удовлетворительное воздействие, третьи вызывают чувство дискомфорта в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), есть и такие, которые приводят к серьезным проблемам. Шелтон по праву считается первооткрывателем раздельного питания. Это выдающийся специалист-диетолог XX века, и многие его книги, написанные в 20–30-х годах, до сих пор являются учебными пособиями.

Любопытно, что современная диетология не проявляет большого интереса к вопросам раздельного питания. Медицинская литература продолжает описывать случаи диспепсии, вызванной внутренней ферментацией или токсической деградацией (расщеплением пищи в ЖКТ на токсичные вещества). Каждому семейному или участковому врачу задается множество вопросов относительно расстройств пищеварения, пациенты ждут совета, как избавиться от газов в ЖКТ. По мнению большинства специалистов, расстройство пищеварения происходит вследствие уменьшения количества ферментов, вырабатываемых поджелудочной железой и стенками тонкого кишечника. Это означает, что чувство дискомфорта в ЖКТ вызывается какой-либо формой недостаточности пищеварительной системы, и ни в коем случае не учитывается возможность недостаточного усвоения вследствие неправильной диеты.

Тот факт, что работы Хей и Шелтона не получили должного признания, сейчас вполне понятен. Эти врачи работали эмпирически, они судили о результатах своей работы, основываясь на статистике. Но теоретические разработки не всегда применимы на практике. К тому же настоящее научное исследование должно базироваться на более убедительных доказательствах. А Хей и Шелтон рассматривали работу с реальными пациентами как научно-практическую.

Как Хей, так и Шелтон взяли за основу книгу И. П. Павлова «Деятельность органов пищеварения», опубликованную в 1902 году. В своей работе Павлов впервые описал физиологию пищеварительной системы человека с научной точки зрения. Но время неумолимо летит вперед, не стоит на месте и научная мысль: в настоящее время принципы Хей и Шелтона считаются малонаучными. Так, считалось, что крахмал вызывает брожение в желудке тогда, когда фермент слюнной железы пتيالлин разрушается под воздействием желудочного сока. Сейчас существуют более четкие научные понятия относительно того, как функционирует пищеварительная система. Если бы концепция Хей и Шелтона была абсолютно верна, наш организм не мог бы переваривать ни один тип пищи, так как, что бы человек ни ел, кислоты всегда окружают пищу в желудке.

Ученым давно пора досконально изучить теорию и практику раздельного питания. В

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. В частности, практика требует незамедлительного исследования. Доктор Шелтон вместе со своими пациентами разработал большое количество рецептов сочетания продуктов. Только некоторые из этих рецептов оказались неправильными. К большому сожалению, даже хорошие рецепты не всегда были им достаточно описаны. Этот недостаток в основном и привел к неприятию работы Шелтона врачами.

Пять основных видов питательных веществ

Пища состоит из следующих элементов: белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, воды и ряда других веществ, включая волокна клетчатки, ароматические вещества, ферменты, красящие вещества и антиоксиданты. Пищеварению подвергаются только белки, жиры и углеводы, так как они являются истинными пищевыми элементами. Процесс пищеварения – это не что иное как химическое расщепление пищи на эти три компонента. Едим ли мы яблоко, кусочек хлеба или мяса, во время пищеварения пища расщепляется на белки, жиры и углеводы. Далее белки расщепляются на аминокислоты, жиры – на жирные кислоты, а углеводы – на простые сахара.

Даже если поглощается только один тип пищи, по-средством пищеварения одновременно расщепляются все три вышеуказанных элемента. Это вполне понятно, поэтому и противники раздельного питания заявляют, что сама природа предусмотрела одновременное переваривание питательных веществ.

Принцип раздельного питания прост, но в процессе пищеварения не он один играет значительную роль. Сама идея того, что одновременное переваривание трех питательных веществ есть естественный процесс, будет опровергнута далее. Но давайте не будем забегать вперед. Подойдем к этому вопросу постепенно.

Существуют две группы углеводов: сахара и крахмалы. Крахмалы – это сложные химические соединения, которые из-за полимерного строения не могут быть немедленно подвергнуты расщеплению. Они сначала распадаются на двойные сахара (дисахариды), а затем на простые (моносахариды). Так как сложные, двойные и простые сахара встречаются в продуктах отдельно, здесь принята следующая классификация: простые и двойные сахара (включая лактозу) называются сахарами, а сложные – крахмалом. Таким образом, число групп питательных веществ возрастает до четырех.

Пятая группа питательных веществ – это кислоты. Они находятся в продуктах питания в свободном или в связанном (конъюгированном) виде. (Связанные кислоты высвобождаются только во время метаболического процесса). При пищеварении свободные кислоты превращаются в тепловую энергию, и, таким образом, они тоже считаются питательными элементами. В пище кислоты присутствуют в очень малых количествах, и обычно при расчете калорийности продуктов не учитываются.

При рассмотрении теории раздельного питания мы будем иметь дело с пятью группами веществ: белки, жиры, сахара, крахмалы и кислоты. Далее в тексте они будут обозначены как Б, Ж, С, Кр, К.

Все продукты содержат эти питательные вещества в определенных пропорциях. Вещество, которое пропорционально преобладает (доминирующее вещество), «программирует» весь пищеварительный процесс. Если поглощать продукты вперемешку то в пищеварительный тракт поступят несколько доминирующих веществ, что может привести к расстройству пищеварения. Конфликт между доминирующими веществами способен вызвать любую реакцию организма: от легкого прилива крови к лицу до серьезных проблем с пищеварением, включающих внутреннюю ферментацию (брожение) или интоксикацию.

Если поглощать только один вид продуктов в один прием, но в больших количествах, то увеличится количество усвоенных питательных веществ, хотя их пропорции сохранятся. Результат будет идентичен тому, как если бы мы съели продукты нескольких видов, представленных в определенном сочетании. Несколько групп веществ могут быть усвоены за один прием пищи при условии, что соблюдены их пропорции. Именно это положение является ключевым в теории раздельного питания.

Очевидно (как это и было упомянуто выше), необходимо иметь четкое представление о том, какое из питательных веществ доминирует в данном продукте. В течение одного приема пищи лишь одно вещество может быть доминирующим. Поэтому при составлении меню необходимо это обеспечить.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Рассмотрим несколько гистограмм, показывающих процентное содержание питательных веществ в продуктах. В каждом примере доминирующее вещество очевидно преобладает.

В бифштексе доминирующим веществом является белок. Мясо содержит немного жира, совсем мало углеводов.

Авокадо в основном содержит жир: очевидно, жир является доминирующим веществом.

Доминирующим веществом в зернах риса является крахмал. Тоже самое относится ко всем крупам, хлебобулочным и макаронным изделиям.

В этом продукте доминируют сахара, а количество жиров и белков можно не принимать в расчет.

Количество сахара наивысшее, но и кислоты тоже много, тем более что фруктовая кислота имеет решающее влияние на процесс пищеварения. Именно кислота здесь является доминирующим веществом.

Если бы мы принялись за обед, состоящий из бифштекса, риса, авокадо, банана и лимона (приемлемая еда в смысле обычной классической диеты), в наш пищеварительный тракт поступили бы пять различных доминирующих веществ. Никакая пищеварительная система не способна полностью расщепить такую еду. Далее, существуют такие продукты (например, бобовые), в которых доминирующее вещество не столь очевидно. Эти продукты сами по себе проблематичны. Бобовые культуры примечательны тем, что содержат два доминирующих вещества – белок и крахмал. Поэтому они так трудно усваиваются организмом человека. В сыром виде бобовые не перевариваются и являются потенциально токсичными из-за высокого содержания кислоты. Сваренные, они имеют тенденцию оседать в желудке и, как правило, вызывают метеоризм. (Мята может уменьшить симптомы метеоризма, но не избавит от них полностью.)

Диаграмма иллюстрирует пять доминирующих питательных веществ в бифштексе, авокадо, рисе, банане, лимоне.

Таблица 1.1. показывает процентное содержание белка и крахмала в бобовых культурах.

Соотношение белка и крахмала более благоприятно в злаковых культурах. Однако и злаки, и бобовые – это продукты сельскохозяйственного производства, они не входили в простую диету древнего человека. И только благодаря постепенному развитию сельского хозяйства эти культуры были введены в питание человека, и с тех пор уже более 10 тысяч лет являются важнейшими продуктами, главным образом из-за доступности и дешевизны.

Таблица 1.1

Процентное содержание питательных веществ в бобовых культурах

В каждом случае присутствуют два доминирующих вещества, а в соевых бобах их даже

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer. три. По этой причине бобовые культуры всегда трудно усваиваются во время пищеварения, независимо от того, едят ли их отдельно или нет. Хотя существуют приемы, облегчающие усвоение, они требуют так много энергии, что конечный результат метаболического процесса не столь высок.

Интересный факт: многие древние цивилизации стремились найти лечебные травы, которые могли бы стимулировать пищеварение. Широко использовались травы, помогающие при запорах или диарее (поносе), метеоризме или коликах. Сегодняшние газетные рекомендации по использованию семян фенхеля (сладкого укропа), аниса или тмина для лечения метеоризма восходят, по крайней мере, к древним египтянам. Подобные традиции существовали и у индейцев Южной и Центральной Америки до открытия Колумба. Вывод печально очевиден: в следующие столетия человечество питалось неправильно и только теперь начало задумываться и изучать здоровое питание.

Другие питательные вещества

Во многих книгах о питании часто упоминаются вода и клетчатка.

Вода – это важный компонент внутренней среды человека, она выполняет множество функций в организме. Однако вода не оказывает прямого влияния на пищеварение. Продукты, богатые водой (фрукты, овощи, молоко), легко перевариваются по сравнению с так называемыми концентрированными продуктами (орехи, семя, зерновые, сыр, колбаса). Но и количество питательных веществ в водянистых продуктах, естественно, гораздо меньше. Бразильский орех – концентрированный продукт. Он имеет очень благоприятное соотношение белков, жиров, сахара и крахмала и легко усваивается организмом.

Таблица 1.2

Процентное содержание питательных веществ в злаках

Крахмал является доминирующим веществом, но и содержание белка высоко. Это может препятствовать пищеварению. Каштан тоже содержит большое количество крахмала, но соотношение белка и крахмала в нем другое: 34 % белка против 412 % крахмала (1:12). Чем выше соотношение Б: Кр, тем лучше усваивается данный продукт организмом.

Сто граммов (3.5 унции) бразильских орехов равны по калорийности пяти килограммам папайи (т. е. в пятьдесят раз больше). Водянистые продукты легче перевариваются потому что содержат немного питательных веществ. В этом случае организм затрачивает гораздо меньше энергии на метаболизм.

Вода благоприятно влияет на пищеварение (регулирует кислотно-щелочной баланс), но не на сочетаемость пищевых продуктов. Хотя это относится не ко всем водянистым продуктам. Например, мясо и рыба также содержат много воды.

То же самое относится к клетчатке, которая в ЖКТ не переваривается. Клетчатка обычно клейкая на ощупь и разбухает в присутствии жидкостей. Мы называем клетчаткой ряд растительных волокон целлюлозу пектин и т. п. Они инертны в желудке и тонком кишечнике, однако, дойдя до толстого кишечника, разбухают до такой степени, что закрывают все поперечное сечение кишки и благодаря своей способности склеиваться способствуют процессу дефекации. Именно клетчатка лучше всего помогает дефекации, поэтому необходимо включать в диету продукты, содержащие волокна. Однако на сочетаемость продуктов клетчатка не влияет совсем.

Кулинарная обработка

Кулинарная обработка продуктов может изменить пропорции питательных веществ в них. Иногда это помогает усвоению, а иногда обработка делает продукт менее удобоваримым. Рис имеет отношение белков к крахмалу 1:10. При варке он поглощает большое количество воды, в результате отношение белков к крахмалу становится 1:12, что более благоприятно.

В хлебе отношение белка к крахмалу остается неизменным. Но крахмал в чистом виде (картофельный, кукурузный, рисовый и т. д.) при добавлении его в пищу очень

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com сильно меняет это отношение. Поэтому продукты, полученные промышленным способом, часто имеют неблагоприятное соотношение питательных веществ.

Сырая пища легче усваивается, чем обработанная. Но этот факт может не оказать воздействие на сочетаемость продуктов. Сваренная пища при употреблении в нужном сочетании дает превосходный результат, а сырые продукты, неудачно скомбинированные, могут привести к расстройству пищеварения. Кроме того, продукты после варки могут иметь настолько мало питательных веществ, что организм их не может усвоить. Такая пища просто проходит по пищеварительному каналу и не участвует в процессе пищеварения.

Кисотно-щелочной баланс

В начале двадцатого века профессор Рагнар Берг (1875–1956) опубликовал результаты своего исследования, в котором разделил все пищевые продукты на две основные группы: «концентрированные» и «неконцентрированные». Очевидно, что в одной группе находятся высококалорийные продукты, а в другой – низкокалорийные. Но профессор Берг различал их по другому принципу: по его классификации, в одну группу входили продукты, содержащие металлические элементы, в другую – неметаллические.

Пищевые продукты с высокой долей неметаллических элементов (сера, фосфор и хлор являются кислотообразующими, то есть во время метаболического процесса отвечают за образование кислот. Продукты, которые уменьшают кислотность и являются, таким образом, щелочными (основными), содержат металлы (калий, натрий, магний, железо и кальций). Как правило, в них содержится много воды и мало белка. Кислотообразующие продукты, наоборот, обычно содержат много белка и мало воды. Неметаллические элементы обычно находятся в белке.

Кисотно-щелочной баланс существенно влияет на пищеварение. В норме pH человеческой крови находится в пределах от 7,3 до 7,5, то есть кровь человека слегка щелочная, нейтральный уровень pH–7,0. Профессор Винсент, основатель диагностического метода, известного как «био-электроника», придерживается мнения, что, в идеале, кровь должна иметь нейтральный pH.

Для поддержания постоянного значения pH организм использует три главных механизма: кровь (комплекс «буферных» веществ в ней), легкие (в процессе дыхания удаляется углекислый газ) и почки (фильтрация кислот и щелочей и выведение их из организма). Буферы крови нейтрализуют избыток кислот и предотвращают ацидоз. Если бы эти три механизма не действовали, мы должны были бы съедать 80–90 % щелочной пищи и только 10–20 % кислотообразующих продуктов. (В общепринятых диетах это соотношение 55:45).

Если бы не существовало механизмов регуляции pH, то 80–90 % продуктов должны были быть щелочными, и только 10–20 % кислотообразующими.

В обычной диете соотношение щелочей и кислот 55:45(%).

Кисотно-щелочной баланс организма, таким образом, оказывает значительное влияние на метаболизм и пищеварение. Как мы рассмотрели выше, водянистая пища легко переваривается. Низкое содержание питательных веществ в таких продуктах соответствует идеальному соотношению между металлическими и неметаллическими элементами.

Если мы едим слишком много кислотообразующих (концентрированных) продуктов, пищеварительный процесс может быть затруднен, даже если во всех прочих отношениях продукты хорошо совместимы.

Мясо, рыба, сыр, хлеб, злаковые, орехи (и семена, зернышки, косточки плодов), молоко (и неконцентрированные молочные продукты, такие как обезжиренное молоко, йогурт, пахта) – все это щелочные продукты.

Некоторые ученые полагают, что существуют нейтральные продукты, в которых металлические и неметаллические элементы сосуществуют и нейтрализуют друг друга.

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
Таких сочетаний нет в природе, хотя можно выработать необычные пищевые продукты (съедобные масла и сахар), которые не содержат ни металлических, ни неметаллических элементов. Безалкогольные напитки содержат только воду и сахар, но к ним добавляются вещества, придающие вкус и цвет

Датский диетолог Нолфи, другие специалисты, которые не были знакомы с теорией раздельного питания, но тщательно изучали воздействие пищи на кислотно-щелочной баланс, пришли к такому же выводу: кислотно-щелочной баланс оказывает огромное воздействие на процесс пищеварения, на метаболизм и, вследствие этого, на здоровье человека.

Интересно, что доктор Хей, в отличие от Шелтона, глубоко изучал этот вопрос. Однако именно Шелтон рекомендовал употреблять в пищу большое количество (щелочных) овощей в сочетании с продуктами из (кислотообразующих) злаков. Вероятно, подсознательно он стремился найти диету, регулирующую кислотно-щелочной баланс.

Чтобы не осталось непонимания, следует еще раз подчеркнуть, что кислая и кислотообразующая пища – это не одно и то же. Кислая пища имеет кислый или сладковатый вкус, в то время как кислотообразующие продукты могут иметь какой угодно вкус.

Заметим, что, хотя мясо и рыба содержат много воды (около 75 % от объема), они являются кислотообразующими. Содержание воды в них уменьшается после копчения или сушки. Кислотно-щелочной баланс зависит не столько от воды, сколько от соотношения металлических и неметаллических элементов.

Молоко – это щелочной продукт, но концентрированные молочные продукты (твердые и полутвердые сыры, прессованный творог) являются кислотообразующими. Содержание белка в молоке – 3,3 %. в прессованном твороге – от 12 до 18 %, в твердом сыре (чеддар, чешир, эмменталь) и полутвердом (эдам, гауда, порт салют) – от 25 до 28 %.

Варка может изменить кислотно-щелочной баланс, но это влияние настолько незначительно, что им можно пренебречь.

Раздельное питание чрезвычайно важно, но автор не собирается утверждать, что оно играет самую большую роль в здоровом питании. Вопросы раздельного питания и кислотно-щелочного баланса представляют две отдельно существующие теории, и обе они поддерживают друг друга.

Кроме того, есть многие другие факторы питания, которые благотворно воздействуют на процесс пищеварения (тщательное пережевывание, частые приемы пищи, расслабление при еде, концентрация внимания на пище и т. п.) Есть и отрицательные факторы: стресс и умственное напряжение, эмоциональные расстройства и физические недомогания.

Возможные сочетания продуктов

Тот, кто покупает замок с пятизначным кодом, полагается на то, что есть бесчисленное множество комбинаций всего из пяти цифр. Вор вынужден искать правильную комбинацию среди всех возможных вариантов. К счастью, число возможных сочетаний продуктов, которые гармонируют друг с другом, не настолько многочисленно, и их можно систематизировать.

Пять групп питательных веществ могут объединяться в пары в различных продуктах. Таким образом, существует пятнадцать возможных сочетаний (не считая, например, пар «белок-белок» или повторений: «крахмал-белок» и «белок-крахмал»). Комбинации из трех, четырех и пяти питательных веществ тоже возможны. Таким образом, существует 246 комбинаций, многие из которых встречаются в продуктах, произведенных промышленным способом.

Теория раздельного питания уменьшает число сочетаний до десяти, четыре из которых считаются удачными, а шесть – нет. Схематично они представлены в виде пятиугольника. Это не единственная схема, с помощью которой можно графически изобразить теорию, но по ней можно легко ориентироваться на практике.

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.

Читая книги знатоков поварского искусства, смотря телепередачи о приготовлении различных блюд, мы видим, что очень часто правилами сочетания продуктов пренебрегают.

Выбор продуктов

Примечательно, что в природе каждый вид животных имеет собственную систему питания. Ученые-биологи различают группу плотоядных (питающихся мясом), травоядных (питающихся растениями), зерноядных (питающихся семенами) и фруктоядных (питающихся фруктами). Пищеварительная система плотоядных очень сильно отличается от систем других животных: собака, лиса или кошка переваривают пищу совершенно по-другому нежели корова, кролик или коза. Зерноядные (например, куры) имеют клюв, зоб, железистый желудок, мышечный желудок, поджелудочную железу с тремя выводящими протоками и длинный кишечник с мелкими фолликулами (полостями). Их пищеварительная система «настроена» на переработку крахмала, который содержится в зернах. Приматы в основном питаются фруктами, могут поедать также ягоды и орехи. Их специфическая пищеварительная система способна высвободить большое количество энергии даже из маленьких порций пищи.

Подразумевается, что человек всеяден. Он поедает все, что видит, нисколько не заботясь о правильном выборе продуктов. В развитых странах этот выбор определен по крайней мере рекламой, ценой и модой.

Здоровье людей никогда не было превосходным. История заболеваемости желудочными расстройствами очень точно отражает историю развития сельского хозяйства, то есть историю неправильного сочетания продуктов. Люди просто сваливают еду в кучу и отправляют ее в свой желудок, не задумываясь о проблемах, которые вскоре последуют.

Палеонтологи считают, что древние люди являлись травоядными, потом стали употреблять все прочие пищевые продукты. Сегодня, кроме овощей, мы едим мясо, рыбу злаки, молоко, фрукты и орехи, часто все это за один присест. В настоящее время нельзя назвать человека ни плотоядным, ни травоядным. После мясных блюд мы часто пользуемся зубочистками: в отличие от зубов собаки человеческие зубы расположены слишком близко друг к другу. Траву мы не можем переваривать вообще, а многие не могут усвоить даже сырые овощи. И несмотря на 10 000 лет потребления зерновых культур, у людей так и не развился ни клюв, ни зоб, ни двойной желудок.

Доктор Шелтон авторитетно заявил, что все пищевые продукты нужно сочетать с учетом их полезности и целесообразности для процесса пищеварения. Теория раздельного питания может быть применена ко всем диетам. Человеку нужно знать правильные сочетания продуктов, независимо от того, потребляет ли он мясо, рыбу или является вегетарианцем. Чем естественнее диета человека, тем легче ему найти гармоничные сочетания продуктов. На питающегося только фруктами раздельное питание не окажет такого большого влияния, как на человека, следующего традиционной диете.

Совместимость раздельного питания с любой диетой – его большое преимущество. Раздельное питание подходит не только для ослабленных или больных, но для всех и каждого.

Результаты раздельного питания

Любой, желающий оздоровить свой организм, в результате раздельного питания улучшит функционирование пищеварительной системы. Не стоит прибегать к уговорам. Достаточно попробовать несколько сочетаний продуктов на себе. После обеда из правильно подобранных продуктов человек встает из-за стола без чувства тяжести или вздутия живота, он не испытывает ничего, что напомнило бы ему о недавней трапезе. А поскольку ваша пищеварительная система действует в оптимальном режиме, вес тела автоматическиотрегулируется. Повышенная или пониженная кислотность, ощущение вздутия и метеоризм пройдут навсегда. Можно избавиться от аллергии, ведь многие подобные расстройства возникают из-за токсических веществ в кишечнике, а они появляются там только из-за неправильного сочетания продуктов. Непереваренные остатки белков могут быть особенно опасны. Проходя сквозь стенки кишечника, они проникают в кровоток и вызывают системную аллергическую реакцию.

Жизнь и функционирование кишечной флоры зависят от нашей пищи. Отдельные виды бактерий могут размножаться интенсивнее, нарушая баланс кишечной флоры. Если в

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Это время в кишечнике находятся непереваренные остатки крахмала, будет идти ферментация (брожение). Это приведет к образованию молочной кислоты и жирных кислот с короткой цепью. Они начнут раздражать стенки кишечника, вследствие чего возникнет диарея (понос).

Остатки белков в кишечнике приводят к более серьезным последствиям. Пептиды и аминокислоты превращаются в токсические вещества – амины. Если кишечные газы, вызванные ферментацией, не имеют запаха и относительно безопасны, то едкие газы являются признаком серьезного нарушения. Белковые остатки повреждают стенки кишечника так, что они начинают секретировать жидкость для питания кишечной флоры. Амины могут в конце концов пройти через кишечные стенки и путешествовать по кровяному руслу до тех пор, пока не попадут в головной мозг.

Расстройства могут быть вызваны дисфункцией кишечника. Многие люди страдают запорами, их толстый кишечник часто бывает забит фекалиями. Это ведет к ацидозу и даже отравлению тканей, а вследствие этого поражению близлежащих органов. Это болезнь жителей высокоразвитых стран. Медикаментозные средства не всегда помогают. Только правильно подобранное питание может исправить ситуацию. Раздельное питание при таких нарушениях играет архиважную роль.

Раздельное питание восстанавливает баланс кишечной флоры и регулярную дефекацию. Чистый кишечник означает меньшую нагрузку на печень, меньшее напряжение поверхностных тканей. Иногда сбой в работе кишечника является причиной бессонницы. Раздельное питание может способствовать восстановлению хорошего сна после многих лет страданий.

Можно также уменьшить ожирение. Вы вернете хорошее самочувствие, окрепнет уверенность в себе.

Тысячи людей были удивлены, что раздельное питание смогло изменить их жизнь так радикально и быстро. Можно сказать, что здоровье в целом зависит от правильного сочетания продуктов, хотя и не все проблемы здоровья могут быть решены так легко. Но использование раздельного питания может помочь при выздоровлении после любой болезни.

Отдавая должное раздельному питанию, обращайтесь внимание и на кислотно-щелочной баланс, правильный выбор пищи, умеренность в еде и питье.

Классификация продуктов питания

Привычная нам манера питаться нарушает все правила раздельного питания. Складывается впечатление, что большинство людей вполне согласны годами терпеливо переносить боли, несчастья и частые приступы болезни, и только очень немногие готовы рассмотреть свою систему питания с должным вниманием. Всякий раз, когда идея о раздельном питании всплывает на поверхность, люди обычно заявляют, что, до того как узнали о вредных комбинациях продуктов, регулярно употребляли их в пищу и чувствовали себя в итоге несколько не хуже. Для таких людей жизнь и смерть, здоровье и болезнь – практически воля случая. Но, к сожалению, в таком отношении к своей жизни их поддерживают врачи.

В течение многих лет я прописывал диету для здоровых и больных, слабых и сильных, старых и молодых. И за все это время едва ли припомню случай, чтобы сразу же после перехода к употреблению «хороших» комбинаций продуктов питания следовало бы немедленное улучшение всего состояния здоровья.

Отрывок из книги доктора Герберта М. Шелтона

«Раздельное питание... Без проблем»

Для того, чтобы употреблять полезные комбинации продуктов питания и избегать вредных, необходимо знать, какое питательное вещество преобладает в употребляемом вами продукте. В каждом продукте содержится несколько питательных веществ. В большинстве продуктов только одно питательное вещество является доминирующим. Когда два или три вещества равно доминируют продукт является трудноусвояемым, даже когда его употребляют без соединений с другими (как, например, в случае с бобовыми). В сочетании с другими он становится еще более трудным для переваривания.

дельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Питательные вещества делятся на пять групп, каждая из которых имеет свои подгруппы:

Белки

Жиры

Сахара

Крахмал

Кислоты

Белки

Белки – это полимеры, состоящие из соединений 20 аминокислот. В отличие от углеводов или жиров белки содержат очень большое количество составляющих их веществ. Количество различных белков, которые могут быть образованы из аминокислот, достаточно велико. Однако мы не можем сами продуцировать восемь важных аминокислот: они должны содержаться в продукте питания. Полезность белка, полученного из продукта, определяется, таким образом, присутствием этих восьми важных аминокислот.

Переваривание белка происходит при помощи ферментов, вырабатываемых в желудке, поджелудочной железе и стенках тонкого кишечника. Переваривание белка всегда сопровождается продуктами распада или выделением кислот. Процесс этот очень сложный, поэтому белки требуют особого внимания при сочетании их с другими продуктами.

Существуют три вида белков: животный, белок молока и белок растительного происхождения. В следующей главе рассказывается о том, как каждый из этих видов белка усваивается организмом человека (вот почему так важно с самого начала научиться разделять виды).

На протяжении многих лет считалось, что животный белок необходим для жизни. Мнение это вполне понятно с той точки зрения, что, содержащийся в овощах и молоке, он не включает в свой состав те важные аминокислоты, которые имеет белок животного происхождения.

Заметьте, что дебаты все еще продолжают по поводу того, какое количество белка необходимо употреблять ежедневно. Достаточно долго основанием для принятия решения был вес тела. Сейчас же мы знаем о существовании других факторов, гораздо более важных. Высокая температура изменяет свойства белка, его структуру, разрушая защитную оболочку из воды, окружающую молекулу. Очень важно правильно сочетать белки для улучшения процесса их переваривания, которое уже изначально является проблематичным.

Действительная необходимость в белках зависит от процесса пищеварения и вида белка: правильное раздельное питание может значительно сократить потребность в белках и, как следствие этого, уменьшить количество продуктов распада. Это показывает, какую важную роль играет раздельное питание в вопросе о высокобелковой пище.

В природе белок существует только при наличии жиров. В мясе и рыбе соотношения белка и жиров различны, с существенным преобладанием белка. В концентрированных молочных продуктах (твердый или полутвердый сыр) пропорции более сходны друг с другом. А в орехах, фруктовых семенах, косточках, зернышках содержание жиров обычно превосходит содержание белка. Тем не менее все они богаты белками. Содержание жиров может быть увеличено во время приготовления пищи: так, например, рыбные блюда могут быть приготовлены с использованием жира. Таким же образом содержание жира может быть снижено за счет использования молочных продуктов с малым содержанием жиров или постного мяса.

Продукт может считаться высокобелковым, если он содержит по меньшей мере 10 % белков. Все мясо и рыба содержат большое количество белков, включая также те виды мяса и рыбы, которые являются относительно жирными. Исключение составляют печень трески (6 %), бекон (4,1 %) и свиной жир с почек (1,2 %), которые не являются такими высокобелковыми продуктами, как продукты с большим содержанием жиров.

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.

Жиры

Жиры, или липиды, включают в себя большинство веществ, которые нерастворимы в воде и присутствуют во всех клетках. Большинство продуктов содержат некоторое количество жиров.

В продуктах питания их можно почти всегда обнаружить вместе с белком. Для того чтобы абсорбировать их из перевариваемой пищи, усвоить и метаболизировать в концентрированных формах, организм человека задействует две совершенно необходимые для этого жидкости: желчь и сок поджелудочной железы. Усвоение жиров начинается в двенадцатиперстной кишке и сравнительно независимо от остального процесса пищеварения. Только те люди, которые страдают расстройством желчного пузыря, выделяющего желчь, и печени, склонны иметь проблемы с перевариванием жиров.

Жиры достаточно легко соединяются с крахмалом. Такая комбинация замедляет деятельность желудка, что может оказаться полезным при переваривании некоторых соединений пищи, но может отрицательно сказаться на других.

Так как жиры и белки обычно вместе присутствуют в продуктах питания, всегда необходимо проверять, что именно из них является доминирующим в продукте. Белки имеют тенденцию преобладать в комбинациях продуктов питания, в то время как жиры склонны быть относительно второстепенными. Но если вы употребляете большое количество жирной пищи, в которой содержание белка превышает 10 %, существует риск образования вредных соединений, если продукт употребляется вместе с продуктами, содержащими крахмал.

Желток яйца состоит на 16,1 % из белка и на 32 % из жиров. Теоретически, белок должен быть преобладающим веществом, так как содержание белка превышает 10 %, хотя содержание жиров вдвое больше, чем белков по объему. В реальности же дело обстоит немного иначе. Желток яйца всегда используется в малых количествах. Один желток содержит около 3 граммов (0,1 унции) белка и 6 граммов (0,2 унции) жиров. Если в пищу употребляется один желток, то эффект получается практически незначительным.

Подобно тому как белки образуют подгруппы в зависимости от происхождения (животные, растительные или молочные), также можно классифицировать и жиры: животного происхождения, растительного или молочного. Обсуждаемая нами тема раздельного питания не требует дальнейшего деления их на насыщенные, ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты.

Сахара

Хотя и сахар, и крахмал являются углеводами, они по-разному реагируют на соединения с другими веществами. Именно поэтому мы рассмотрим эти вещества отдельно. Этот раздел посвящается продуктам питания, в которых содержится большое количество сахара и где он играет доминирующую роль.

Сахар подразделяют на молочный и растительный. Мед – это растительный продукт, несмотря на то, что производится пчелами. Некоторые люди отказываются употреблять мед из-за этических соображений, но с точки зрения питательных веществ он является превосходным продуктом питания.

Некоторые фрукты содержат более 12 % сахара, в которых он является преобладающим веществом. Существует еще одна подгруппа, которую составляют фрукты с большим содержанием кислоты.

Молочный сахар имеет в общем малый объем: в реальности о нем упоминают только для информации. Молоко – питательный продукт, но его трудно сочетать с другими.

Крахмал

Крахмал принадлежит к группе полисахаридов, или комбинированного сахара. Это

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Наиболее важная форма, в виде которой сахара присутствуют в клетках растений. Их можно обнаружить в больших количествах в семенах растений (особенно в гречихе), а также каштанах, моркови, клубнях, корнеплодах, стеблях, иногда в плодах фруктов и листьях.

Многие богатые крахмалом части растений являются важными источниками питания для людей и животных, а следовательно, представляют большое экономическое значение. Это картофель, пшеница, маис/кукуруза, рис, овес, ячмень, рожь, гречиха, бобовые, соя, аррорут и саго (из сердцевинки некоторых пальм).

Крахмал – это важная составная традиционного питания. Значительная часть всей мировой сельскохозяйственной продукции, производимой для нужд человека и животных, состоит из продуктов, содержащих крахмал.

Большинство книг, посвященных проблемам питания, обращает внимание на важность крахмала как источника энергии. С экономической точки зрения это имеет достаточно важное значение, но с точки зрения питания это спорный вопрос. Анализ результатов раздельного питания позволяет сделать вывод, что продукты, богатые крахмалом, очень трудно сочетать с другими продуктами, и в реальности все такие комбинации склонны вызывать заболевания пищеварительных органов.

Именно потому, что крахмал встречается во всех продуктах, ему следует уделять больше внимания.

Крахмал присутствует исключительно в овощных культурах, хотя существует еще одна разновидность крахмала животного происхождения – гликоген. Гликоген предшествует образованию глюкозы в организме человека, которая накапливается в таких органах, как печень, сердце и язык. Что касается гликогена как составной части пищи, количество его так мало, что он может игнорироваться в раздельном питании.

Хотя различные виды крахмала сочетаются между собой свободно, нижеприводимый список позволяет провести различие между разнообразными продуктами, содержащими крахмал. Это в свою очередь позволяет подробнее познакомиться с их разнообразием.

Овощи и растения, не содержащие крахмал

Лук, кервель, огурец, корнишон, брюква, портулак, турнепс, ревень, красная капуста, белая капуста, козлородник, салат-латук, брюссельская капуста, помидоры, кресс-салат, валерианица овощная, укроп, кресс-водяной, баклажан, цветная капуста, брокколи, морковь, шнитт-лук, одуванчик, крапива, лук-порей, лук-шалот, щавель.

Кислоты

В этом разделе мы рассмотрим продукты, в которых содержащаяся кислота влияет на раздельное питание. Речь пойдет о так называемых «свободных кислотах» (Глава 1: Кислотно-щелочной баланс).

Степень кислотности (показатель pH) и содержание кислоты – не одно и то же. Содержание обозначает состав кислот, выраженный в процентном соотношении к объему. Чем больше кислот, тем ниже показатель pH; чем меньше кислоты, тем он выше. Эти кислоты могут повлиять на действие слюнных амилаз и замедлить выделение желудочного сока, но обычно они имеют также ряд положительных свойств.

Приводимые ниже данные проводят различие между индивидуальными кислотами, кислыми напитками, молочнокислыми продуктами и кислотами, содержащимися в фруктах. В отличие от помидоров, овощи содержат незначительное количество кислоты. Степень кислотности варьируется от pH = 5 до pH = 6,6.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

Пищеварение

Каждый год человечество тратит миллионы долларов на лекарственные препараты, призванные устранить дискомфорт или хотя бы временно облегчить страдания, связанные с разложением (гниением) пищи в желудке и кишечнике.

Действительно, население США потребляет тонны препаратов, предназначенных для нейтрализации кислоты желудочного сока, уменьшения газообразования в кишечнике; обезболивающих препаратов, вплоть до средств, уменьшающих головные боли, вызванные гиперстимуляцией желудка. Для поддержания пищеварения используются гормональные вещества и такие ферменты, как, например, пепсин. И все же до сих пор боли и недомогания рассматриваются как вариант нормы, а те редкие случаи, когда человека ничто не беспокоит, воспринимается как аномалия.

Критерии хорошего здоровья – ощущение счастья и легкости, а не боли и дискомфорт. Пищеварение не может считаться нормальным, если есть хоть малейшие признаки или симптомы неблагополучия.

Пищеварительная система человека

Пищеварительную систему можно рассматривать как пищевой канал – длинный путь, который начинается ротовой полостью и заканчивается анусом (задним проходом). Обычно его длина составляет 7–8 метров (23–26 футов). В процессе пищеварения участвует вся внутренняя поверхность пищеварительного тракта, общая площадь которой составляет около 400 квадратных метров (475 квадратных ярдов).

Эта воистину огромная площадь образуется за счет сложного строения стенок желудка и кишечника. Подобно тому как растения получают пищеварительные вещества через корневую систему, человеческий организм получает необходимое ему питание через поверхность пищеварительного тракта. Чем больше поверхность, тем больше питательных веществ всасывается через нее.

Одним из компонентов пищеварительного процесса является процесс разрушения: многие вещества распадаются на несколько составных частей.

Например, яблоко состоит из воды, белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, фруктовых кислот, красителей, ароматических веществ и т. п. При пищеварении высвобождаются такие составные части (многие из которых сами являются комплексными веществами), которые могут быть усвоены организмом наилучшим образом. Те вещества, которые не используются организмом для строительства тканей, участвуют также в процессе метаболизма (обмена веществ), становясь источниками энергии.

Пищеварение осуществляется с помощью ферментов – своеобразных катализаторов, «запускающих» биохимические процессы. Их действие зависит от степени кислотности (уровня pH) среды, в которой будет происходить пищеварение.

Если уровень кислотности среды изменяется слишком быстро или в слишком большой степени, активность ферментов тормозится.

Пищеварительный тракт начинается с ротовой полости, где расположены слюнные железы и язык. Из ротовой полости в желудок тянется трубчатый канал, именуемый пищеводом. Желудок представляет собой J-образный мешок, где пища смешивается с желудочным соком, а также интенсивно разминается, перемешивается и измельчается с помощью мышечных стенок желудка. Желчь (пищеварительный секрет, который эмульгирует жиры), пройдя через желчный пузырь, попадает в двенадцатиперстную кишку – орган, который во многом определяет весь процесс пищеварения. Сюда же поджелудочная железа продуцирует три вида пищеварительных ферментов, расщепляющих жиры, углеводы и белки. Пищеварение продолжается в тонком кишечнике, где расщепленные ранее питательные вещества всасываются через кишечную стенку. Дальше по кишечнику продвигаются лишь продукты распада (отходы) и вода.

Схематическое изображение пищеварительного тракта.

Питательные вещества, всасывающиеся в тонком кишечнике, попадают в кровеносное

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.ru.
русло, которое приносит их в печень – орган, где происходят многие важные для организма процессы. Содержимое тонкого кишечника тем временем понемногу поступает в слепую кишку, преодолевая илеоцекальный клапан (заслонку, расположенную между тонким кишечником и слепой кишкой). Из слепой кишки кишечное содержимое продвигается в толстый кишечник. Функции толстого кишечника только формально можно назвать пищеварительными, но от них во многом зависит физическое состояние человека и те ощущения, которые связаны с пищеварением. Они также определяют конечный результат процесса. В толстом кишечнике всасывается вода; продукты, подлежащие выделению, уплотняются, формируются каловые массы (фекалии), которые затем выводятся через прямую кишку и анальное отверстие.

Таким образом, мы видим, сколь разнообразны процессы, происходящие в пищеварительном канале. Если бы наш рацион состоял лишь из одного вида пищи, у нас никогда не было бы проблем с пищеварением.

Питаясь несколькими видами пищи одновременно, мы весьма затрудняем процесс пищеварения. Это будет происходить до тех пор, пока мы не усвоим, какие виды продуктов можно сочетать друг с другом, а какие нельзя. Рацион должен быть составлен таким образом, чтобы естественные процессы пищеварения проходили в оптимальном режиме, а это возможно только в том случае, если мы будем включать в свое меню продукты, гармонирующие друг с другом.

Физиология пищеварения

Представление о сущности пищеварительного процесса можно получить, последовательно изучая работу каждого отдела пищеварительной системы. Там, где это необходимо, мы описываем анатомическое строение органов и обращаем внимание на важные для понимания детали.

Но еще до начала изучения всех этих премудростей важно знать следующее: в районе губ происходит сообщение между двумя очень разными и высокочувствительными участками ткани: кожей и слизистой оболочкой полости рта. Пищеварительная система отнюдь не автономна; она тесно связана с нервной и кровеносной системами. Деятельность пищеварительной системы, как и многих других органов и систем, регулируется гипоталамусом – органом размером с вишню, который находится в передней части головного мозга.

Пищеварительная система – это очень сложный и чувствительный механизм. Все наши чувства и эмоции оказывают влияние на ее работу. Это очень важный аспект, так как проблемы с пищеварением могут быть обусловлены множеством физиологических и психологических причин, в том числе эмоциональными расстройствами, тревогой и стрессовыми состояниями.

Соблюдение правил раздельного питания и тщательный подбор рациона – это еще не все: очень многое зависит от нашего характера, от того, как мы поглощаем пищу, а также от нашего отношения к еде, от того, какое место она занимает в нашей жизни. Если человек ест, не будучи голодным, его пищеварение всегда страдает.

Если человек садится за стол, не ожидая и не предвкушая трапезы, если он раздражен, разгневан или напуган, еда не принесет ему пользы даже при самом удачном сочетании продуктов.

В процессе еды участвует не только рот, но и глаза, нос и все существо человека. Это является решающим моментом для понимания сущности процессов пищеварения.

Рот

Ротовая полость (пространство, ограниченное губами, челюстями и внутренней поверхностью щек) выстлана слизистой оболочкой, состоящей из клеток эпителия. В структуру рта входят зубы и десны, твердое и мягкое небо, язык и ткани подъязычной области. Ротовая полость увлажняется слюной, в выработке которой принимают участие три пары слюнных желез. Во рту находится более 10 000 вкусовых рецепторов – они располагаются преимущественно в области языка. Существует четыре основных типа вкусовых рецепторов, которые занимают восемь различных зон. Благодаря такому разнообразию человек способен различать все оттенки вкуса.

Функция зубов – измельчение пищи: резцы (передние зубы) разрезают пищу, отделяя от нее кусочки, коренные зубы разжевывают (перемалывают) пищу, превращая ее в однородную массу, а клыки выполняют двоякую функцию – они удерживают твердую пищу во время откусывания и к тому же разделяют большие, твердые куски на

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
мелкие, более удобные для жевания. Всегда ли мы полноценно используем все возможности наших зубов? Нет, лишь тогда, когда едим натуральные продукты, к тому же в их естественном виде – например, когда мы едим яблоки, ягоды или грызем морковку. В большинстве же случаев наша пища уже измельчена в процессе переработки, а также подвергнута тепловой обработке (сварена, запечена и т. д.) на кухне.

В некотором отношении наш рот сам является своеобразной кухней. Просто удивительно, как часто мы на своих кухнях стремимся произвести ту естественную переработку пищи, с которой вполне способен справиться наш рот. Мы заранее измельчаем пищу, делаем ее более мягкой, а это, в частности, может привести к недостаточной выработке слюны слюнными железами: пища проглатывается слишком быстро, и слюнные железы не успевают совершать свою работу.

Слюна оказывает на пищу по меньшей мере два вида действия: во-первых, это первый активный элемент пищеварительного процесса, который воздействует на протеин и крахмал пищи еще до того, как она будет проглочена. К тому же слюна обволакивает пищу, создавая защитную и увлажняющую оболочку, которая облегчает процесс глотания и последующее продвижение пищи по пищеводу в желудок. Кроме всего прочего, в слюне содержатся вещества, убивающие вредные бактерии.

Состав слюны нельзя назвать постоянным, он зависит от места секреции и от скорости, с которой производят слюну секретирующие железы. Одним из важных компонентов слюны является птиалин (альфа-амилаза) – фермент, способный расщеплять крахмал. Таким образом, расщепление некоторых веществ происходит еще в ротовой полости. Подобные процессы, происходящие еще до того, как пища была проглочена, именуется препищеванием или допищеванием.

Слюноотделение начинается рефлекторно, под воздействием запаха и вкуса пищи. Затем контакт еды со слизистой оболочкой полости рта, а также жевательные движения нижней челюсти побуждают слюнные железы продолжать выработку слюны. На слюноотделение также оказывает влияние состав пищи. Продукты, богатые крахмалом, такие как хлеб, картофель или каштаны, вызывают интенсивную выработку слюны, в то время как пища с высоким содержанием белков требует гораздо меньшего ее количества. Каштан, попадая к нам в рот, подвергается длительному пережевыванию; и в это время происходит обильное слюноотделение. В то же время пережевывание лесных орехов или миндаля не вызывает такого эффекта.

Чтобы ускорить процесс жевания, человек жарит каштаны и подрумянивает хлеб в тостере. Но при нагревании крахмал разрушается. Лишенные крахмала, или по крайней мере перевариваемого крахмала, каштаны очень мало чем отличаются от лесных орехов или миндаля и вызывают лишь очень незначительное слюноотделение.

Ежедневно наша ротовая полость производит от 1 до 1,5 литра (около 2 пинт) слюны. В слюне содержатся, помимо других компонентов, соли кальция и фосфаты, от соотношения которых зависит уровень кислотности (степень pH) слюны – величина, имеющая огромное значение для деятельности фермента птиалина. В прежние времена ученые (например, доктор Хей и доктор Шелтон) считали, что активность птиалина проявляется только в щелочной среде. На современном уровне мы располагаем более точной информацией: наилучшими условиями для действия птиалина является среда, уровень кислотности которой находится в промежутке между нейтральными и слабокислыми значениями (оптимальная pH среды – от 5,5 до 7). Во всяком случае, мы не знаем такого вида пищи, кислотность которого была бы смещена в нейтральную или щелочную сторону от этих показателей.

Пища, богатая крахмалом, должна сочетаться только с теми продуктами, которые не снижают pH ротовой полости (то есть не создают более кислой среды). Крахмал и кислота – очень неблагоприятное сочетание: слишком кислая пища сводит на нет действия птиалина.

Желудок

Желудок человека имеет очень интересное строение. Его наружная стенка состоит из нескольких мышечных слоев. Как и многие органы человеческого тела, желудок многофункционален, но прежде всего это тот орган, в который попадает пережеванная и смоченная слюной пища, где она смешивается с желудочным соком. Степень кислотности желудочного сока определяется видом пищи: поступление в желудок большого количества белковой пищи приводит к повышению кислотности желудочного сока (более низким значениям pH).

дельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

Вне зависимости от того, какую пищу мы едим, содержимое желудка всегда обрабатывается кислотой. Кислота, которая вырабатывается желудком, обладает тремя основными свойствами: во-первых, она избавляет пищу от вредных бактерий; во-вторых, она стабилизирует (делает устойчивыми) сахара, в том числе и те, которые высвобождаются из пищи под влиянием ферментов слюны, и, в-третьих, она разрушает белки.

Желудок человека.

Эта последняя функция осуществляется с помощью фермента пепсина, который активен только в кислой среде.

Желудочный сок младенцев отличается меньшей кислотностью; жиры молока подвергаются первоначальной пищеварительной обработке в желудке с помощью фермента липазы. Желудку взрослых тоже присуща эта функция, но в очень незначительной степени.

Желудочный сок

Ежедневно желудок выделяет около 3 л (5–6 пинт) желудочного сока. Наиболее важными компонентами желудочного сока являются ферменты, разрушающие белки, (пепсин и его разновидности), соляная кислота (HCL) и слизь (муцин).

Известны восемь разновидностей пепсина. Они образуются при разделении молекул веществ-предшественников, которые называются пепсиногенами. Уровень кислотности (pH) этих веществ меньше 6.

Если бы кислотность внутренней среды желудка формировалась только за счет соляной кислоты, она колебалась бы примерно на уровне pH1. Но реально кислотность желудочного сока составляет от pH2 до pH4. Это объясняется буферным эффектом содержимого желудка, то есть смеси пищи и кислоты, именуемой химусом, или пищевой кашцей. Пепсин действует наиболее эффективно именно в этих условиях, при pH от 2 до 4.

Слизистая оболочка желудочной стенки в области дна и тела желудка содержит первичные клетки, вторичные клетки и поверхностные клетки. Пепсиноген вырабатывается первичными клетками, соляная кислота – поверхностными клетками, а вторичные клетки выделяют слизь, которая защищает стенки желудка от повреждающего воздействия соляной кислоты.

Секреция пищеварительных жидкостей (соков) в желудке, и других отделах пищеварительной системы происходит под воздействием следующих стимулов: сигналов, поступающих от головного мозга и органов чувств; процессов, происходящих в самом желудке (регуляторных механизмов желудка) и процессов, происходящих в кишечнике (регуляторных механизмов кишечника).

Сигналы, поступающие от головного мозга и органов чувств. Вид, вкус и/или запах пищи вызывает секрецию желудочного сока. Это рефлекторный процесс. Он может начаться даже при одной мысли о еде. Наше эмоциональное состояние может существенно повысить или, наоборот, затормозить секрецию желудочного сока. Эмоциональное напряжение и агрессия заставляют желудок вырабатывать больше сока, а это в дальнейшем может привести к язве желудка (вследствие повреждения стенок желудка избыточным количеством кислоты). Страх же, наоборот, тормозит желудочную секрецию, а недостаточная выработка желудочного сока очень затрудняет пищеварение.

Регуляторные механизмы желудка. Когда пищевая кашка (химус) достигает нижних отделов желудка, особенно той его части, которая называется «антрум» (лат. *antrum*), в кровеносное русло выбрасывается гормон под названием «гастрин». По кровеносным сосудам, питающим желудок, гастрин доставляется в верхние его отделы, что служит сигналом для выработки дополнительного количества желудочного сока. Это один из примеров саморегуляции деятельности желудка.

Благодаря этим механизмам желудок точно «знает», есть ли в нем пища и в какой стадии переваривания она находится, и, соответственно, «знает», стоит ли

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
продолжать выработку желудочного сока.

Регуляторные механизмы кишечника. Гастрин выделяется в кровеносное русло не только из антрального отдела желудка; его выработка происходит и в начальном отделе кишечника – двенадцатиперстной кишке. Кроме того, из двенадцатиперстной кишки в кровоток поступает гормон секретин и особый пептид, которые в сочетании друг с другом дают эффект, противоположный действию гастрина: они замедляют выработку желудочного сока. Таким образом действие гастрина нейтрализуется (аннулируется). Антагонистические свойства гастрина и секретина лежат в основе регуляторных механизмов кишечника.

Работа желудка. Когда желудок последовательно заполняется (пища, съеденная последней, ложится на предыдущий слой и т. д.), стенка желудка начинает постепенно разминать пищу. Желудок действует таким образом, чтобы привести пищу в тесное соприкосновение с желудочной стенкой, где расположены железы, производящие желудочный сок. Тесный и продолжительный контакт обеспечивается мощными волнами мышечных сокращений стенки желудка, разнообразные движения которой заставляют пищу перемешиваться. В тот момент, когда пищевая масса соприкасается с желудочной стенкой, начинается движение мускулатуры, обусловленное отчасти рефлексом самой желудочной стенки, но главным образом – действием гастрина.

Продвижение пищи по желудку

Наполнение желудка. Существует масса ложных представлений о том, что происходит в желудке с пищей. По всей видимости, многие люди представляют себе желудок в виде некоего котла, где пища медленно варится в кипящем бульоне из желудочного сока. На самом же деле желудок – это очень мобильный орган, а весь пищеварительный процесс зависит от работы его внутренней поверхности. Пища, поступающая в желудок, по законам тяготения (под влиянием собственного веса) устремляется вниз, накапливаясь в антральном отделе. Здесь, под воздействием перистальтических движений желудочной стенки, пищевые массы сдавливаются и прижимаются ко входу в двенадцатиперстную кишку.

Схематическая диаграмма переваривания и всасывания белков и жиров.

Желудок постепенно наполняется поступающей снаружи пищей, слой за слоем, в соответствии с последовательностью трапезы. То, что съедается первым, входит в тесное соприкосновение с желудочной стенкой, следующая порция еды ложится поверх первой, а то, что мы съедаем в последнюю очередь, попадает уже в среднюю часть желудка.

Особенности заполнения желудка пищей стали предметом многочисленных научных исследований. Исследования желудка человека проводились с помощью рентгеновских лучей; а для экспериментов использовались лабораторные животные. Эксперименты проводились следующим образом: животное кормили подходящей для него пищей, окрашенной в разные цвета, ожидали в течение некоторого времени, пока в желудке происходили естественные пищеварительные процессы; затем животное усыпляли, замораживали и исследовали путем вскрытия. Результаты были очевидными (очень наглядными).

В результате желудочной перистальтики пищевые массы (химус) хорошо перемешиваются с желудочным соком. Переваренная пища спрессовывается в пилорическом отделе, чтобы дать место еще не переваренным пищевым массам.

Давайте рассмотрим процессы, происходящие в желудке во время обычного (традиционного) обеда, состоящего из 4 блюд: закуски, супа или салата, основного блюда и десерта. Закуска формирует в желудке первый пищевой слой, салат или суп ложатся поверх нее, затем в желудок поступает основное блюдо и, наконец, десерт. При этом может потребоваться весьма длительное время (в зависимости от вида пищи) для того, чтобы каждый из этих слоев смешался с желудочным соком. Мы знаем, что пропитывание пищи желудочным соком совершенно необходимо: при этом разрушаются вредные бактерии, стабилизируются сахара, и распадаются на составные части («перевариваются») белки.

Если это перемешивание происходит слишком медленно (что, к сожалению,

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com (наблюдается в большинстве случаев), возникает риск брожения пищи в желудке или в последующих отделах пищеварительной системы.

Брожение возможно только в тех отделах желудка, которые не входят в соприкосновение с желудочным соком, а именно – в средней части желудка. Сладкий десерт или фрукты, попав в уже наполненный желудок, всегда вызывают брожение, так как сахара, входящие в их состав, практически не соприкасаются с желудочным соком.

Пустой желудок. Очень часто задают вопрос: «Должен ли желудок всегда быть пустым к моменту следующей трапезы?» Ответ будет различным в зависимости от того, какой род пищи был в желудке. Желудок очень медленно опорожняется после приема тяжелой, жирной пищи – этот процесс занимает от шести до восьми часов. Опорожнение желудка после приема легкоусвояемой пищи происходит значительно быстрее.

После ночного перерыва наш желудок практически всегда бывает пуст. Если это не так, мы ощущаем тошноту, язык бывает «обложен» плотным налетом, а запах изо рта становится неприятным. Пустой желудок очень восприимчив к приему пищи: пища поступает в него в определенной последовательности и в той же последовательности покидает желудок, не создавая особых проблем. Если в желудке содержится некоторое количество пищи, оставшейся после предыдущей трапезы, переваривание новой порции пищи не встретит особых трудностей лишь при условии удачного сочетания вновь поступивших продуктов с теми, которые уже находятся в желудке. Если же этого не происходит, – например, в случае, когда пища, богатая белком, не полностью переварившись, дополняется пищей с высоким содержанием сахара или крахмала, – в желудке создается неблагоприятное сочетание продуктов... и начинается «свистопляска».

Переполненный желудок. Одной из самых частых причин нарушений пищеварения (включая брожение и разложение (гниение) пищи с образованием токсичных продуктов) несомненно является потребление слишком больших порций пищи одномоментно, причем это могут быть как продукты одного вида, так и смесь различных блюд. Желудок не в состоянии справиться с таким объемом, поэтому мы стараемся приучить себя к мысли, что нужно ограничивать количество пищи, съедаемой за один раз. «Понемногу, но часто» – всем нам хорошо известен этот закон здорового питания.

Это очень верное правило, и его нужно твердо придерживаться всем, кто заботится о состоянии своего желудка и пищеварения в целом. К сожалению, большинство людей упрямо игнорируют это правило и убеждены в том, что полезнее принимать пищу три, а то и два раза в день в установленное для этого время. В итоге получается, что, принимая пищу так редко, мы вынуждены съедать каждый раз слишком большие порции. Без сомнения, ежедневно человеку необходимо съесть определенное количество пищи, но для нашего желудка далеко не безразлично, поглощается ли это количество в два приема или распределяется на пять трапез.

Ряд биологов утверждает, что идеальный объем пищи, который может легко перевариться в желудке, составляет около 1/4 литра (около 1/2 пинты). Такое количество пищи, попав в желудок, не вызывает растяжения его наружной стенки. Вдвое больший объем приводит к растяжению желудочной стенки, но в разумных пределах. Объем в шесть раз превышающий вышеназванную цифру (то есть около 1,5 литра) – это тот максимум, при котором желудок растягивается практически до предела своих возможностей; и, поглощая такое количество пищи, мы подвергаем себя риску желудочных заболеваний. Если человек периодически заполняет свой желудок таким объемом пищи, эластичность желудочной стенки постепенно снижается, желудок выпячивается вперед и появляется, что называется, «животик» или «пузо».

1. закуска
2. суп или салат
3. основное блюдо
4. десерт

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.
5. воздушный пузырь

1. Закуска выводится из желудка.
2. Суп или салат располагаются в конечном отделе желудка.
3. Основное блюдо занимает антральный отдел.
4. Десерт постепенно скапливается в средней части желудка; несмотря на перистальтические движения дна и тела желудка, он не входит в соприкосновение с желудочными стенками – создаются благоприятные условия для броидильных процессов.

Пища покидает желудок в той же последовательности, в какой она поступала в него.

На рисунке изображен желудок, в котором еще находятся остатки пищи от предыдущей трапезы (4), и вместе с тем он наполняется новой порцией пищи (1, 2, 3). Устройство желудка таково, что невозможно разграничить остатки пищи от предыдущей трапезы и нижний слой вновь поступившей пищи. Если эти продукты совместимы, можно не опасаться нарушений пищеварения. Совместимые виды пищи можно есть один за другим, не дожидаясь опорожнения желудка. Если продукты не сочетаются друг с другом (как, например, продукты, богатые белком, и продукты с высоким содержанием крахмала), их необходимо разделять, то есть следующий прием пищи устраивать лишь тогда, когда желудок, полностью освободился от предыдущей порции.

Желудку очень трудно справляться с таким большим объемом пищи, как 1,5 литра (около 3 пинт). Очень высок риск возникновения броидильных процессов в средней части желудка: столь большое количество пищи не успевает пропитаться желудочным соком.

Вместе с тем пища, богатая водой, создает гораздо меньший объем в желудке. Это объясняется тем, что вода покидает желудок быстрее, чем твердая пища – вот съедаемой во время каждой трапезы, не должно превышать 500–600 г (1–1 1/2 фунта).

Форма желудка. Если человек съедает слишком много за один присест и не считает нужным соблюдать правила раздельного питания, его желудок перегружается и разбухает. Существует три наиболее распространенных формы растянутого желудка; в этой книге мы назовем их: «желудок в форме крючка», «вытянутый желудок», «желудок в форме лосиного рога».

Виды деформации желудка.

«Желудок в форме крючка» встречается довольно часто, и это при том, что его форма весьма мало напоминает естественную форму желудка. Большая часть его внешней стенки располагается вертикально, так что около половины желудка имеет вид цилиндра, который затем загибается влево, как плохо согнутый крючок.

«Вытянутый желудок» чаще встречается у женщин. Желудок растягивается в длину, достигая иногда удивительных размеров: например, нижняя его граница может быть расположена на уровне четвертого поясничного позвонка или даже еще ниже. Пища в большом количестве скапливается в нижней части желудка (точно так же, как при крючкообразном желудке), а его дно и тело становятся тем пространством, где происходит брожение пищи.

«Желудок в форме лосиного рога» образуется в том случае, если нисходящие петли тонкого кишечника при прохождении через них большого количества пищи давят на желудок снизу.

Запивание пищи водой во время трапезы. Запивание твердой пищи водой не влияет на пищеварение или влияет очень незначительно, потому что жидкость проходит через желудок намного быстрее твердой пищи. Когда мы едим суп, жидкость стекает вниз по особому желобу во внутренней оболочке малой кривизны желудка и попадает сразу в пилорический отдел. Жидкость всегда продельвает самый прямой путь. После того как жидкость покидает желудок, в нем остаются более плотные компоненты супа в виде хорошо усвояемой массы.

Питье не способствует разбавлению желудочного сока (как ошибочно полагают некоторые).

Желудочный сок выделяется стенкой желудка в любое время, когда это необходимо, и в любом необходимом количестве. Этот феномен можно наблюдать на примере больных пептической язвой желудка. Гиперпродукция желудочного сока причиняет им массу страданий, однако им вряд ли станет хоть чуточку легче, если они попытаются бороться со своим недомоганием, выпивая стакан воды в надежде разбавить желудочный сок.

Специалисты по питанию, биологи Дж. Ф. де Вийн и В. Т. Дж. М. Хеккенс не видят никакой связи между потреблением жидкости и состоянием желудочного сока: «Представление о том, что запивать пищу водой вредно из-за опасности разбавить желудочный сок, не более чем предрассудок».

В то же время, если наша трапеза состоит главным образом из хлебных злаков (круп) или хлеба, нежелательно запивать пищу водой, пока она еще находится во рту. Дело в том, что запивание водой делает пережевывание невозможным. По той же причине не рекомендуется макать кусочки хлеба в чай, кофе или любую другую жидкость: хлеб становится таким мягким, что жевать его уже не нужно, следовательно, уменьшается длительность допищеварительной обработки, которая в норме должна происходить в полости рта.

Есть одно золотое правило, касающееся питья: пейте если чувствуете жажду. Но на пищеварение влияет и то, какую жидкость мы пьем. Пресная питьевая вода (негазированная) не оказывает на пищеварение практически никакого влияния – поэтому ее можно пить всегда. Легкие алкогольные напитки, кола, пиво и вино действуют по-разному. Кола, например, обладает весьма высоким уровнем кислотности (рН 1,9) – соответственно она повышает кислотность слюны, а это неблагоприятно для переваривания крахмала. Кола также плохо сочетается с белковой пищей, так как она подавляет активность желудочного сока (кислота подавляет активность другой кислоты).

Настоящие фанаты здорового питания едят суп в самом конце трапезы, пьют жидкость только перед едой или спустя долгое время после приема пищи.

Воздух в желудке. Воздушный пузырь легко образуется в самой верхней части желудка, которую мы называем его дном. Причиной попадания воздуха в желудок является заглатывание его во время еды, особенно во время слишком торопливой трапезы. Этим, например, объясняется появление отрыжки у младенцев.

Если человек ест слишком много и слишком быстро, в его желудке формируется большой пузырь воздуха.

В этих условиях перистальтические движения желудка (при закрытом выходе из пилорического отдела) приводят к появлению неприятных давящих ощущений. Если нижний сегмент пищевода пропускает воздух, позволяя ему подняться наверх, возникает отрыжка. Нервное напряжение только усиливает этот процесс.

Отрыжка кислым возникает в том случае, если, кроме воздуха, нижний отдел пищевода выпускает наружу и желудочный сок. Брожение или гниение пищи в желудке с образованием токсичных продуктов могут привести к еще более неприятным последствиям: газы скапливаются в самом желудке и давят на его стенки.

Опорожнение желудка. Желудок – это своеобразное хранилище, где пища задерживается в течение определенного времени (необходимого для переваривания белков). Это также то место, где пища приобретает наиболее благоприятную температуру. Горячая пища охлаждается, а холодная согревается до температуры человеческого тела.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

Именно при такой температуре возможно протекание ферментативных пищеварительных процессов.

Скорость опорожнения желудка зависит от многих факторов, и прежде всего – от общего количества съеденной пищи. Кроме того, имеет значение вид пищи, состав меню (в том числе и то, учитывались ли правила совместимости продуктов), состояние кислотно-основного равновесия организма и пищеварительной системы на данный момент и т. д. Важно и то, как человек ест, особенно – насколько тщательно он пережевывает пищу. Если трапеза состояла главным образом из фруктов, пищеварение значительно ускоряется. Однако, если к фруктам были добавлены взбитые сливки, это замедляет пищеварение. Сырые и вареные овощи требуют еще большего времени для переваривания, а пища с высоким содержанием белка (блюда из мяса и рыбы, бобовые, соевые продукты) должна перевариваться в течение весьма длительного времени.

Желудок, содержащий около 900 мл (2 пинты) пищи (если меню было составлено традиционным образом), переваривает ее в течение шести-семи часов. Особенно тяжелая, жирная пища может оставаться в желудке слишком долго и вследствие этого стать причиной брадильных процессов и разлагаться с образованием токсичных продуктов.

Двенадцатиперстная кишка

Двенадцатиперстную кишку рассматривают как центр пищеварения. Это место, где происходит основное переваривание белков, жиров и крахмала. По сравнению с тем, что происходит в двенадцатиперстной кишке, расщепление некоторого количества крахмала в ротовой полости и частичное переваривание белков в желудке – не более чем допищеварительная фаза процесса. По аналогии последующую обработку пищи, происходящую в тонком и толстом кишечнике, можно охарактеризовать как постпищеварение.

То, что мы в совокупности называем пищеварением, очень сложный комплексный процесс.

В двенадцатиперстной кишке происходит и другой очень важный процесс, имеющий прямое отношение к сочетанию продуктов: здесь происходит нейтрализация кислот пищевой массы, поступающей из желудка. Пищеварительные соки, которые секретятся в двенадцатиперстную кишку поджелудочной железой, содержат воду и бикарбонат натрия – соединения, которые обладают способностью соединяться с кислотами. Внутренняя среда желудка обладает высоким уровнем кислотности, в то время как содержимое двенадцатиперстной кишки, тонкого и толстого кишечника под влиянием сока поджелудочной железы и кишечных соков имеет щелочную или очень слабокислую реакцию (рН 6,5–8). Дело в том, что для нормальной активности ферментов в органах кишечника требуется щелочная или слабокислая среда. Пилорический отдел не откроется и не выпустит пищу из желудка до тех пор, пока рН двенадцатиперстной кишки не войдет в физиологическую норму.

На самом деле процесс нейтрализации начинается еще в конечном отделе желудка, на узком участке длиной около 10 см (4 дюйма) Но пилорический отдел желудка выпускает пищу в двенадцатиперстную кишку очень маленькими порциями (это одна из причин того, почему желудок так медленно опорожняется) Это имеет и свои преимущества, ведь таким образом двенадцатиперстная кишка не перегружается пищей, переваривание в ней происходит относительно медленно и постепенно.

Любой вид продуктов имеет в своем составе белки, жиры и углеводы. Эти три компонента всегда присутствуют, даже если человек питается только одним видом пищи. Однако поджелудочная железа не может секретировать одновременно три вида ферментов, так как она имеет лишь один проток, ведущий в двенадцатиперстную кишку Поэтому организм очень четко «чувствует», какой из компонентов пищи необходимо начать переваривать в первую очередь.

Если пища богата белком (протеином), первым вырабатывается и выделяется фермент протеаза; если в пище содержится много крахмала, в первую очередь выделяется фермент амилаза; а жирная пища вызывает прежде всего выработку панкреатической липазы.

Активность секреции ферментов поджелудочной железы может быть нарушена неблагоприятным сочетанием продуктов. Например, если человек одновременно

дельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. съедает несколько разных блюд, то в желудке образуется смесь (пищевая кашка, или химус) необычного состава. Пищевая кашка попадает в двенадцатиперстную кишку, и, если она содержит, например, больше белков, чем крахмала, или (что еще хуже) белки или крахмал, плохо переработанные на предыдущих этапах пищеварения, – деятельность поджелудочной железы неминуемо будет угнетаться.

Взаиморасположение двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы, желудка, печени и желчного пузыря.

Желчь, поступающая в двенадцатиперстную кишку из желчного пузыря, не содержит ферментов. Ее функция – эмульгирование жиров. Желчь изменяет структуру жиров пищи, делая ее уязвимой для действия панкреатической липазы, которая затем расщепляет жиры на составные части: триглицериды и свободные жирные кислоты.

Выделение желчи из желчного пузыря стимулируется ферментом холецистокинином, а фермент панкреазимин стимулирует секреторную активность поджелудочной железы. Жиры и белки, попадая с пищей в желудок и двенадцатиперстную кишку, немедленно вызывают выработку желчи печенью и выделение ее из желчного пузыря. Особенно сильно желчный пузырь реагирует на яичный желток, который стимулирует мускулатуру желчного пузыря, приводя к мощному сокращению его стенок.

Тонкий кишечник

В тонком кишечнике различают два отдела, граница между которыми весьма условна. Первый отдел – тощая кишка, второй – подвздошная кишка. В сущности, в тонком кишечнике проходит завершающий этап пищеварения, а также те процессы, которые мы называем постпищеварением.

В этой части кишечника происходит всасывание питательных веществ, а также витаминов и минералов (тех компонентов, на которые распалась пища в результате пищеварительного процесса в предыдущих отделах кишечника). Эти вещества проходят через кишечную стенку и попадают в кровеносное русло.

А теперь мы представим вашему вниманию краткий обзор пищеварительного процесса, который мы так долго описывали, и несколько подробнее остановимся на самых важных физиологических аспектах.

Крахмал проходит допищеварительную обработку в полости рта, где на него воздействует фермент слюны пталин. В желудке высвободившиеся из крахмала сахара подвергаются стабилизации посредством воздействия желудочного сока (этот процесс предотвращает брожение). На этом обработка крахмала в желудке заканчивается. В двенадцатиперстной кишке комплексные (сложные) сахара, входящие в состав крахмала, подвергаются дальнейшему расщеплению. Под воздействием панкреатической амилазы они превращаются в дисахариды. Дисахариды же подвергаются окончательному превращению в тонком кишечнике, в стенке которого располагаются железы, секретирующие несколько видов ферментов: мальтаза, которая расщепляет мальтозу, превращая ее в глюкозу; сахараза, которая расщепляет сахарозу (сахароза содержится в сахаре, получаемом из сахарного тростника или свеклы), превращая ее во фруктозу; и лактаза, которая расщепляет лактозу (молочный сахар), превращая ее в галактозу.

Переваривание белков начинается в желудке под влиянием пищеварительных ферментов пепсинов. Пепсины (более 8 разновидностей) образуются из пепсиногенов – этот процесс активируется соляной кислотой желудочного сока. Второй этап переваривания белков происходит в двенадцатиперстной кишке.

Здесь белки (протеины) под влиянием ферментов трипсина и химотрипсина расщепляются до дипептидов. Трипсин и химотрипсин образуются из веществ-предшественников – трипсиногена и химотрипсиногена. Этот процесс активируется соком поджелудочной железы. Окончательное расщепление дипептидов происходит в тонком кишечнике.

Здесь под влиянием фермента дипептидазы дипептиды расщепляются на отдельные аминокислоты. Затем аминокислоты, всасываясь через кишечную стенку (для этого существуют многочисленные «транспортные» системы), попадают в кровеносное русло.

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Жиры всегда перевариваются в последнюю очередь. У младенцев жиры молока подвергаются допищеварительной обработке еще в желудке, а у взрослых переваривание жиров происходит фактически только в двенадцатиперстной кишке, под влиянием желчи и панкреатической липазы. В тонком кишечнике моноглицериды и жирные кислоты, на которые расщепляются жиры, всасываются слизистой оболочкой тощей кишки, а желчные соли всасываются позже, в подвздошной кишке.

Особенностью тонкого кишечника являются мощные перистальтические волны. Эти сокращения кишечной мускулатуры не только спрессовывают пищу и проталкивают ее дальше. С помощью перистальтики осуществляется тесный контакт кишечного содержимого (пищевой массы) со стенками кишечника, а это, в свою очередь, создает самые благоприятные условия для завершающих этапов переваривания и всасывания.

Толстый кишечник

Толстый кишечник состоит из следующих отделов: слепой кишки с червеобразным отростком (аппендиксом), восходящего отдела ободочной кишки, поперечного отдела ободочной кишки, нисходящего отдела ободочной кишки и прямой кишки, которая заканчивается анусом.

Толстый кишечник человека выполняет целый ряд важных функций: здесь происходит резорбция (всасывание) воды и минеральных солей; формирование и выделение фекалий; синтез некоторых витаминов (в первую очередь – витамина B12); а также окончательная сортировка конечных продуктов пищеварения. Человеческий организм действует очень рационально: ничто полезное не должно выбрасываться. Даже если всасывание воды и минеральных солей из толстого кишечника уже завершено, организм еще может продолжать попытки выделить из кишечного содержимого полезные ингредиенты, но это уже не идет ему на пользу.

Важной функцией толстого кишечника является контроль за процессами брожения, и главную роль здесь играет слепая кишка. Химус (пищевая кашица) поступает из тонкого кишечника в слепую кишку очень небольшими порциями. Это объясняется наличием илеоцекального клапана, или заслонки. В слепой кишке, являющейся начальным «вместителем» толстого кишечника, происходит брожение пищи под влиянием бактерий *Escherichia coli*. Именно в слепой кишке располагается основное количество кишечной флоры.

Естественные процессы брожения (подобные тем, которые происходят в толстом кишечнике у человекообразных обезьян) у людей – явление довольно редкое, по крайней мере в развитых странах. Это объясняется неправильным питанием. Толстый кишечник большинства людей подвергается дегенерации, становясь ничем иным, как вместителем отходов и токсичных веществ, образующихся в результате брожения и разложения пищи на предыдущих этапах пищеварения. Результатом этого являются запоры, нарушения функций кишечника и его заболевания, дистония кишечной стенки, растягивание ее скопившимися газами и, в конечном итоге, – ощущение громадного дискомфорта.

Одна из главных задач раздельного питания – улучшить работу толстого кишечника, органа, в котором, как заметил доктор Нолфи, «прячется смерть».

Бесперебойная работа пищеварительной системы – основа хорошего здоровья. К этому выводу я пришел на основании собственного опыта, после многих лет изучения и применения на практике принципов раздельного питания; на основе изучения эффективности клизм, голодания и многих других методик, касающихся питания и пищеварительных процессов.

Судите сами: чем лучше работает пищеварительный тракт, тем меньше реальная потребность в еде. Человек, который сумел вырваться из порочного круга, способен извлекать колоссальное количество энергии даже из самой маленькой порции пищи. А потребление малого количества пищи в сущности означает меньшее количество шлаков, отравляющих веществ, меньшую «кислотность». При этом меньшее количество энергии расходуется на переработку пищи и, как результат, – пищеварение превращается в приятный необременительный процесс, а главное – улучшается здоровье в целом.

Аллергические реакции

Если человек страдает пищевой аллергией, раздельное питание может помочь ему быстро справиться со своим недугом.

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.

Это предположение выглядит по меньшей мере невероятным, особенно если учесть тот факт, что аллергия считается проявлением нарушения работы иммунной системы и напрямую никак не связана с пищеварением. Но, пользуясь принципами раздельного питания, мы воздействуем не на отдаленную причину аллергии, а на те факторы, которые непосредственно вызывают реакцию. Питаясь беспорядочно, наугад смешивая различные виды пищи, мы неминуемо вызываем нарушения в пищеварительной системе: образование газов и токсинов; засорение кишечника остатками белковых продуктов. Все эти вредные вещества проникают через кишечную стенку, всасываются в кровоток и вызывают аллергические реакции.

Скрытая аллергия (аллергия, при которой сложно или даже невозможно определить основной аллерген) может относительно легко быть излечена с помощью раздельного питания. Нередко мы сталкиваемся с такой ситуацией: специальные тесты не выявляют аллергии ни на хлеб, ни на сыр, ни на мясо, и в то же время человек страдает аллергией – бутерброд с сыром или мясом вызывает аллергическую реакцию. При этом ее вызывают не конкретные продукты, а те вредные вещества (токсины) или остатки белковых соединений, которые попадают в кровоток вследствие неправильного сочетания продуктов.

Гармоничное сочетание продуктов в рационе ведет к более совершенному пищеварению. Хорошее пищеварение улучшает метаболизм (обмен веществ) в целом, уменьшая склонность организма к аллергическим проявлениям.

Раздельное питание: «хорошая» и «плохая» сочетаемость продуктов

Одна из самых распространенных причин плохого пищеварения у многих людей – это употребление продуктов, несовместимых по своей природе. Как оказывается, почти каждый человек забывает об ограниченных возможностях пищеварительных энзимов (ферментов) и ест практически все и в любое время. Поэтому возникают проблемы, например несварение от которого периодически страдает почти любой человек. Раздельное питание помогает останавливать несварение, что только улучшает процесс пищеварения. Иногда несварение возникает от каких-либо других причин. Если, например, беспокойство является основным фактором, причины его возникновения следует устранить до того, как процесс пищеварения придет в норму. Нам следует знать, что беспокойство в сочетании с плохо скомбинированными продуктами питания вызывает несварение, чего не происходит, если вы питаетесь правильно.

Отрывок из книги доктора Герберта М. Шелтона

«Раздельное питание... Без проблем»,

Сан-Антонио, Техас, 1951.

Как известно, в продуктах питания содержится пять питательных элементов: белок, жир, сахар, крахмал и кислоту. Все они непосредственно участвуют в процессе питания, в том числе и раздельного. Другие вещества – твердые элементы (клетчатка), витамины, минералы, вода, ароматические вещества и т. д. – могут способствовать хорошему пищеварению. Кислотно-щелочное равновесие в организме реагирует на прием элементов металла и воду. Но эти вещества не влияют на результат раздельного питания ни плохо, ни хорошо.

Некоторые питательные вещества, сочетаясь, отрицательно воздействуют друг на друга и не дают возможности организму использовать свои полезные свойства, нарушая, таким образом, правильное функционирование пищеварительной системы. Продукты, которые содержат большое количество таких несовместимых питательных веществ, не следует употреблять в пищу в любых их сочетаниях: они не подходят для раздельного питания. Питательные вещества же, наоборот, нужны для такого вида питания.

Теперь мы должны ознакомиться со схемой в виде пятиугольника, при помощи которой можно увидеть «хорошую» и «плохую» сочетаемость продуктов (с. 126). Существует шесть неблагоприятных сочетаний и четыре положительных, которые указываются на этом пятиугольнике. На практике их все же больше. (Пять питательных элементов могут образовать 3100 различных сочетаний). Здесь рассматриваются десять основных плюс одно или два, о которых будет упоминаться отдельно.

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Противники раздельного питания могут утверждать, что любой вид питания имеет по крайней мере 4 основных компонента, и даже пять. Обычно они утверждают, что все вещества усваиваются организмом одновременно. Они правы до определенной степени. Любой продукт содержит белок, жир, кислоту и обычно крахмал или сахар. Но также он может содержать и то и другое. И поэтому, если мы едим только один вид продуктов без изменений, в процессе пищеварения усваивается 4 или 5 элементов. Но не в одно и то же время, а в специфичной последовательности. Уже было отмечено, что питательные вещества содержатся в продуктах питания в определенных пропорциях и среди них есть преобладающий элемент.

Таким образом, пропорции играют большую роль в составе любого продукта. Целью раздельного питания должно быть сохранение этих пропорций.

Во многих продуктах, таких как картофель, присутствует белок и крахмал. Соотношение одного элемента и другого настолько сбалансировано, что процесс пищеварения не нарушается. Но если мы едим картофель с мясом, вся пропорция изменяется, и эффект от этого неблагоприятный, поэтому такое сочетание считается «плохим», вредным.

Продукты, которые человек употреблял в течение эволюции, хорошо влияли на пищеварение и всегда имели «хорошую» сочетаемость. Во многих сельско-хозяйственных продуктах – молочных, бобовых и сое, крупах – соотношение белок-крахмал неблагоприятно. В продуктах промышленного изготовления – колбасах, бисквитах, безалкогольных напитках, пудингах, шоколаде – такое соотношение практически произвольное и случайное. Если вы едите только один вид продуктов, без изменений, то это гарантирует вам отличное пищеварение. Когда бы вы ни начали питаться раздельно, необходимо принимать во внимание состав каждого продукта, чтобы знать все соотношения питательных элементов, входящих в него. Если вы будете есть продукты, выбранные наугад, то это может привести к ухудшению пищеварения.

Для примера давайте рассмотрим популярное блюдо – курица с рисом.

В диаграмме А белок преобладает и дополняется жиром: белок-жир – это природное соединение. В диаграмме Б преобладает крахмал. В диаграмме В белок и крахмал соперничают между собой.

Употребляя продукты раздельно, мы изменяем пропорции питательных элементов, которые в них содержатся, – они важны в раздельном питании. Если вы знаете эти пропорции, то можете подобрать продукты в правильном соотношении. Многие комбинации вряд ли изменят его, при этом процесс пищеварения протекает спокойно, ровно и продуктивно, несмотря на то, что несколько различных блюд было съедено вами одновременно.

Сочетания разных продуктов подразделяются на «хорошее», «проблематичное» и «по-настоящему плохое». Доктор Шелтон выделяет еще одну категорию: «отличное» сочетание. Я хотел бы опровергнуть эту точку зрения, так как какое-либо сочетание продуктов не может улучшить пищеварение, если вы питаетесь только одним видом.

В раздельном питании правила те же, что и при обычном: допускается одно или несколько блюд во время еды при нормальном пищеварении.

Ваше здоровье и состояние пищеварительной системы имеют большое значение, если вы решили заняться раздельным питанием. Люди, у которых эта система по каким-либо причинам плохо работает, страдают от разных недугов всякий раз, когда употребляют несколько блюд одновременно. «Хорошая» сочетаемость продуктов может вызвать лишь небольшие расстройства, в то время как поистине вредные комбинации вызывают серьезные последствия. Такие люди должны питаться достаточно хорошими продуктами или, более того, употреблять один вид пищи. Люди, у которых пищеварительная система работает нормально, имеют немного проблем, даже если они не особо щепетильны в выборе еды. Их организм может усвоить многие комбинации, которые считаются проблематичными или «плохими», в которых «хорошее» сочетание элементов минимально. Поэтому такие сочетания под силу только людям со здоровой пищеварительной системой.

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.

«Плохие» комбинации элементов вредны и не представляют пользы, так как пропорции нарушены. Люди с сильной пищеварительной системой, возможно, смогут питаться такими продуктами, но лишь некоторое время и ценой огромных энергетических затрат в процессе усвоения пищи.

Было уже отмечено, что не каждый человек сможет заняться раздельным питанием, это лишь один из видов здорового питания. Можно даже питаться продуктами в «хорошем» сочетании, но все же нарушать кислотно-щелочной баланс в организме.

Мясо с овощами – хорошее сочетание, но слишком большое количество мяса с небольшим количеством овощей приведет к нарушению баланса. Усвоение будет затруднено, и в процессе обмена веществ будет образовываться слишком много кислоты.

Другой фактор, который может повлиять на нарушение пищеварения даже при условии хорошего комбинирования продуктов, – это переизбыток, когда вы едите слишком много, не придавая значения тому, что и как вы едите.

Что касается раздельного питания, следует принимать во внимание кислотно-щелочное равновесие, ограничивать количество употребляемой пищи, есть как можно медленнее; (особенно, если вы едите фрукты) и концентрировать свое внимание на том, что вы едите, но в то же время не следует думать слишком много во время приема пищи, более того, наслаждайтесь едой, приготовленной из продуктов хорошей сочетаемости. Если все эти условия будут соблюдаться, раздельное питание принесет вам пользу.

Далее речь пойдет о «плохой», «хорошей» и «проблематичной» сочетаемости продуктов.

«Плохие» комбинации

Сочетание белок-крахмал

Сочетание белок-крахмал является наиболее вредным. Особенно хорошо известны сочетания: хлеб и сыр, мясо и картофель, курица и рис, бутерброды с арахисовым маслом (или другими ореховыми пастами) и т. д. Мясо и мясопродукты, рыба, сыр, хлеб, крупы и картофель являются основой пищевой промышленности. Они перерабатываются и производятся уже долгое время и составляют экономическую основу этой промышленности.

По всей вероятности, можно сказать, что большинство этих продуктов непригодно для употребления, но в то же время нереально полагать, что люди смогут обойтись без них. Многие диетологи настаивают на снижении употребления белка животного происхождения с целью снизить употребление мяса. Но на данный момент происходит явное изменение в мышлении человека. Стали приобретать популярность продукты с низким содержанием белка, при этом повысился интерес к фруктам и овощам. Но для тех, кто придерживается традиционной кухни и употребляет мясо, рыбу, сыр, хлеб и т. п., появилась возможность выбирать продукты с хорошей сочетаемостью.

Каждый знает, что после обильной еды пища лежит тяжелым грузом в желудке, но лишь некоторые догадываются, что причина этой тяжести – «плохое» сочетание продуктов и что ее можно предотвратить, не употребляя одновременно блюда, богатые белком и крахмалом.

Первые диетологи (включая доктора Хейя, Шелтона и других) оказывали предпочтение этой комбинации. На самом деле, доктор Хей полностью основывал свою теорию, неверную по своей сути, именно на этом сочетании. Позднее она была принята доктором Шелтоном. Почему они увлеклись ею, требует некоторых объяснений. В прежней теории считалось, что крахмал усваивается во рту под действием слюнного фермента Птиалина, которому требуется щелочная среда. Но это не так: на самом деле птиалину нужна умеренно кислая среда. Но так как белок усваивается при помощи фермента пепсина в очень кислой среде желудка, полагали, что переваривание крахмала в желудке невозможно, и он поэтому переваривается только во рту. Но это утверждение также неверно: переваривание крахмала, на самом деле, приостанавливается под действием желудочного сока, то есть как только крахмал попадает в желудок; но процесс возобновляется, когда крахмал достигает двенадцатиперстной кишки.

Также считалось, что в желудке крахмал начинает бродить (ферментировать), так

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Как пталин разрушен. Фактически, брожение не может происходить в кислой среде. Кислоты в желудке не вызывают ферментацию высвободившихся сахаров, как считали Хей и Шелтон.

Наоборот, желудочный сок стабилизирует сахара, и они не могут начать бродить. А это совершенно противоположный процесс. Нет сомнения, что вздутие желудка очень распространенное явление. Да, это так, но оно не вызвано соседством сахаров и желудочного сока. Как всем известно, желудок заполняется постепенно. Если вы переедаете, часть пищи остается в верхней части желудка в течение долгого времени, не контактируя с глубокими отделами и не смешиваясь с желудочным соком. Когда такое происходит, сахара начинают бродить и скапливаются газы. Ясно, что теория раздельного питания никогда не будет принята традиционной диетологией. Раздельное питание, как подчеркивается в этой книге, во всех деталях соответствует современной физиологии.

Ни один из продуктов не имеет показатель pH = 7 или выше, так как нейтральных и щелочных продуктов не существует. Но если они и существовали, то не хранились бы долго. Все продукты содержат кислоты, которые разрушают бактерии, таким образом, кислоты позволяют пище храниться более долгое время, а срок хранения полностью зависит от содержания кислот. (Описанные здесь кислоты свободные, а не связанные, или конъюгированные, определяют кислотно-щелочной баланс).

Когда мы употребляем пищу, содержащую крахмал, ее обработка начинается во рту в процессе жевания крахмал частично превращается в дисахариды, а если мы жуем дольше, в моносахариды. Если продукт содержит крахмал, высвободившийся сахар стабилизируется желудочным соком. Все продукты содержат белок, и лишь в некоторых он содержится в малых количествах. Белок частично усваивается в желудке. Секрция желудочного сока зависит от ряда факторов. При выработке соляной кислоты желудочный сок имеет показатель pH = 1 (приблизительно), что соответствует высокой кислотности. Перевариваемая пища изменяет кислотность, и показатель pH меняется от 2 до 4 (буферный эффект): пепсины функционируют наилучшим способом при такой кислотности.

По мнению сторонников первоначальной школы диетологии, желудочный сок нейтрализуется, если употребляются продукты, содержащие крахмал (картофель или хлеб). При этом пталин может воздействовать на крахмал. Но это неверно. Если мы будем есть только цветную капусту, овощи с умеренной кислотностью с показателем pH около 5,5, то показатель pH желудочного сока останется в пределах 4 и имеющийся белок будет разрушаться.

Давайте рассмотрим сочетание хлеба и сыра: сначала – как они усваиваются отдельно, а затем – почему их не следует есть вместе.

Когда мы едим хлеб или хлеб с маслом, крахмал во рту под действием слюны частично распадается на сахар. Когда пища достигает желудка, вырабатывается сок, который приспособляется перерабатывать материал, богатый крахмалом. Белок в хлебе (примерно 7 %) частично разрушается под действием пепсина в кислой среде. Сахара, которые высвобождаются во время пережевывания, стабилизируются в желудке, поэтому брожение не начинается. Постепенно содержимое желудка поступает в двенадцатиперстную кишку где и происходит усвоение крахмала, белка и жиров в определенной последовательности.

Когда мы едим просто сыр, он, хорошо пережеванный, попадает в желудок, где вырабатывается сок, способный переработать пищу с высоким содержанием белка (примерно 25–35 %).

Что же происходит, когда мы едим хлеб с сыром? Процесс пищеварения остается практически таким же, если мы едим хлеб. Усваивание крахмала и белка происходит одновременно, и, как мы знаем, оно идет без проблем, так как существует два разных процесса: один во рту, другой в желудке.

Когда мы едим хлеб с сыром, то смешиваем два основных питательных элемента: белок и крахмал. Так как ни хлеб, ни сыр не могут насытить наш желудок, то можно легко съесть слишком много и того и другого. Но слишком большое количество этих элементов в желудке приводит к ферментации из-за переизбытка крахмала. Наличие двух доминирующих элементов затрудняет процесс пищеварения: он происходит медленно и не полностью.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Количество продуктов также влияет на этот процесс. Процесс пищеварения становится более проблематичным, когда содержимое желудка переходит в двенадцатиперстную кишку, тонкий и толстый кишечник. Поджелудочная железа выполняет особо трудную задачу из-за одновременного наличия большого количества белка, крахмала и жира. Их усвоение происходит не полностью. Часть белка начинает расщепляться, а часть крахмала бродить. В кишечнике создается благоприятная среда для брожения, и этот процесс в таких идеальных условиях протекает с большой скоростью. В результате происходит вздутие кишечника, которое вызвано плохой сочетаемостью белка и крахмала.

Не следует смешивать продукты с высоким содержанием белка и крахмала. Сочетание белок-крахмал нарушает кислотно-щелочное равновесие и затрудняет пищеварение. Если в этот процесс вовлечены два вида белка, усвоение пищи становится более проблематичным.

Примеры пищи, включающей сочетания белок-крахмал: хлеб с сыром, мясо с картофелем, курица с рисом, спагетти с сыром, рыбные и картофельные крокеты, фрикадельки с жареным картофелем.

Сочетание крахмал-сахар

Сочетание крахмал-сахар практически такое же частое, как и белок-крахмал. Начинка в бутербродах, как правило, сладкая, за исключением тех случаев, когда используются мясо или сыр. Сладости чрезвычайно популярны среди населения. Потребление сахара в

Европе варьируется в пределах от 30 до 55 кг (75–120 фунтов) на человека в год. Хлеб с джемом, желе, шоколад, сладкие пасты, сиропы, мед, бананы и тому подобные сладости вызывают брожение. Кондитерские изделия всегда содержат крахмал, сахар и жиры. Медовые коржи, булочки с изюмом, пирожные со сладким кремом, пончики и другие подобные лакомства нарушают процесс пищеварения. Эти любимые всеми лакомства являются прямой причиной ожирения, которая наблюдается у большого количества населения в развитых странах. Слабые брюшные мышцы часто считают ответственными за так называемое «брюшко», но игнорируется тот факт, что слабость мышц вовсе не является причиной его возникновения. «Пивное брюхо» образуется из-за брожения сахаров, а не из-за количества выпитого пива.

Как крахмал и сахар могут представлять «плохое» сочетание, если один из основных процессов в желудке – это стабилизация сахаров с помощью желудочного сока, который предотвращает брожение? Ответ – в относительной пропорции питательных элементов. Соединение крахмала и сахара – это противопоставление двух основных элементов, которые усваиваются совершенно разными способами, и не нужно смешивать два этих совершенно разных пищеварительных процесса. Когда мы едим продукты, богатые сахаром (например, мед, спелый банан или кусочек сахара), усвоение происходит быстро: распад дисахаридов на моносахариды протекает ровно и без усилий. В желудке сахар стабилизируется соком и продвигается в двенадцатиперстную кишку и далее, таким образом его всасывание происходит в тонком кишечнике.

Мы уже рассмотрели, как происходит медленное усвоение пищи, богатой крахмалом, вызванное присутствием жиров и белка. Употребляя крахмал и сахар в одном продукте или блюде, мы рискуем тем, что сахар застрянет в средней части желудка (в зоне брожения) и, соединившись с желудочным соком, начнет бродить.

Медленное и неполное усвоение ведет к образованию непереваренных дисахаридов и крахмала в химусе (кашицеобразном содержимом кишечника), где происходит дальнейшее брожение, неизбежно приводящее к вздутию.

Давайте представим бутерброд с джемом в процессе пищеварения. Если вы съедите один бутерброд, то он не повредит вашему желудку. Но если вы съели больше, то есть риск ферментации. Заторможенная работа желудка противостоит слишком большому количеству сахара, который необходимо стабилизировать при помощи желудочного сока. Как известно, фрукты, сладкие десерты или другие сладости не следует есть на полный желудок. Все, что будет съедено последним, расположится в средней части желудка, далеко от его стенок, в зоне ферментации.

Примеры пищи, включающей сочетание крахмал-сахар: бутерброд со сладкой начинкой, хлеб с бананом или другим фруктом с высоким содержанием сахара, хлеб с медом, пирог или пирожные со сладкой начинкой, булочка с изюмом, медовые коржи, вафли,

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
торты и другие кондитерские изделия.

Сочетание крахмал-кислота

Переработка крахмала происходит во рту под действием слюнного фермента пталина, который может функционировать в умеренно кислой среде (рН 5.5–7). Если мы едим пищу с кислотностью выше 5.5, слюна становится слишком кислой, и пталин не воздействует на крахмал. Точно так же произойдет в случае, если мы будем пить напитки во время еды, которые перемешиваются со слюной во рту

Если крахмал не перерабатывается, то процесс переваривания начнется в двенадцатиперстной кишке. Поджелудочная железа способствует этому трудному процессу. Но все же остается риск, что часть крахмала не распадется, а остатки сахаров начнут бродить в кишечнике. Возникает вздутие и скопление газов. Необходимо быть уверенным в том, что крахмал хорошо перерабатывается. Особенно следует обратить внимание на этот процесс людям со слабой пищеварительной системой.

Не многие знают, что комбинация крахмал-кислота замедляет процесс, предшествующий расщеплению, и тогда могут возникнуть проблемы с пищеварением.

Хлеб из кислого теста, например, прославленный во всем мире, представляет собой сочетание крахмал-кислота. Закваска делает слюну слишком кислой, поэтому переработка крахмала невозможна. В результате такой хлеб плохо переваривается. Еще хуже будет, если вы будете есть хлеб из кислого теста с медом или джемом, в вашем желудке образуется сочетание крахмал-кислота-сахар. А если употреблять этот хлеб с сыром, холодным мясом или ореховой пастой, то получается сочетание крахмал-кислота-белок. Употребление органических продуктов противоречит принципам раздельного питания.

Хлеб с фруктами тоже представляет, в общем, плохую комбинацию, так как фрукты содержат кислоты, и от этого слюна становится слишком кислой. Конечно, одни фрукты содержат больше кислоты, другие меньше. Чем кислее фрукт, тем хуже он сочетается с крахмалом. Но даже сладкие фрукты могут иметь высокую кислотность (например, бананы с показателем рН = 3.8).

Сочетание хлеба или картофеля с кислыми фруктами или овощами, например с помидорами или ревенем, следует избегать. Комбинации пищи, содержащей крахмал, с овощами, в которых есть молочная кислота, с йогуртом, пахтой и подобными продуктами имеют тот же эффект: слюна становится очень кислой, и пталин не выполняет свою функцию. Это также соусы, содержащие йогурт, уксус, винный уксус или лимонный сок. Готовые соусы и приправы (кетчуп, соус карри, чесночная приправа, горчица и т. п.) очень кислые. Они содержат консерванты. Такие соусы имеют показатель рН от 2.9 до 3.6. Мы часто едим пищу с большим количеством соуса. Эти вкусные приправы препятствуют процессу переваривания, если их есть с картофелем или блюдами из круп. Однако можно употреблять и с овощными блюдами.

Кислую капусту и овощи, содержащие молочную кислоту можно комбинировать с другими овощами, но не с картошкой, рисом, гречкой, хлебом и другими мучными продуктами. Соленая селедка с чипсами – это еще одно «плохое» сочетание, так как селедка маринуется в уксусе. То же применимо к заливке, которая используется в большом количестве для консервирования сладко-кислых корншонов.

Многие напитки тоже имеют высокую кислотность. Например, кола особенно кислая, ее показатель рН = 1.9. Безалкогольные напитки, кофе и алкогольные напитки, включая вино, пиво и спирт, сильно влияют на содержание кислоты в слюне.

Представители первоначальной школы по раздельному питанию заблуждались, утверждая, что сахар начинает бродить в желудке, если пталин отсутствует. Но в комбинации крахмал-кислота нет условий для ферментации в желудке. Любые проблемы, возникшие из-за брожения, случаются в кишечнике. Именно здесь недостаточно переваренный крахмал начинает бродить, вызывая вздутие.

Примеры пищи с комбинацией крахмал-кислота: хлеб с помидорами, хлеб и яблоко, спагетти с томатным соусом, рис с солеными овощами, рис с овощами, содержащими молочную кислоту, картофель с приправой из уксуса и оливкового масла, роллы с чипсами, хлеб из кислого теста, кислая капуста с картофельным пюре, картофель со сладко-кислыми корншонами.

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Кислые напитки – это кола, безалкогольные напитки, кофе, вино, пиво/легкое пиво, фруктовый сок (включая томатный). Растительное масло имеет показатель pH = 4.5, а это означает, что у приправ из масла или майонеза, к которым добавляется лимонный сок или уксус, еще более высокая кислотность. Если вы будете употреблять такие приправы в относительно небольших количествах, это может вызвать небольшие проблемы и наоборот Приготовленные в промышленных условиях приправы и майонез не следует употреблять с пищей, содержащей крахмал.

Сочетание белок-кислота

Усвоение белка начинается в желудке под влиянием энзима пепсина (в его восьми формах). Пепсин функционирует в кислой среде, где pH = 2–4, но затем процесс переходит в двенадцатиперстную кишку в щелочную среду вовлекая энзимы трипсин и химотрипсин. Многие люди считают, что употребление кислой пищи способствует выделению желудочного сока. По мнению Шелтона, наличие кислоты препятствует секреции желудочного сока, поэтому белок здесь не переваривается. Кислота подавляет кислоту, и это препятствует процессу пищеварения в желудке. Это логично, так как степень кислотности в желудке может изменяться в зависимости от продукта, который был употреблен. Максимальная степень кислотности в желудке может иметь показатель pH = 1.0, но употребляемая пища, конечно же, может ее изменить. Если еда очень кислая, степень кислотности остается высокой и даже слишком высокой для того, чтобы пепсин нормально функционировал. Более того, при такой кислотности секреция желудочного сока тоже затормаживается: он вырабатывается в меньшем количестве, и вследствие этого белок остается неуسوенным. Поэтому в желудке может быть повышенная или пониженная кислотность. Следует сказать, что употребление кислой пищи с белком не принесет никакой пользы для вашей пищеварительной системы. При сочетании протеина и кислоты переваривание протеина нарушается: его распад остается незавершенным. Остатки протеина залеживаются в желудке очень долгое время, начинают расщепляться, и человек чувствует неприятный вкус во рту. Неполное переваривание препятствует распаду белка в двенадцатиперстной кишке, тогда его остатки продолжают расщепляться в кишечнике.

Умеренно кислая пища не влияет на работу желудка. Процессы, описанные выше, возникают при употреблении очень кислых продуктов.

Пищу с высоким содержанием белка не следует употреблять вместе с овощами, которые содержат молочную кислоту или другие кислоты: с кислой капустой, промышленными соусами и приправами, горчицей и фруктами. Но существует пара исключений: сыр и орехи содержат много белка, но их можно есть в сочетании с кислыми фруктами и овощами. Как могут существовать какие-либо исключения? Разве не является это сочетание противоречащим принципу раздельного питания? Это как раз тот случай, когда на первый план выходят пропорции питательных элементов. В сыре и орехах содержится большое количество жиров, даже больше, чем белка. Поэтому это скорее всего комбинация не белок-кислота, а жир-кислота, а такая комбинация является «хорошей». Возможно также употребление небольшого кусочка сыра или нескольких орехов с большим количеством кислых фруктов или овощей.

Так как высокобелковая еда содержит жиры, сочетание белок-кислота менее вредное, чем сочетание крахмал-кислота. Слюнные ферменты лучше всего работают в умеренно кислой среде и легко восприимчивы к кислотам. Ферментам в желудке нужна более кислая среда (pH= от 2 до 4). Также очень важно, какое количество кислоты находится в желудке. Кислота и жир образуют «хорошую» комбинацию (так как происходит образование эмульсии), часть жира практически поглощается кислотой.

Многие из нас сбрызгивают приготавливаемую рыбу несколькими каплями лимонного сока или кладут несколько долек лимона на нее. Мы делаем это с целью улучшить процесс усвоения жира. Но на самом деле лимон не имеет никакого влияния на функционирование желудка. Рольмопс с уксусом, например, очень затрудняет работу желудка. Интересно, что первоначальный состав хот догов, которые готовили в Северо-Западной Европе, включал горячую сосиску с кислой капустой, вложенные внутрь разрезанной булочки. Кислая капуста с сосиской – это сочетание протеин-кислота. Существует еще одна «плохая» комбинация, очень популярная среди населения, – это горчица и сыр.

Эти последние примеры показывают, что люди часто сами расширяют список «плохих» сочетаний продуктов. Например, крахмал-протеин-кислота – одна из наихудших комбинаций. В дополнение к комбинации белок-крахмал мы часто используем кислые добавки, подобно кетчупу, майонезу, уксусу и т. п. Все эти добавки препятствуют

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
перевариванию крахмала и протеина.

Примеры пищи, включающей сочетание белок-кислота: мясо с овощами, содержащими молочную кислоту, рис с соусом карри, курица с ананасом, сыр с горчицей, сосиски/колбаса с кислой капустой, селедка маринованная в уксусе, рыба и лук, замаринованные в уксусе.

Сочетание жир-сахар

Сочетание жир-сахар неблагоприятно для пищеварительного процесса. Пища с большим содержанием жиров почти всегда имеет мало сахаров (карбогидратов). И наоборот, в продуктах, богатых сахарами, – фруктах с большим содержанием сахаров – мало жиров; а мед совершенно не имеет жиров. Природа показывает нам, что сахар и жир не существуют вместе. Если в продукте есть сахар, обычно в нем много воды. Некоторые диетологи любят говорить, что «сахар плавает в воде», они считают, что сахар может легко перевариваться при наличии большого количества воды. Фрукты, относительно богатые сахарами, содержат много воды. Бананы, например, очень богаты сахарами и содержат не менее 76 % воды. Вода и жир несовместимы. Ясно, что жир и сахар несовместимы тоже.

Таблица 4.1

Соотношение сахар-жир в продуктах.

В таблице показано, что в общем все перечисленные продукты имеют большое количество жиров, но низкое содержание карбогидратов (сахар/крахмал), хотя есть исключения: орех кешью. Еще один пример – кедровые орехи (соотношение жир-сахар 3:1), тоже отнесем к исключениям.

Такое сочетание нечастое. Некоторые люди добавляют сахар в майонез или в уксусную заливку. В некоторых странах употребляют сладкий майонез или соусы с овощными блюдами, но пищеварение от этого не улучшается. Изюм и орехи часто используют как легкую закуску. Они являются главными компонентами питания как большинства студентов, так и учащихся. В ореховые пасты почти всегда добавляется мед или сахар для того, чтобы начинка у бутерброда была сладкой. Шоколад, сладкие взбитые сливки, мороженое, марципаны и нуга – все это примеры сочетания жир-сахар. Для процесса переваривания они неблагоприятны.

Если вы употребляете сахар с пищей, богатой жирами, сахар смешивается с жиром и легко переваривается. Дисахариды распадаются на моносахариды, которые относительно легко всасываются в кровь. Простые сахара совсем не требуют переваривания: они попадают в желудок, где смешиваются с соком, который их стабилизирует. Затем простые сахара попадают в двенадцатиперстную кишку и после всасываются в кишечнике.

Однако наличие жиров тормозит процесс. Они препятствуют смешиванию желудочного сока с сахарами. Сахар, полностью окруженный жиром, начинает бродить, так как нет доступа к соку который его стабилизирует.

По мнению доктора Шелтона, сладкие фрукты и орехи представляют сочетание, достойное порицания, какими бы вкусными и ароматными они ни были. Сладкие фрукты богаты сахаром. Доктор Шелтон отмечает, что сочетание жир-сахар – неблагоприятное, и утверждает, что авокадо и сладкие фрукты лучше не есть вместе по той же самой причине.

В раздельном питании пропорциональное содержание и состав продукта имеют важное значение. Жир и сахар – особенно сахар, произведенный в промышленных условиях, – не сочетаются друг с другом. Пищу с большим количеством жира не следует подслащивать. Всеми любимое блюдо – это фрукты со взбитыми сливками, которое, как предполагается, представляет комбинацию жир-сахар. Но это не так. В состав этого блюда входят жир-кислота-сахар. Состав такой комбинации полностью зависит от общего количества и пропорций составных компонентов и вида фрукта. Безусловно, кислые фрукты имеют низкое содержание сахара по сравнению со сладкими. Взбитые сливки содержат 10–30 % жира. У людей со слабой пищеварительной системой возникают проблемы после того, как они съедят сладкие фрукты со взбитыми сливками. Такое сочетание может навредить любому. Но

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Сочетание кислых фруктов не приводит к таким последствиям.

Примеры пищи, включающей сочетание жир-сахар: оливки с бананами, авокадо со сладкими фруктами, орехи со сладкими фруктами, сыр и джем, сладкая ореховая паста, шоколад, нуга, марципаны.

Сочетание белок-сахар

Комбинация белок-сахар образует «плохое» сочетание. Пища с большим количеством белка редко содержит углеводы. Среди разных видов мяса только мясо внутренних органов содержит углеводы в виде гликогена (животного крахмала), но количество их мало. В растительных продуктах (орехах, семечках и косточках) соотношение углеводов очень мало, хотя в некоторых, наоборот, их довольно много. Это орехи кешью, семена люпина, кедровые орехи, семена кунжута и бобовые культуры.

Пища с большим содержанием протеина имеет в своем составе много жира. Поэтому комбинации жир-сахар и протеин-сахар перекрывают друг друга до определенного предела. Если вы добавляете сахар в пищу, содержащую жиры, наиболее вероятно, что у вас получится «плохая» комбинация протеин-сахар. Исключением в этом случае является авокадо, содержащее очень мало белка (1.9 %). Поэтому авокадо считается высокобелковым фруктом, так как содержание белка в нем выше, чем в других фруктах и овощах. Но если сравнить авокадо с белковыми продуктами, то и пропорция белка будет в нем соответственно ниже.

Будет ошибочным употреблять сладкий десерт после еды с большим количеством белка. В ресторанах мясо или рыбу подают с фруктами, яблочным или сладким соусом. Такая комбинация несколько не улучшает пищеварение. Высокобелковая еда остается в желудке относительно долгий период времени и с трудом переваривается: сахар не может усваиваться быстро в переполненном желудке. В результате может начаться брожение.

Примеры пищи, включающей сочетание белок-сахар: мясо со сладким соусом, рыба с фруктами, мясо с яблочным соусом, сладкий десерт после еды, содержащей белок.

Другие «плохие» сочетания

Таким образом, мы рассмотрели шесть «плохих» сочетаний продуктов, которые мы частенько готовим. Но существуют другие, более сложные сочетания, требующие особого внимания. Несколько из них здесь описываются, другие упоминаются лишь мимоходом.

Сочетание белок-белок

Диетологи различают животный и растительный белок. В раздельном питании мы выделяем несколько видов белка (протеина): животный (мясо и рыба), яичный, лактопротеин (молоко и молочные продукты), растительный (орехи, семена, косточки, крупы и бобовые).

Усваивание белка чрезвычайно сложное, это особенно касается аминокислот. Аминокислоты – это строительный материал белка. Одни расщепляются в желудке с помощью энзима пепсина, другие – в двенадцатиперстной кишке с помощью энзимов трипсина и химотрипсина, в конце концов аминокислоты расщепляются в кишечнике с помощью гидролазы дипептидазы.

Белок каждого вида имеет свои свойства. Лактопротеин (молочный белок), например, находится в желудке в течение длительного периода: энзим, который вырабатывается стенками желудка, отделяет казеин от молока. Казеин становится волокнистым и остается в желудке. В результате пепсин должен дольше воздействовать на него. Мясной белок усваивается быстрее, чем яичный. Концентрация белка тоже важна. Пища с низким содержанием белка (фрукты и овощи) расщепляется очень легко. Белки разного происхождения могут свободно соединяться в пище. Это означает, что можно есть разные виды мяса одновременно, то же самое относится и к орехам. Блюда с сыром вместе с другими видами его легко усваиваются, так как они содержат только лактопротеин. Но необходимо помнить о кислотно-щелочном равновесии. Слишком большое количество сыра, орехов, мяса или яиц может вызвать проблемы с желудком.

Доктор Шелтон правильно отмечает, что молоко с яйцами – это «плохое» сочетание. Не так давно было популярно готовить напиток из взбитого в молоке яйца и давать его больным «для придания им сил». Но, к сожалению, этот напиток только вызывает проблемы с желудком.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

Диетологи также уделяли большое внимание белковой цепочке. Комбинируя специфические продукты, вполне возможно возместить недостаток определенного вида аминокислоты в одном продукте, имеющимся видом аминокислоты в другом. Это должно быть великолепным открытием, как и оказалось в теории, но на практике приводит к пищеварительным проблемам. Большая часть белка начинает расщепляться, и вряд ли это принесет пользу. Более того, нет необходимости употреблять все аминокислоты одновременно.

Примеры пищи, включающей сочетание белок-белок: яичница с беконом, сыр с орехами, яйцо с молоком, яйцо с орехами, мясо с сыром.

Сочетание жир-жир

Диетологи выделяют обычно два вида жиров: животного и растительного происхождения. Для удобства мы рассмотрим здесь продукты с животными жирами (мясо и рыба); с молочными жирами (масло, взбитые сливки, жирный сыр); яичный желток и растительные жиры. Жиры состоят из насыщененных (насыщенных), ненасыщененных (ненасыщенных) и полиненасыщененных жирных кислот.

Усвоение жиров в организме происходит достаточно просто: если печень и желчный пузырь функционируют нормально, то никаких проблем возникать не должно. Жиры можно обнаружить почти во всех продуктах питания, но в разных пропорциях. Не следует смешивать жиры разных видов. Например, лучше всего намазывать на хлеб маргарин. А если вы жарите мясо на маргарине, то получается, что вы смешиваете растительный и животный жир. Некоторые считают, что мясо, жаренное в собственном соку (гриль), улучшает пищеварение.

До сих пор нет точных научных доказательств, что употребление разных видов жиров неблагоприятно влияет на наше здоровье. Но все же мы точно знаем, что не следует добавлять жир в блюдо, уже содержащее жир, так как непропорциональное количество жиров в продукте вызывает проблемы с желудком. Пищеварительная система просто не в состоянии переварить такое большое количество жиров за один раз. Вред такого питания очевиден для всех.

Сочетание белок-жир-жир

Сочетание белок-жир – это природная комбинация. Все высокобелковые продукты содержат жиры. Белок остается доминирующим элементом из-за его решающего влияния на пищеварение. Добавление жира к пище, богатой белком, приводит к сочетанию белок-жир-жир. Если вы добавляете простые или концентрированные жиры (масло, маргарин, животный жир – говяжий или свиное сало) к высокобелковым продуктам, то тем самым можете затруднить процесс переваривания. Как уже известно, жиры замедляют работу желудка, а это хорошее условие для усвоения белка. Но если жира слишком много, работа желудка затруднена. Если вы будете добавлять к пище жир, то большое его количество совсем не будет перевариваться. Например, мясо, жаренное на маргарине, представляет неблагоприятную комбинацию. Решающими факторами в данном сочетании являются количество добавляемого жира и то, насколько сильна и здорова ваша пищеварительная система.

Сочетание белок-жир-крахмал

Такая комбинация описана выше и представляет такое же сочетание, что и белок-жир-крахмал. Не добавляйте много жира, чтобы не создавать проблем с желудком.

Сочетание белок-жир-сахар

Это сочетание питательных элементов почти такое же, что и комбинация белок-сахар плюс сочетание жир-сахар, которые были описаны выше, так как белок всегда сопровождается присутствием жира.

Сочетание жир-кислота-крахмал

Обратите особое внимание на это сочетание, так как оно является частым предметом непонимания. Жир и кислота – это хорошая комбинация, как и сочетание жир-крахмал. Но что же происходит, если они используются вместе, когда вы едите пищу включающую комбинацию жир-кислота-крахмал? Самым важным фактором является

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. пропорция кислоты. Если количество кислоты минимально, несколько капель лимонного сока или винного уксуса в майонезе или масляной заправке для салата не принесут большого вреда. Но обилие кислого соуса в пище с высоким содержанием крахмала – угроза вашему желудку. Готовые соусы, которые вы покупаете в магазинах, чрезвычайно кислые и плохо сочетаются с крахмальной пищей. Кислота повышает степень кислотности продукта, не позволяя энзиму пepsину воздействовать на пищу во рту

Сочетание белок-жир-крахмал-кислота

Это сочетание одно из самых вредных. Но во всех развитых странах люди очень часто употребляют традиционные блюда, в которых имеется такая комбинация: мясо с картошкой и острым соусом, курица с рисом в соусе кэрри. Четыре из пяти питательных компонентов в этих блюдах являются доминирующими. Даже в обычном торте такое же сочетание: он содержит главные питательные элементы – белок, жир, сахар и крахмал. А в торте, украшенном взбитыми сливками, сочетание включает белок, жир, крахмал, сахар и снова жир (из сливок). Нет сомнения, что мюсли – это пример наихудшего сочетания элементов в одном блюде. Ни одно блюдо не содержит столько много несовместимых компонентов: мед, орехи, изюм, овсяные хлопья, молоко и фрукты. По составу питательных элементов мюсли состоит из белка (орехи) + белок (молоко) + крахмал (овсяные хлопья) + сахар (мед и изюм) + жир (орехи) + кислоты (во фруктах). Не меньше шести разных элементов сочетаются здесь в почти равных пропорциях. Мюсли – это одно из блюд, которое противоречит принципу раздельного питания. Лучше всего съесть завтрак, состоящий из одних фруктов.

«Хорошие» комбинации

Рассмотрев так много комбинаций, которые не представляют пользы для организма и считаются «плохими», хотелось бы узнать, какие сочетания можно считать хорошими. Чем больше мы узнаем о раздельном питании, тем больше убеждаемся, что не осталось ни одной «хорошей» комбинации. Но это не так. Есть четыре сочетания: белок-жир, жир-кислота, жир-крахмал, сахар-кислота.

Первое сочетание, естественно, можно найти в пище с высоким содержанием белка, но ее следует употреблять отдельно от другой еды.

Еще одна «хорошая» комбинация – это крахмал-крахмал, но она используется очень редко.

Таким образом, существует всего три хороших сочетания, которые в меню можно использовать вместе. Лучший способ забыть «плохие» комбинации – это применять только «хорошие». Хотя их немного, они позволяют приготовить большое разнообразие блюд. Этот раздел главы, как и предыдущий и последующий, представляет информацию о сочетаемости питательных элементов. Следует посмотреть на это с практической точки зрения: чем меньше число составных элементов, тем больше блюд можно приготовить. Много рецептов, предлагаемых вам во втором разделе, иллюстрируют этот факт.

Сочетание белок-жир

Как уже было сказано, это природное сочетание элементов в высокобелковой пище: белок и жир существуют вместе практически во всех продуктах, хотя иногда в маленьких количествах. Жир имеет важное значение, так как замедляет работу желудка, а белку предоставляется больше времени для усвоения. Однако белково-жировое соединение встречается в пище, состоящей из одного вида продукта или из части другого соединения (например, из сочетания белок-жир-крахмал).

Сочетание крахмал-жир

Продукты, богатые крахмалом, – кроме картофеля, – содержат много белка (7–12%), хотя соотношение белок-крахмал в кашах и картофеле почти то же самое. Жиров в них мало. Процесс переваривания крахмала чрезвычайно сложен. Первичная обработка происходит во рту под действием пepsина. Присутствие кислот оказывает влияние на этот фермент, а жирные кислоты входят в состав жира. Кроме того они содержат антиоксиданты, которые не дают жирам прогоркнуть. Итак, жиры, с одной стороны, тормозят или даже сводят на нет реакцию слюнного энзима, а с другой стороны, они улучшают переваривание в желудке из-за того, что удлиняют этот процесс. Наличие жиров замедляет перистальтику. Крахмал дольше остается в желудке, позволяя белку перевариваться быстрее.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Сочетание крахмалистой и жирной пищи благоприятно для пищеварения при условии, что степень кислотности в жирах не очень высокая. Показатель pH составляет 4.5, чего достаточно, чтобы слюна стала довольно кислой. Но это не касается добавляемых жиров (масло на бутерброде или с жареными спагетти), которые содержат очень мало жиров по сравнению с большим количеством крахмала, поэтому такая комбинация имеет низкую кислотность. Более того, пищу содержащую крахмал, всегда готовят с водой, а она разбавляет кислоту и показатель pH становится выше (более щелочным).

Сочетание крахмал-жир – решающее для обработки, так как дозволённый уровень кислотности легко повышается. Это сочетание, без сомнения, в целом «хорошее».

Примеры пищи с сочетанием крахмал-жир: хлеб с маслом, хлеб с авокадо, спагетти с маслом, картофель с подливкой из растительного масла, рис, приготовленный на растительном масле, картофельное пюре с домашним майонезом, чипсы.

Сочетание жир-кислота

Сочетание относится к «хорошим», хотя следует соблюсти условия. Жир, используемый в концентрированной форме, трудно переваривается. Все концентрированные продукты, не смешанные ни с чем другим, тоже трудно перевариваются. Таким образом, жиры следует употреблять только в ограниченных количествах.

Сахар превращается в жир, поэтому в организме никогда не бывает недостатка жиров. Кислоты положительно воздействуют на жиры, которые превращаются в эмульсию. Кислоты растворяют жир, и пищеварение происходит легко. Небольшое количество лимонного сока, винного уксуса или просто уксуса помогает легче усваивать жир. На самом деле, майонез или масляная заливка практически не перевариваются без добавления некоторого количества кислоты. Жир, оставаясь долгое время в желудке, особенно у людей со слабой пищеварительной системой, создает неприятные ощущения. Чтобы быстро облегчить такое состояние, выпейте стакан теплой воды, смешанной с небольшим количеством лимонного сока. Салатные приправы из уксуса и оливкового масла обычно содержат винный уксус.

Приправы и майонез достаточно хорошо сочетаются с мясными блюдами. Из-за высокого содержания кислоты их, однако, не следует смешивать с высокобелковой пищей, а тем более с пищей, богатой крахмалом. Авокадо лучше вспрыскивать или смешивать с лимонным соком. Он является идеальным ингредиентом овощного блюда. Если нет лимонного сока, авокадо можно есть с хлебом. Следует всегда быть осторожным, употребляя пищу содержащую кислоты и крахмал, так как способность желудка переваривать эти элементы индивидуальна для каждого человека.

Как мы уже знаем, орехи или сыр, употребляемые вместе с кислыми фруктами, представляют сочетание жир-кислота. Фрукты содержат мало белков и поэтому не влияют на пропорции жира и кислоты. Фруктовая кислота должным образом превращает в эмульсию жиры в сыре и орехах. Орехи и сыр можно есть с помидорами и ревенем, с овощами, которые содержат молочную кислоту, хотя можно легко в этом случае превысить содержание кислоты, что препятствует перевариванию белка. Но в целом жир и кислота составляют хорошую комбинацию. Также следует избегать добавления кислоты в жир в том количестве, которое приводит к процессу более быстрого эмульгирования. Содержание кислоты становится высоким, поэтому пищу не следует дальше комбинировать с продуктами, содержащими крахмал или много белка (сравните комбинации белок-кислота и крахмал-кислота).

Примеры пищи, включающей сочетание жир-кислота: авокадо с лимонным соком, масляная заливка с винным уксусом, жирная рыба с лимонным соком, орехи с кислыми фруктами, сыр с кислыми фруктами.

Сочетание сахар-кислота

Никто никогда не предполагал, что есть такое сочетание. Считалось, что сахар ферментируется в желудке, так как слюнной энзим птиалин разрушается соком. Современные знания физиологии питания и практический опыт на примере многих пациентов доказали совершенно противоположное. Переваривание крахмала начинается во рту и временно приостанавливается в желудке, где стабилизируются сахара. Но желудочный сок не только стабилизирует сахара, он также выполняет защитную и бактерицидную функции. Брожение не вызвано распадом птиалина, а начинается в присутствии нестабилизированных сахаров, которые не смешались с желудочным соком и, в свою очередь, не дали птиалину выполнить свою функцию. Верхняя часть

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Желудка (дно и тело) является накопительной камерой. В наполненном желудке пища находится в середине этой камеры, не касаясь стенок, и начинает бродить, так как для этого есть все условия.

Это утверждение полностью противоположно тому которое предложено доктором Хейем и Шелтоном. Тем не менее удивительно, что доктор Шелтон считает йогурт с медом хорошим сочетанием, подобно сочетаниям йогурта со сладкими фруктами, сахаром или другими сладкими продуктами. Все эти комбинации включают сахар и кислоту С другой стороны, он против сочетания сладких и кислых фруктов, что не соответствует его предпочитаемой комбинации йогурт мед. Он сам утверждает, что не может объяснить это. Таким образом, в противоположность утверждению доктора Шелтона, сочетание сладких и кислых фруктов является хорошим.

Фрукты представляют природное сочетание сахара и кислоты, и такая гармоничная комбинация не влияет на процесс пищеварения. Современная наука не противоречит этому суждению. Мы можем есть слегка кислые, полукислые и кислые фрукты одновременно без проблем. Если же возникнет какая-либо проблема, то это связано с пищеварительной системой индивидуума, а не с сочетанием элементов.

Примеры пищи, включающей сочетание сахар-кислота: йогурт с медом, йогурт со сладкими фруктами, пахта с сахаром, смесь сладких и кислых фруктов, кислая капуста с изюмом, сладко-кислый соус.

Сочетание крахмал-крахмал

Можно ли есть два вида крахмала одновременно? Доктор Шелтон, обсуждая этот вопрос, утверждал, что диетологи рекомендуют употреблять только одну форму крахмала во время еды. Не потому что есть элементы, не поддающиеся перевариванию, а потому что употребление двух или более блюд, богатых крахмалом, неизбежно приведет к перееданию. Поэтому он предлагает всем, особенно больным людям, ограничить себя и есть только блюдо из одного вида крахмала.

Крахмал – вещество растительного происхождения, принадлежащее к группе полисахаридов. Состав крахмала может изменяться, таким образом, одна форма крахмала отличается от другой. Например, есть четкое различие между картофельным и зерновым крахмалом. Современные исследования подтвердили точку зрения доктора Шелтона, что употребление разных видов крахмала одновременно не приводит к проблемам с пищеварением. В хлебе, изготовленном из пяти видов зерна, пять видов крахмала. Если вы смешиваете зерновой крахмал с соевой мукой, то это ведет к увеличению пропорции белка в этом сочетании, а в результате могут возникать проблемы с перевариванием.

Предупреждение доктора Шелтона о переедании достаточно уместно. Переедание, естественно, опасно, даже если вы употребляете только один вид крахмала.

Крахмал медленно распадается на составные сахара. То, что мы переедаем, когда употребляем крахмал, можно определить не по уровню сахара в крови, а по физическому давлению пищи на стенки желудка. И мы продолжаем есть, пока не почувствуем, что желудок полон. Обычно мы не останавливаемся на одном бутерброде или блинчике. Слишком большое количество крахмала нарушает кислотно-щелочной баланс в организме, отсюда проблемы с желудком. Следует отметить, что доктор Шелтон не обращал внимания на этот аспект, тогда как доктор Хей положил его в основу своего утверждения: крахмал и сахар следует употреблять отдельно. Доктор Шелтон говорил, что более 50 лет назад нутриционисты (специалисты по питанию) во время еды употребляли большие порции салата из свежих сырых овощей с пищей, богатой крахмалом.

Сочетание крахмал-крахмал является «хорошим» Доктор Шелтон обращал больше внимания на количество, а не на составные элементы в сочетании. Я поддерживаю доктора Шелтона и рекомендую питание с низким содержанием крахмала как для больных, так и для здоровых людей. Следует отметить, что такое сочетание редкое. Например, люди не часто едят бутерброды с картофелем. Сомнительно, что кто-нибудь когда-либо пытался испечь картофельный торт. Часто встречаемый продукт, содержащий сочетание крахмал-крахмал, это картофельные крокеты: «котлетки» из картофельного пюре, посыпанные хлебными крошками и сильно зажаренные, но, фактически, это комбинация крахмал-крахмал-жир. Легкие блюда или закуски в ресторане обычно включают мучнистые ингредиенты. Это такие блюда, как картофельный салат, картофельные крокеты, пицца, разнообразные бутерброды, соленое печенье с разными наполнителями. Несколько таких небольших

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
привлекательных закусок на вашей тарелке вам не повредят.

Примеры пищи, включающей сочетание крахмал-крахмал: картофельные крокеты, картофель с маленькой пиццей, разные виды макаронных изделий, хлеб из разного зерна, булочки.

Проблематичные сочетания

После прочтения этой информации будет казаться, что существуют несколько «хороших» сочетаний и много «плохих». Но тема питания никогда не станет полностью ясной. Любой вид продукта имеет свой собственный состав. В раздельном питании пропорции питательных элементов в продуктах изменяются в лучшую или худшую сторону. Надо учитывать тот факт, что есть предел переносимости (т. е. пища в желудке просто не переваривается, если ее много). Но все же трудно определить предел в отношении определенных комбинаций, тем более, что некоторые продукты не следует смешивать совсем. Если у человека достаточно сильная и здоровая пищеварительная система, то он, конечно, может съесть пищу в любых сочетаниях.

Белок-крахмал – это «плохая» комбинация. Ее примером может служить вездесущий кусок хлеба с сыром. Но существует большая разница между бутербродом с толстым ломтиком сыра и тонким ломтиком. Такая же разница существует между бутербродом с большим количеством масла или маргарина и бутербродом с их небольшим количеством. Бутерброд с сыром будет легче перевариваться, если добавить к нему салат, а не горчицу. Количество бутербродов также имеет большое значение: съедите вы один бутерброд или несколько сразу. Поэтому многие факторы влияния на пищеварение являются решающими.

Следует уяснить с самого начала, что «плохие» сочетания нельзя переделать в «хорошие». Все, что можно сделать о «плохими» сочетаниями, – это попытаться исправить их путем восстановления кислотно-щелочного баланса (например, добавляя салат) или ограничить количество употребляемой пищи. Не думайте, что вы – исключение из правил и поэтому можете есть все и вся. Изжога, вздутие с метеоризмом, понос или запор – это все явные симптомы плохой работы пищеварительной системы, даже если вы не больны.

Невозможно описать все проблематичные сочетания также, как и «плохие»-«хорошие». В этой главе мы описываем несколько видов продуктов, которые трудно (но возможно) переваривать, когда они используются отдельно, или которые могут вызвать проблемы при смешивании их с другими продуктами.

Сочетание белка с пищей, содержащей малое количество крахмала

Белок и крахмал составляют «плохое» сочетание. Есть некоторые виды продуктов, которые содержат немного крахмала, но даже этого количества достаточно, чтобы вызвать проблемы с желудком у людей со слабой пищеварительной системой. Приведем примеры овощей, в которых содержание крахмала составляет примерно 4 %; содержание крахмала менее 4 % не берется во внимание: высокобелковая пища с тыквой, зимней редиской, кольраби, фасолью, артишоками.

Сочетание белка с умеренно кислыми и полукислыми фруктами

Как мы уже знаем, белок с кислыми фруктами представляет «плохое» сочетание, если только имеющийся жир не преобладает (например, в сочетании орехов или сыра с кислыми фруктами). Для людей с чувствительной пищеварительной системой даже кислота умеренно кислых фруктов может привести к проблемам; более того, реакция усвоения у каждого человека во многом зависит от этой комбинации.

Сочетание фруктов и овощей

Фрукты и овощи «противостоят» друг другу. Фрукты кислые, а овощи обычно нет. Фрукты содержат много сахара, а большинство овощей только его следы. Употребление одновременно фруктов и овощей приводит к проблемам. Насколько это возможно, лучше их есть отдельно, сок тоже принимается во внимание. Но, тем не менее, было уже упомянуто, что эта комбинация не «плохая», а трудная для пищеварения.

Семейство бобовых

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
Бобовые всегда трудно перевариваются. Но этот процесс можно исправить, если употреблять их с другими овощами, тогда и восстановится кислотно-щелочной баланс. Однако даже при наиболее благоприятных условиях любое блюдо из бобовых остается трудным сочетанием для пищеварения. То же самое относится к соевым продуктам, за исключением тофу (соевый творог).

Молоко

Молоко не всегда сочетается хорошо с другими продуктами. Этот напиток лучше употреблять отдельно. С фруктами и овощами оно образует проблематичное сочетание.

Фрукты и овощи

Самыми лучшими среди всего разнообразия продуктов являются фрукты. Ничто не может быть приятнее сочного большого яблока, вкусного спелого банана, фруктов в аккуратно оформленной корзинке, зрелого авокадо или согревающего сердце сладкого сока из целой грозди винограда. А достигший своей полной спелости персик является воплощением самого нежного, сладкого плода. Фрукты – это кладовая чудесной еды, от которой можно получить наивысшее удовольствие. Своим огромным разнообразием редких запахов, волнующим ароматом и цветом, приковывающим взгляд, фрукты всегда вызывают чувство наслаждения.

Но фрукты – это не просто удовольствие, которое мы можем прочувствовать и вкусить, они содержат изысканную коллекцию самых чистых компонентов в огромном количестве. Некоторые из них, за исключением авокадо и оливок, содержат немного белка. В основном они содержат сахарозу, от которой у любого человека потекут слюнки. Сахароза просачивается в благоухающие струи кислот и вбирает в себя минералы и витамины. Подобно орехам, фрукты – это идеальная пища для человека и для многих животных тоже.

Употребление фруктов в пищу доставляет нам неимоверное наслаждение. Природа наполнила фрукты таким ароматом, что мы не можем от них оторваться. Природа соблазняет нас и заставляет насладиться плодами, которые она наполнила чистейшими, полезными питательными веществами.

Отрывок из книги доктора Герберта М. Шелтона

«Раздельное питание... Без проблем»,

Сан-Антонио, Техас, 1951.

Доктор Шелтон дал прекрасное описание фруктов. Интересно, что тогда как многие люди отдают предпочтение фруктам, ягодам и орехам, традиционная кухня не использует их в качестве основных блюд. У них низкая калорийность и низкое содержание белка и жиров, считается, что в этом они уступают другим продуктам. В современных поваренных книгах говорится, что фрукты являются богатым источником витаминов и минералов. Но также есть предупреждение, что употребление их в большом количестве не приносит пользы. Авторы полагают, что одного-двух фруктов в день более чем достаточно для человека. Все эти годы я старался есть фрукты, которые, по моему мнению, полезны, а мои коллеги, занимающиеся традиционной диетологией, неохотно соглашались с этим мнением.

В области медицины, занимающейся проблемами пищеварения, считается, что фрукты приносят вред. С их употреблением связывают проблемы, вызванные брожением в желудочно-кишечном тракте. Поэтому фрукты стоят первой строкой в списке запрещенных продуктов.

На пятиугольнике показана положительная («хорошая») и отрицательная («плохая») сочетаемость сахарозы и кислоты.

Многие из проблем, вполне возможно, и могут иметь что-то общее с употреблением фруктов, но не следует забывать о том, что мы, как правило, едим их неправильно. Мы готовим из них различные блюда: соусы, желе или варенья. Часто фрукты используют как десерт. Бывает, что их едят неспелыми или смешивают с другими, по

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
природе несовместимыми продуктами.

Подобно ягодам и бахчевым культурам (дыням, например), фрукты трудно совместить с другими продуктами. Питательные вещества фруктов, которые имеют важное значение в раздельном питании, – это сахароза и кислоты. Фрукты – природная смесь сахарозы с кислотой. Вот почему они плохо совместимы с другими продуктами: кислоты не смешиваются с крахмалом и белками, а сахароза с крахмалом, белками и жирами. Очевидно, что эти пять комбинаций совершенно невозможны.

Фрукты, включая ягоды и дыни, несовместимы с хлебом, кашами, макаронными изделиями, мясом, рыбой. Авокадо и оливки, в которых содержится большое количество жиров, могут сочетаться с крахмалом, но не сочетаются с фруктами, богатыми сахарозой.

Бутерброд с джемом – сочетание сахара и крахмала – то есть плохое соединение. Очень популярный банановый сэндвич, не рекомендуется из-за комбинации: сахар-крахмал и крахмал-кислота. Вообще, как правило, не замечают того, что бананы схожи с помидорами по степени кислотности. Высокое содержание сахарозы маскирует кислый вкус. А помидоры «содержат только сахарозы, поэтому кислота в них четко распознается».

Насколько это возможно, следует есть фрукты в виде отдельного блюда и не сочетать их с другими продуктами. Как отдельное блюдо или как легкая закуска, фрукты легко усваиваются. Если у кого-нибудь все еще существуют проблемы с пищеварением, то причина может скрываться в чем-либо другом, например, в режиме работы. Люди торопятся съесть слишком много и слишком быстро. У многих есть привычка перекусывать в перерыв, и люди просто набивают желудок фруктами (или любой другой едой). Меня часто удивляло то, что люди съедают большое количество фруктов во время еды. Возможно, они думают, что знают все о правильном употреблении фруктов, но на самом деле они мало разбираются во фруктовых диетах.

Фрукты следует есть медленно и небольшими порциями, чтобы плод таял во рту чтобы сахароза смогла расщепиться и впитаться в кровь. Сахар в крови влияет на центр насыщения в гипоталамусе: это быстро утоляет аппетит. Это и есть наилучший путь для обеспечения нормальной работы пищеварительной системы. Если вы едите слишком быстро, значит, вы просто проглатываете большие куски, которые плохо перевариваются в желудке, эти остатки непереваренной пищи начинают бродить в кишечнике.

Можно ли есть много фруктов? Конечно, да. У человека, который ест много фруктов, из организма через почки выходит большое количество калия, что приводит к раздражающему частому мочеиспусканию к тягостному давлению на почки и мочевой пузырь. Многолетний опыт строгой фруктовой диеты у больных раком (противораковая диета по Дриесу) показал, что такие пациенты сначала должны получать относительно немного фруктов в день, пока они не перейдут полностью на фруктовую диету. Ежедневный прием не более 1.5 кг (3.3 фунта). При таком приеме анализ крови не показывает недостатка в питательных веществах.

Свежий фруктовый сок равносителен фрукту в любом виде, сок-жидкость – значительно благотворнее влияет на процесс пищеварения. Его воздействие можно сравнить с воздействием грудного молока. Предположение, что фруктовый сок не содержит грубых частиц (клетчатки) ошибочно, так как сок – это просто жидкая форма цельного продукта. (Материнское молоко не содержит грубых частиц, но у ребенка все же происходит перистальтика кишечника).

Сочетаемость фруктов

Доктор Шелтон разделяет фрукты на сладкие, полу-кислые и кислые. Я не знаю, на каком основании. По всей вероятности, он основывался на вкусовых качествах фруктов. К сожалению, это деление не соответствует действительности, и все споры по поводу сочетаемости продуктов с фруктами, таким образом, должны быть прекращены. Это тот случай, когда сладкие фрукты (с небольшим количеством кислоты и большим количеством сахарозы) могут сочетаться с кислыми фруктами (с большим количеством кислоты и относительно малым содержанием сахарозы).

Сахароза и кислота образуют хорошее соединение, как мы отмечали выше. Все фрукты содержат сахарозу и кислоты, одни больше других, поэтому состав разных комбинаций фруктов ничего не меняет. Смешивание сладких фруктов с кислыми означает, что вы как бы едите полусладкий фрукт, таким образом, влияние на

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer. пищеварительный процесс минимально.

Доктор Шелтон сообщал, что при раздаче пищи больным он заметил, что лучше всего подавать кислые и сладкие фрукты отдельно. Его разделение определенных фруктов на сладкие, полусладкие и кислые на 80 % неточно. Он считает, что ананас – это кислый фрукт, хотя на самом деле он сладкий. Нет какой-либо определенной причины, чтобы разделять кислые и сладкие фрукты. Стабилизация сахара в сладких фруктах полностью объясняется стабилизацией кислот в кислых фруктах. Я знаю многих людей, которым были известны принципы раздельного питания в течение многих лет. Они рассказывали, что никогда не пытались разделять фрукты и у них не возникало никаких проблем. Они привыкли есть фрукты в любом сочетании.

Я давал банан с лимонным соком людям, у которых были проблемы с пищеварением. Реакция была одинаковая: они никогда не ели бананы с лимонным соком, которые усваивались так легко и без проблем. Шелтон был прав, что есть больные люди, которые не могут переносить определенное сочетание продуктов. Но это можно отнести и к здоровым людям и объяснить индивидуальной реакцией человека, которая не имеет ничего общего с описанным сочетанием.

Количество продуктов, употребляемых в процессе еды, не должно превышать 500–600 граммов (1–1.25 фунта). Такое количество продуктов не создает давления на желудок. Чтобы питаться только одними фруктами, необходимо употреблять их несколько раз в день, и в большинстве случаев нужны дополнительно орехи, чтобы обеспечить полное содержание необходимых питательных веществ. Люди, у которых пищеварительная система работает плохо, могут почувствовать себя лучше, если будут есть только один вид фруктов, несмотря на возможные сочетания с другими. Употребление фруктов только одного вида помогает процессу переваривания, и, естественно, это один из лучших видов питания. Люди с более здоровым организмом могут комбинировать фрукты, если уверены, что переносят их хорошо. Обычно здоровые люди не имеют проблем несварения, возможна разве только индивидуальная непереносимость какого-либо фрукта.

Кроме того, одни фрукты могут комбинироваться с другими, не принимая во внимание содержание в них кислот и сахарозы.

Другие возможные комбинации

Фрукты, особенно сладкие, хорошо подходят к кислой пище, например, к йогурту, пахте, сметане и даже кислой капусте. Кислые фрукты можно употреблять в сочетании с жирной пищей, например: с жирным творогом или полутвердыми сырами, орехами, семечками и косточками, которые богаты жирами. Фрукты с неподслащенными взбитыми сливками – тоже хорошая комбинация, так как кислота является преобладающим питательным элементом. Даже сладкий банан имеет показатель pH=3д который делает его таким же кислым, как помидор. Люди с чувствительной пищеварительной системой могут почувствовать неприятные ощущения в желудке, если съедят большое количество сладких фруктов со взбитыми сливками, которые содержат много жиров.

Сладкие фрукты со взбитыми сливками, в свою очередь использованные в продуктах с большим содержанием крахмала (например, в кондитерских изделиях), представляют «плохую» комбинацию для любого человека.

Семейство тыквенных

Растения из семейства тыквенных происходят от ползущих растений. Единственными растениями, которые обладают поистине сахарным вкусом, являются мускатная дыня и испанская желтая дыня. Другие же растения содержат только следы углеводов (то есть углеводов). В отличие от других фруктов, они умеренно кислые, и их следует относить к отдельной группе продуктов при раздельном питании.

Кроме мускатной и желтой дыни, растения из семейства тыквенных в основном состоят из воды (94 %): тем не менее в них содержится до 1 % белка, 0.2 % жиров и 5.3 % углеводов. Что касается их энергетической ценности, в 100 граммах тыквенных – 25 килокалорий (104.6 килоджоуля на 100 граммов). Доктор Шелтон советует употреблять дыни отдельно, без других продуктов.

Мускатные и желтые дыни содержат сахарозу и, тем не менее, их можно сочетать с другими фруктами.

Такие овощи как тыква, огурец, корнишоны, баклажан можно комбинировать с другими

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
(не бобовыми) овощами, так как они схожи по своему составу.

Овощи

Состав овощей совершенно отличается от состава фруктов, поэтому овощи и фрукты никогда не следует смешивать. Это плохая комбинация. Главное различие между овощами и фруктами состоит в относительных пропорциях белков, углеводов и кислот. Фрукты имеют достаточно высокое содержание сахарозы и кислот, но низкое содержание белка. Овощи, напротив, богаче белком, чем сахарозой и кислотам, и чем ниже в них содержание сахарозы, тем выше содержание фруктовых кислот. Кислоты и сахароза имеют взаимную связь.

За исключением помидоров (если их можно считать овощами), другие овощи не содержат много кислот – их показатель pH = 5.2–6.6, из-за чего вкусу них слегка кислый, они сразу могут соединяться с белком и крахмалом. Доктор Хей считал, что овощи нейтральны по отношению к белкам и крахмалу

Подлинная структура овощей на самом деле сложнее – они тверже, чем фрукты. Это одна из причин, почему овощи труднее усваиваются организмом. Но можно найти решение такой проблемы, если добавлять майонез или растительное масло. Они способствуют тому, что овощи могут дольше оставаться в желудке и процесс переваривания длится дольше. Сырые овощи без заливки создают проблемы для желудочно-кишечного тракта. Человек не является от природы вегетарианцем, и овощи рекомендуется хотя бы минимально обрабатывать.

Для принципов раздельного питания не важно, какие овощи – сырые или приготовленные – вы употребляете.

Как правильно сочетать продукты

Чтобы покончить со старыми привычками, как правило, необходимо рассмотреть причины, которые привели к образованию этих привычек и которые их укрепляют. Часто смена стиля жизни и окружающей обстановки является наилучшим способом оградить себя от того, что заставляет нас вести нездоровый – психически и физически – образ жизни, от того, что удерживает нас в их рабстве. Действительно твердый человек должен быть способен воспринимать такие потенциально вредные элементы каждодневного существования, как препятствия, которые следует преодолевать. Но, к сожалению, вокруг так мало по-настоящему решительных людей.

Отрывок из книги доктора Герберта М. Шелтона

«Раздельное питание... Без проблем»,

Сан-Антонио, Техас, 1951.

Я надеюсь, что сейчас вы уже убедились в пользе раздельного питания. Принцип употребления только полезных для жизнедеятельности организма сочетаний продуктов, который описан мной в этой книге, опирается на научные разработки и соответствует знаниям о физиологии пищеварения. Если же у вас все-таки остались какие-либо сомнения на этот счет, то мой совет таков – просто испытайте это на себе. Съешьте что-нибудь в соответствии с теорией раздельного питания, а через некоторое время удовлетворите свой голод привычным путем. Убеден, что вы заметите огромную разницу.

Соблюдение правил раздельного питания делает процесс пищеварения легким и безболезненным. Когда желудок полный, он слегка увеличивается в объеме, но чувство тяжести отсутствует. С другой стороны, при раздельном питании желудок опустошается быстрее и затрачивает при этом меньше энергии. Уже тысячи людей по всему миру наслаждаются преимуществами раздельного питания. Многих оно избавило от лишнего веса и болезней.

Напрашиваются вопросы, как научиться правилам раздельного питания? как воплотить эту замечательную теорию в жизнь? На первый взгляд, это может показаться трудным, однако в действительности дело обстоит гораздо проще. Во главе всего, конечно же, находится знакомый уже нам пятиугольник. Углы этого пятиугольника представляют пять питательных веществ с их вредными и полезными комбинациями. Именно доминирующее вещество в продукте определяет возможность его сочетания с другими.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Это деление, в свою очередь, привело к созданию пяти групп продуктов. Поэтому если бы я спросил вас, к какой группе относятся желе, джем, мед или сироп, вы бы незамедлительно ответили: к сахару. Если же я попросил бы вас составить список продуктов с высоким содержанием белка, то и с этим, я уверен, вы бы справились без затруднений. Хотя иногда отнесение того или иного продукта к какой-либо из групп может вызвать некоторое замешательство. Например, к какой группе отнести фрукты: к сахару или кислоте? Фрукты, как известно, содержат и сахар, и кислоты. В одном случае мы должны учитывать количество сахара. Когда же размышляем о комбинациях фрукта с другими продуктами, то следует принимать во внимание как содержание сахара, так и содержание кислоты.

В дополнение к выделенным пяти основным веществам существуют некоторые виды продуктов, которые оказывают очень незначительный эффект на сочетание продуктов. Доктор Хей, например, указывает, что овощи (кроме бобовых) носят нейтральный характер. За исключением томатов (если их вообще можно отнести к овощам) овощи можно соединять с белком и крахмалом. Я склонен избегать использования слова «нейтральный» в смысле «инертный», так как некоторые могут неправильно понять это как нейтральность между кислотой и щелочностью. С моей точки зрения, нейтральный продукт имел бы объем pH равный 7, однако таких продуктов просто не существует. Хотя свежие молоко и яйца имеют почти нейтральный объем.

Овощи содержат много воды и гораздо меньше углеводов, кислоты, жира и совсем небольшое количество белка. Содержание белка в овощах гораздо выше, чем во фруктах, и тем не менее оно очень мало по сравнению с высокобелковыми продуктами. При добавлении овощей к другим продуктам общие пропорции питательных веществ изменяются незначительно. Вот почему овощи легко сочетать практически со всеми продуктами питания. Хотя существуют исключения, например, овощи в комбинации с сахаром. Если овощи смешиваются с сахаром, то содержание сахара, которое всегда ниже в овощах, пропорционально увеличивается до уровня достаточного, чтобы изменить пропорцию питательного вещества. Поэтому сахар или мед никогда не следует употреблять вместе с сырыми овощами. Кислоты хорошо совмещаются с овощами. Но так как фрукты содержат кислоты и сахар, то фрукты с овощами образуют комбинацию, проблематичную с точки зрения пищеварения.

К продуктам, хорошо сочетающимся с другими, относятся грибы. Они содержат незначительное количество кислоты (объем pH составляет 6.4), почти не содержат жиров и углеводов, и в них присутствует небольшое количество белка (2,7 % по объему). Содержание воды в них очень высокое (94 %), энергетическая ценность составляет при этом только 15 килокалорий на 100 граммов (62.8 килоджоуля на 100 граммов). Соединение грибов с другими продуктами производит небольшой эффект на общие пропорции питательных веществ. Хотя теоретически сочетание грибов с другими видами продуктов не может дать вредных комбинаций, тем не менее трудно сказать, что их можно смешивать абсолютно со всем. Аромат грибов также очень важен. Необычным является употребление грибов с орехами, семенами, косточками или с сахаром, фруктами, йогуртом и молоком. Хотя молочный соус с грибами является достаточно стандартным. Все низшие грибы сравнимы по показателям, только трюфель настоящий имеет в своем составе больше белка (5 %).

По составу коровье молоко более или менее сравнимо с овощами. Оно содержит много воды и незначительное количество белка, жира, углеводов и кислоты. Молоко представляет собой цельный продукт в жидком виде. Его можно соединять только с кислотосодержащими продуктами: оно с легкостью увеличивает содержание кислоты, улучшая таким образом процесс пищеварения. Вот почему кислотосодержащие продукты являются единственной хорошей комбинацией с молоком. Молоко с жиром, молоко с фруктами или молоко с овощами считаются проблемными комбинациями.

Арбуз богат водой и содержит малое количество питательных веществ, но, тем не менее, его трудно комбинировать с чем-то другим. Все сорта дыни лучше всего есть отдельно. Арбуз же в небольших количествах можно смешивать с другими фруктами.

Как научиться делать расчеты

Существует два способа выяснения специфических комбинаций продуктов. Исчерпывающую информацию можно получить из таблицы на странице 137. Здесь отдельные продукты сгруппированы в зависимости от доминирующего в них питательного вещества. Нетрудно проверить данную комбинацию, выяснив ее ингредиенты, а затем и группы питательных веществ, к которым их следует отнести, и пропорции. А пятиугольник и диаграмма дадут полную информацию о том, является ли такое сочетание продуктов полезным или вредным. Диаграмма представляет схему,

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Немного отличную от той, которая дана в пятиугольнике. Белок можно соединять с белком того же вида. Различные виды белков смешивать не следует, вот почему диаграмма представляет два возможных сочетания. Подобно белкам, жиры также легко соединяются друг с другом. Можно смешивать различные виды жиров. Но если жир добавить к продуктам с большим содержанием жиров, общие пропорции жира могут значительно увеличиться, приводя в результате к проблемным комбинациям. Крахмал в сочетании с крахмалом представляет собой хорошее соединение, как, впрочем и соединение различных видов сахара и различных видов кислот.

V благоприятная комбинация

– вредная комбинация

X трудная или проблемная комбинация

Диаграмма сочетания продуктов.

Узнав состав блюда или меню, мы можем проанализировать, насколько благоприятна данная композиция.

Но если вы хотите быть уверенным до мелочей, то вам необходимо обратиться к специалисту по проблемам питания. Он поможет вам, назначив диетотерапию. В общем же следует полагаться на интуицию и инстинкт. Статистика и измерения полезны в самом начале для развития интуиции и навыка, чтобы знать, что искать. Но в дальнейшем должен развиваться навык правильного сочетания продуктов.

Перед вами два примера начальных вычислений.

Пример А представляет хорошее соединение белка и крахмала, где пропорции жир-крахмал также благоприятны. Но в примере Б белок и крахмал являются доминирующими элементами и соотношение жир-крахмал менее благоприятно. Это пример вредной комбинации продуктов.

Таким образом оценивается меню.

Еще раз следует обратить внимание на то, что именно общие пропорции питательных веществ в продуктах являются ключевыми при разделенном питании. Белок совместно с крахмалом создают неблагоприятную комбинацию, но именно количество белка и количество крахмала определяют: является ли комбинация плохой, хорошей или проблемной. Все продукты, даже мучные, содержат белок. Смешивание продуктов возможно до тех пор, пока допустимые границы не будут нарушены. Определить эти допустимые границы теоретически возможно путем аналитических вычислений, но на практике это нелегко, так как существует множество других факторов (кислотно-щелочной баланс, количество употребляемой пищи, хорошо ли эта пища пережевана, общее состояние здоровья, эффективность работы пищеварительной системы и так далее).

При соединении различных продуктов мы оцениваем способность питательных элементов сочетаться друг с другом с точки зрения их полного количества. Нам необходимо знать количество питательных веществ, так как оно определяет их пропорции по отношению друг к другу и к массе продукта. Следует помнить, что соотношение питательных веществ и полное количество продукта это две разные вещи, которые влияют на усвоение пищи. Важной является благоприятная пропорция питательного вещества. Если отношение белка к крахмалу в комбинации продуктов составляет 1:5, то это благоприятная комбинация. Но при соотношении равном 1:1 комбинация продуктов окажется вредной. Если блюдо содержит 35 г белка и 35 г крахмала, усвоение будет очень трудным. Если же блюдо включает 3 г белка и столько же крахмала, то процесс пищеварения будет гораздо более легким, несмотря на то, что соотношение осталось прежним. Мы должны всегда учитывать оба эти фактора: соотношение веществ и количество продукта.

Мы оцениваем сочетание продуктов в каждом блюде, а затем полную комбинацию

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
продуктов, которые собираемся употреблять. Блюдо состоит из разных продуктов, смешанных вместе. Поэтому их следует выбирать так, чтобы они хорошо сочетались друг с другом. Полное меню должно состоять из блюд, которые хорошо сочетаются друг с другом. Пустая трата времени – готовить изысканные, но абсолютно несовместимые блюда. Не следует готовить закуску с высоким содержанием белка, если основное блюдо богато крахмалом. Несмотря на то, что желудок заполняется слоями и процесс пищеварения в желудке происходит последовательно, все-таки именно полный состав перевариваемых продуктов является решающим для раздельного питания. Во время еды человек, как правило, съедает одно или несколько блюд, но все они должны восприниматься как единое целое. Вреда не будет, если вы съедите несколько блюд последовательно, главное, чтобы они не нарушали общую комбинацию.

Как правило, у большинства людей завтрак и ужин состоят из одного блюда. А во время путешествий предлагаемый вам завтрак (в отелях или мотелях) оказывается более сложным. В некоторых отелях буфет представляет собой целый склад различных продуктов. Из всего этого изобилия следует сделать правильный выбор. Следует есть не все то, что попало вам на глаза, а только то, что хорошо сочетается друг с другом.

Обед же обычно состоит из нескольких блюд: закуска и/или суп, основное блюдо и десерт. Большинство людей так плотно едят один раз в день. Во время обеда или праздничного ленча также могут быть поданы какие-либо дополнительные блюда. Традиционное приготовление пищи обычно подразумевает под основным блюдом комбинацию из белка и крахмала (например, мясо с картофелем, курица с рисом, рыба и жареный картофель). Но, согласно правилам раздельного питания, белок и крахмал должны употребляться раздельно. Мясо или картофель с овощами могут представлять прекрасное сочетание. Вегетарианцам следует, помимо прочего, сделать выбор между высокобелковым блюдом или блюдом, богатым крахмалом.

Выбор основного блюда должен определять все меню.

Основное блюдо с высоким содержанием белка означает, что необходимо учитывать доминирующую роль белка. То же самое относится к блюдам, богатым крахмалом. Давайте рассмотрим оба эти случая отдельно.

Если мы планируем приготовить основное блюдо с высоким содержанием белка, то склонны в этом случае повторять эту комбинацию и в других блюдах. Вот классический пример такого подхода: гороховый суп, затем ветчина парма, основное блюдо из мяса, сыр на десерт. Как комбинация продуктов с одинаковым соотношением питательного вещества, это пример отличного, но достаточно тяжелого для усвоения меню. Кислотнощелочной баланс при этом будет нарушен и достаточно сильно. В данном меню слишком много белка. Если меню, включает блюда с высоким содержанием белка, остальные блюда следует сделать по возможности более легкими.

Рассмотрим улучшенный вариант. Гороховый суп заменяется овощным. Вместо ветчины подаются сырые овощи, которые по желанию дополняются мясом или рыбой, но только в небольших количествах. Основное блюдо можно оставить без изменения, при этом лучше исключить десерт. Традиционный десерт не должен следовать за высокобелковыми блюдами и блюдами с высоким содержанием крахмала.

Все, что требуется, это проявить немного изобретательности для приготовления нового десерта.

При здоровой диете меню можно сравнить с одним гигантским блюдом, разделенным на разные части. В конце концов, его едят частями, что само по себе уже неплохо: еду, поделенную на части, едят гораздо медленнее и делают во время этого процесса перерывы. Это гораздо более приятно, нежели съесть сразу одно гигантское блюдо.

Суп, в отличие от высокобелкового супа, оказывает очень маленький эффект на сочетание блюд, которые за ним следуют. Теперь мы уже знаем, что жидкость из супа быстро проходит по «желудочному проходу» вниз, попадая на внутренние изогнутые стенки желудка и не растворяясь желудочным соком. Только твердые составные части супа задерживаются, чтобы перевариться. После супа не следует сразу же переключаться на сладкое. Однако цвет. ничего страшного в том, если вы съедите сладкую закуску перед супом. Например, еда с высоким содержанием белка может предшествовать половинка белой мускатной дыни с ягодами и с подходящим соусом. Сахар усвоится быстро, а так как сладкое будет съедено вначале, то оно

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
первым покинет желудок. Фрукты также могут быть использованы в виде закуски.
Доктор Шелтон был прав, когда указал на тот факт, что фрукты должны употребляться до, а не после еды.

Закуска должна по возможности сочетаться с супом. Желательно, чтобы это было маленькое блюдо, состоящее из сырых овощей. Если основное блюдо содержит большое количество белка, то закуска не должна включать много кислоты (например, кислая капуста, овощи, содержащие молочную кислоту или сметана). Как уже показывалось ранее, кислота задерживает кислоту, а препятствие продуцированию желудочной кислоты явится катастрофой, особенно тогда, когда необходимо большое количество желудочной кислоты для переваривания высокобелкового основного блюда. Шелтон заявляет о том, что жирное мясо, жирный творог и жирная рыба образуют лучшую комбинацию с кислыми продуктами, нежели мясо, сыры и рыба с низким содержанием жира. Это, впрочем, не совсем верно. Жир и кислота образуют хорошую комбинацию, которая облегчает переваривание продуктов с высоким содержанием жира и белка. Употребление нежирной пищи влечет за собой недооценку функции жира, которая заключается в замедлении перистальтики желудка. Высокобелковые продукты с низким содержанием жира гораздо труднее усваиваются организмом, чем те, которые богаты жиром. Добавляя кислоту к продуктам с низким содержанием жира, мы эффективно замедляем сократительную способность желудка, вот почему вовсе необязательно исключать кислоту из рациона.

Обсуждая вопрос о сочетании продуктов, содержащих белок и кислоту, мы обратили внимание на умеренное использование кислоты. С продуктами, богатыми белком, но с низким содержанием жира возможно употребление большего количества кислоты, чем с продуктами с высоким содержанием жиров. И жир, и кислота замедляют перистальтику желудка. Также следует убедиться, что вы употребляете только один вид белка.

Если предлагаемое меню богато крахмалом, процедура останется такой же. Несмотря на то, что сладкая и кислая пища не должна смешиваться с крахмалом, ее можно употреблять до еды, богатой крахмалом. Если вы вначале съедаете сладкую закуску, то сахар стабилизируется желудочным соком в желудке и достаточно быстро проникает в двенадцатиперстную кишку. Сахар не оказывает влияния на крахмал, который за ним следует. В последнем отделе желудка (полости) ферментация невозможна. Если же вы едите кислую закуску, то увеличивается выделение кислоты слюны. С переходом к блюду богатому крахмалом, образуется новый тип слюны для обработки крахмала. Меню, включающее блюдо с высоким содержанием крахмала, не должно содержать высокобелковые блюда.

Важным является то, что содержимое желудка контролируется одним доминирующим питательным веществом, будь то белок, крахмал или сахар. Жир и кислота также очень важны для процесса пищеварения, но они не могут его контролировать. Жир в этом процессе связан с белком, а кислота с сахаром.

Диаграмма различных комбинаций продуктов

Чтобы помочь вам ориентироваться в выборе правильных сочетаний продуктов питания, мы предлагаем следующую диаграмму. Различные виды продуктов разделены на пять групп в зависимости от содержания питательных веществ, и это упрощает проверку благоприятности сочетаний согласно принципу раздельного питания. В диаграмме представлена еще одна группа, состоящая из овощей, грибов и молока. Эти виды продуктов, несмотря на их распространенность, не подпадают ни в одну из выделенных ранее категорий.

Используя данную диаграмму любой может перейти на раздельное питание и в дальнейшем с успехом избегать употребления вредных комбинаций продуктов. Конечно, классифицировать все существующие виды продуктов в одной диаграмме просто невозможно. Попытка создать такую схему окончилась бы неудачно. Все, что необходимо для дела, это иметь знания о раздельном питании и особенно об основных группах продуктов. Если, к примеру вам нужно узнать, с чем лучше сочетать гречку, посмотрите раздел «крупы». О комбинации соевой котлеты с другими продуктами вы можете узнать в разделе «мясо».

Основные положения

Чем больше вы будете узнавать о раздельном питании, тем во все большие противоречия вы будете вступать с вашими кулинарными книгами. Ни одна кулинарная

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com. Книга не упоминает о принципе раздельного питания.

Но вы можете хранить эти книги с тем, чтобы потом переписать их для себя: выберите некоторые рецепты и попытайтесь изменить их, приспособив к требованиям раздельного питания.

Существует много возможностей для экспериментов с продуктами, особенно если принципы раздельного питания хранятся у вас в памяти.

Чтобы помочь вам найти свой путь в этом лабиринте информации и цифр, который, казалось бы, представляет из себя наука о раздельном питании, мы предлагаем вам несколько практических рекомендаций. Эти идеи вы уже встречали ранее в этой книге, но теперь они собраны вместе, в одном разделе.

- Помните, что пищеварение – это сложный процесс. Раздельное питание облегчает этот процесс, делая его по возможности более эффективным и безболезненным.
- Отказ от раздельного питания означает страдания от проблем пищеварения. Вы можете чувствовать, что пища для вас неблагоприятна уже в процессе еды. Если продукт вам кажется тяжелым для желудка с самого начала, то очень мала вероятность того, что процесс пищеварения будет легким.
- Изжога, боль в желудке и кишечнике, метеоризм, одышка, ожирение, а иногда аллергия на продукты питания – все это может вызываться неправильным сочетанием продуктов во время еды.
- Раздельное питание можно применять всегда и во всех случаях. Вовсе необязательно становиться вегетарианцем, чтобы стараться извлекать максимальную пользу из продуктов питания.
- Раздельное питание напрямую связано с пищеварением: чем лучше протекает процесс усвоения пищи, тем эффективнее протекает абсорбция и обмен веществ в организме. Хорошее здоровье начинается с хорошего пищеварения.
- Расщепление питательных веществ неизбежно влечет за собой появление продуктов распада. Раздельное питание сокращает количество продуктов распада до минимума и значительно повышает процент их вывода. Вы употребляете меньше пищи, а пользы получаете больше. К тому же вы затрачиваете гораздо меньше энергии, чтобы переварить небольшое количество еды. Чем меньше продуктов распада, тем меньше риск расщепления токсических веществ. Токсины легче выводятся из организма, и их аккумуляция становится невозможной.
- В процессе пищеварения задействован целый ряд органов: рот, желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкий кишечник и толстый кишечник. Расщепление крахмала начинается уже во рту благодаря пталину – ферменту слюны. Для этого требуется слегка кислая среда. Вот почему кислые продукты (с низким показателем pH) не следует смешивать с продуктами, богатыми крахмалом.
- Жидкость, выпиваемая вами до, во время или после еды не разбавляет желудочный сок. Она быстро проходит вниз по внутренним изогнутым стенкам желудка. Кислые напитки, такие как кола, кофе, насыщенная углеродом родниковая вода, делают слюну более кислой, что в итоге тормозит расщепление крахмала во рту. Употребление жидкости уже после того, как желудок наполнился, может привести к неприятным ощущениям. Жидкость в этом случае не может быстро пройти по желудку своим обычным путем и остается в виде пузыря в конце пищевода или в верхней части желудка.
- Белок впервые подвергается расщеплению в желудке под влиянием фермента пепсина (в его восьми или более разнообразных видах), который осуществляет свою деятельность только в кислой среде.
- Кислота действует подобным же образом, поэтому не следует употреблять слишком много кислого с высокобелковой пищей, к тому же богатой жиром. Всегда предпочтительно небольшое количество кислоты, так как кислота оказывает благоприятное воздействие на переваривание жира. Жир и кислота представляют собой хорошую комбинацию.

- С другой стороны, белковой пище с низким содержанием жира требуется большее

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
содержание кислоты, так как небольшое количество жира не производит эффекта. Кислота замедляет движение желудка (кислота задерживает кислоту), и высокобелковая пища остается в желудке на более длительный период времени, а значит, и лучше переваривается.

- Мы можем смешивать между собой все фрукты, так как все они содержат кислоту и сахар. Но нельзя судить о том, много или мало кислоты присутствует во фрукте, только по его вкусовым качествам. Вкус каждого фрукта это в большей степени результат соотношения кислоты и сахара. Не позволяйте вкусу дезориентировать вас.
- Фрукты следует употреблять до еды. А еще лучше есть фрукты как особое, отдельное блюдо. Людям с расстройствами пищеварительной системы следует употреблять только один вид фруктов за раз.
- Поддержание кислотно-щелочного баланса организма является критическим при раздельном питании. Если баланс нарушен, пищеварение будет встречать трудности даже при благоприятных сочетаниях продуктов. Вследствие этого необходимо всегда употреблять небольшое количество высококалорийной пищи вместо большого количества низкокалорийной. Это простое, но очень важное правило.
- Составляя меню, следует убедиться, что блюда, которые следуют одно за другим, действительно хорошо сочетаются между собой. Меню должно иметь одно доминирующее питательное вещество, к тому же следует учитывать кислотно-щелочной баланс.
- Промежутки между принятием пищи не имеют особой важности, так как желудок наполняется и опустошается уровень за уровнем. То, что мы съедим вначале, первым и покинет желудок. То, что мы съедим последним, дольше всего будет сохраняться в желудке. Целью сокращения желудочных стенок является контакт с содержимым желудка, для того, чтобы желудочный сок мог выполнять свои функции, а также проталкивание пищи вниз к двенадцатиперстной кишке. Желудок – не аппарат для смешивания всего находящегося в нем содержимого. Помните, что первая порция следующей еды соединяется с последней частью предыдущей еды, если желудок еще не успел очиститься. Так как процесс пищеварения носит уровневый характер, необязательно ждать полного освобождения желудка для следующего приема пищи.
- Вся пища в желудке «омывается» кислотой и проходит в щелочную среду в первом отделе двенадцатиперстной кишки. Тонкий и толстый кишечник образуют относительно щелочные камеры, в которых происходит как ферментация, так и расщепление.
- Овощи (кроме кислой капусты), содержащие молочную кислоту (например, сладко-кислые корнишоны, маринованные в уксусе) и помидоры (если их вообще можно считать овощами) могут сочетаться с любыми видами продуктов. Овощи оказывают сильный щелочной эффект и хороши для кислотно-щелочного баланса. Именно по этой причине нам следует есть большое количество овощей с высокобелковой пищей и пищей, богатой крахмалом.
- Приготовление пищи не имеет значения для раздельного питания. Нет никакой разницы между готовой и сырой пищей. С точки зрения усвоения пищи, сырые продукты просто не могут сравниться с готовыми, но это уже другая тема.
- Чтобы начать питаться раздельно, вам необходимо обращаться к диаграмме различных комбинаций продуктов питания и следовать правилам, изложенным в этой книге.
- Любые изменения в режиме диеты рекомендуется производить постепенно. Начните с уменьшения употребления таких соединений продуктов, как белок-крахмал и сахар-крахмал. Это уже явится большим достижением. Как только вы почувствуете себя комфортно, переходите к следующим этапам. Используйте свое время и избегайте нервозности.
- Но воздержитесь от фанатизма. Это самое плохое, что может с вами случиться. Отношение к раздельному питанию, подбору продуктов и к процессу их употребления должно носить спонтанный характер. Правила диеты не должны превращаться в жесткую систему; которой вы будете слепо подчиняться. Вы должны быть готовы выполнять их с радостью. Во время визитов не отказывайтесь от угощения, которое состоит из неблагоприятной комбинации продуктов: это может обидеть ваших друзей или деловых партнеров. Лучше всего ненавязчиво поделиться со своими

раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
Собеседниками о том, как вы питаетесь дома и какую пользу приносит вам это питание. Пригласите друзей к себе домой и предоставьте им возможность открыть для себя пользу раздельного питания.

- После нескольких месяцев следования правилам раздельного питания вы станете более чувствительны к комбинациям продуктов, которые не совсем благоприятны: вы начнете испытывать проблемы, если попытаетесь вернуться к свойственному вам ранее способу питания. К тому же вы начнете больше задумываться о своей жизни, поняв, что многие расстройства организма в былые времена были результатом неправильного сочетания продуктов.

- Некоторые полагают, что раздельное питание это способ избавиться от лишнего веса, но следовать ему длительное время нельзя. Они не правы. При раздельном питании ваш вес вернется к норме: полные люди похудеют, а худые смогут набрать необходимый им вес. Поэтому для людей, первоначально использующих раздельное питание как диету, важно и даже необходимо и в дальнейшем следовать принципам раздельного питания.

- Когда лучше всего употреблять высокобелковую пищу? Этот вопрос очень часто задают мне. Усвоение белка требует значительных затрат энергии. Вот почему завтрак с высоким содержанием белка обычно рекомендуют в англоговорящих странах. Так как за ночь желудок успел отдохнуть, утро считается самым лучшим временем для употребления высокобелковой пищи. С другой стороны, не все просыпаются рано, а многим просто не хватает времени для плотного завтрака. Поэтому рекомендовать плотный завтрак с высоким содержанием белка не очень разумно.

В течение многих лет я не менее успешно обходился легким завтраком, состоявшим из фруктов. И оказалось, что это наилучший способ начинать трудовой день. А, по правде говоря, специального времени для принятия высокобелковой пищи просто не существует: прием такой пищи всегда следует сокращать. Поэтому не имеет никакого значения, когда именно вы употребляете много белка. Нет разницы: утро это или вечер. Но если вы все-таки настаиваете на принятии подобной пищи, то лучше всего перенести ее на ужин. Это время, когда вы отдыхаете после работы.

- Сейчас в развитых странах очень популярна национальная кухня других народов. Однако очень часто она нарушает правила раздельного питания. Греческий салат является прекрасным примером того, как надо правильно употреблять козий сыр. Смесь продуктов этого блюда оказывает положительное воздействие на кислотно-щелочной баланс. В итальянской кухне преобладают макаронные изделия и сыр – смесь белка и крахмала. Лучше всего к макаронным изделиям добавлять сливочное масло: масло в качестве соуса содержит меньше кислоты, чем, к примеру, томатный соус. К спагетти и другим макаронным изделиям следует подавать овощи, желателен сырые, и таким образом можно поддерживать кислотно-щелочной баланс. Сочетать сыр или сырный соус со спагетти является грубейшей ошибкой.

Пища, попадая в желудок, стимулирует работу кишечника. Поэтому некоторые люди испытывают внезапное желание очистить кишечник сразу же после приема пищи. И создается впечатление, что высвобождается именно та пища, которую только что съели. Стимул, передаваемый желудком, действительно может усилить перистальтику кишечника. Вот почему мы иногда испытываем метеоризм во время и после принятия пищи. Движения кишечника вызывают брожение его содержимого до тех пор, пока не начнется естественный процесс.

Когда раздельное питание не помогает
Нельзя исключать случаи, когда, несмотря на соблюдение всех перечисленных выше правил и рекомендаций, вы все еще испытываете метеоризм в желудке и кишечнике, вы не потеряли и не набрали желаемого веса, вы все еще страдаете спазмами желудка и аллергией на продукты питания. И все-таки даже при этих обстоятельствах не следует считать раздельное питание пустой тратой времени. Скорее всего есть другие объективные причины, вызывающие ваши проблемы. Существует десять факторов, которые могут привести к проблемам пищеварения: они перечислены и описаны ниже.

1. Нарушение кислотно-щелочного баланса

Не имеет значения, насколько правильно вы следуете принципам раздельного питания. Если упускаете из виду регуляцию кислотно-щелочного баланса организма, будете продолжать страдать от расстройств пищеварительной системы. Вот два

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
примера.

Хлеб и сыр являются неблагоприятной для усвоения комбинацией. Но если вы добавите много салата или других овощей, то такое сочетание продуктов будет гораздо легче переварить. А значит, и кислотно-щелочной баланс будет восстановлен.

Мясо и овощи, напротив, представляют хорошую смесь продуктов. Но если вы съедите много мяса и совсем немного овощей, то пользы от такого, казалось бы, благоприятного сочетания продуктов будет мало. В основе же проблемы будет лежать нарушение кислотно-щелочного баланса организма.

Правильное раздельное питание и кислотно-щелочной баланс – это две неразрывно связанные вещи.

2. Употребление слишком большого количества пищи за один раз

Что за польза от раздельного питания, если вы всякий раз до отказа набиваете свой желудок? Желудку очень трудно функционировать, если он наполнен до такой степени, что готов взорваться. И это несмотря на то, что вы употребляли пищу только одного типа. Вам просто необходимо уменьшить свою порцию. «Мало, но часто» это гораздо лучше, чем один или два раза в сутки, но при этом в огромном количестве. Особенно это касается тех, кто уже имеет расстройства пищеварительной системы. Желудок это орган, который работает по своего рода сменам, обрабатывая пищу слой за слоем на протяжении всего дня и полностью освобождаясь только ночью.

3. Слишком быстрая еда

При слишком быстрой еде мы не успеваем достаточно хорошо пережевать пищу, а значит, проглатываем слишком большие куски. Целью перистальтики желудка вовсе не является, как это часто полагают многие из нас, перемалывание пищи. Она заключается в том, чтобы продвигать содержимое желудка к сфинктеру привратника и двенадцатиперстной кишке. Большие куски пищи не могут полностью перевариться: создается своего рода отстой белков и крахмала, который затем начинает бродить и распадаться в двенадцатиперстной кишке и кишечнике.

4. Глотание воздуха

Невозможно не глотать воздух во время еды. Но если мы едим слишком быстро, то мы глотаем излишнее количество воздуха, вызывающее в итоге отрыжку. Пузыри воздуха, попавшие в желудок, пытаются освободиться и подняться назад в пищевод. Если желудочный сок присутствует при этом в большом количестве, то он также может выталкиваться вверх, вызывая классические симптомы изжоги.

5. Нервное напряжение и стресс

У многих людей нервное перенапряжение отражается на желудке и/или кишечнике. Иногда дело ограничивается этими органами, но чаще всего под удар ставится весь процесс пищеварения. Такие люди могут старательно соблюдать все правила раздельного питания, но все равно эффект будет незначительным. То, от чего они страдают, не относится к проблемам питания, а является результатом стресса. Раздельное питание улучшит их пищеварительный процесс, но не излечит от нервных расстройств. Возможным решением в таких случаях может явиться сочетание раздельного питания с тщательно подобранным лечением, релаксацией. Я обнаружил, что такой вид терапии, как подосегментальная рефлексология является отличным средством для устранения напряжения в желудке и кишечнике, а также и для восстановления нервной системы.

6. Разрушение флоры кишечника

Флора кишечника находится в самом конце тонкого кишечника и в толстом кишечнике. Она включает в себя большое количество бактерий, которые вместе продолжают осуществлять расщепление химуса, а также белков и сахара, оставшихся в жидком содержимом кишечника. Когда накапливается слишком много белков или остаточных продуктов их распада, то бактерии, ответственные за расщепление белка, увеличиваются в размере за счет бактерий, ответственных за расщепление сахара. Таким образом, происходит разрушение флоры кишечника.

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.

Через определенный промежуток времени раздельное питание способно оказать благотворное влияние на состав кишечной флоры. Но людям, имеющим острые заболевания кишечника, необходима немедленная помощь. До тех пор, пока микрофлора не начнет выполнять свои функции, люди будут иметь проблемы с деятельностью кишечника. Йогурт с медом (комбинация кислоты с сахаром) может оказать существенную помощь, временно заменив флору так как молочнокислые бактерии выполнят работу вместо нормальной кишечной микрофлоры. Но, к сожалению, эффект будет небольшим, так как молочнокислые бактерии не могут создавать колонии в кишечнике: они не могут становиться кишечной микрофлорой. Это пример временного выхода из положения. То же самое можно сказать и о специальных препаратах, основанных на кишечных бактериях. Но йогурт в комбинации с подобными препаратами может помочь кишечной микрофлоре функционировать и вновь восстановиться.

Кишечная микрофлора может быть разрушена и под воздействием деятельности определенных грибков, которые вторгаются в кишечник. В таком случае необходима полная гастроинтестинальная обсеменение.

7. Непроходимость кишечника

Кишечник, заполненный продуктами распада и частично ставший непроходимым из-за употребления вредных для организма продуктов и их сочетаний, не может быть очищен одним лишь раздельным питанием. Однако раздельное питание способно слегка улучшить пищеварение, несмотря на плохое состояние кишечника. Но такое незначительное улучшение состояния может разочаровать тех, кто искренне пытался следовать принципам раздельного питания. Этим людям необходимо пройти процедуру промывания кишечника. При помощи этого способа можно тщательно очистить кишечник. Вводимая в толстый кишечник теплая вода проходит путь от прямой кишки до илеоцекального клапана слепой кишки. Затем вода выводится, одновременно осуществляя массаж кишечника. Таким образом фекальные остатки, сохраняющиеся на стенках кишечника в течение многих лет, вымываются и выводятся через анальное отверстие. Пациентам, подвергающимся этой процедуре, следует убедиться в квалификации врача, ее проводящего, и в том, что на протяжении всей процедуры используется очищенная вода.

Этот вид лечения является важным для тех, кто безуспешно соблюдал диету на протяжении многих лет. Только очищенный кишечник и раздельное питание вместе приведут к положительным результатам.

8. Потеря аппетита и чувство удовлетворенности едой

Нервным центрам нашего организма, ответственным за чувство аппетита и удовлетворения пищей, является гипоталамус. Вид еды, ее запах или размышления о ней активизируют гипоталамус к действию, что, в свою очередь, готовит пищеварительную систему к функционированию. Такая подготовка является важной: если мы едим, когда не голодны, то весь процесс пищеварения будет протекать очень медленно. Мы автоматически съедаем гораздо больше необходимой нормы вследствие того, что не готовы к еде. В то же самое время мы страдаем от стресса из-за фактора времени, неспособности ясно мыслить, боязни выпасть из обычного для нас графика и т. д. Слишком часто встречается проблема медленного пищеварения, так как центр, отвечающий за развитие аппетита, не был стимулирован.

Еще одной причиной является чувство удовлетворения от принятия пищи, которое не согласуется с гипоталамусом. Тогда мы не можем остановиться и съедаем лишнее. Пищеварительная система в таком случае сталкивается с проблемой излишнего количества съеденной пищи.

Раздельное питание не может сразу же восстановить потерянный аппетит. Потеря аппетита является результатом влияния факторов, не зависящих от раздельного питания (в значительной степени это стресс, перенапряжение, эмоциональные проблемы и усталость).

9. Желудочно-кишечные заболевания

Раздельное питание способно принести немедленное облегчение от желудочно-кишечных расстройств. Но не следует надеяться на такое же быстрое их

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
излечение. Такие серьезные заболевания, как болезнь Крона, пептическая язва или опухоль толстой кишки не могут быть вылечены раздельным питанием.

10. Употребление в пищу вредных комбинаций продуктов

Неблагоприятные комбинации продуктов могут явиться причиной многих желудочно-кишечных расстройств. Причем большинство из них могут оказаться настолько серьезными, что потребуются тщательное обследование внутренних органов, а также длительный курс лечения. Придерживаться раздельного питания в любом случае имеет смысл, но результаты будут зависеть от целого ряда факторов. Раздельное питание это не чудесное избавление от всех недугов, и не следует полагаться лишь на него. В то же самое время фактом является и то, что многие люди излечились от своих болезней, казалось бы, невероятным способом, и чудом в этом случае явилось раздельное питание.

Однако особенности конституции нашего тела и ряд других аспектов играют важную роль в состоянии здоровья.

Здоровая пища

Существует столько же мнений касательно здоровой пищи, сколько и людей, размышляющих над этой проблемой. Некоторые из этих мнений противоречивы, но все они пылко отстаиваются их сторонниками.

Так как раздельное питание так или иначе входит в любую диету, я предпочитаю не рекомендовать какой-либо особый режим диеты. Человечество развивалось со своей особой пищеварительной системой. Эту систему и ее функции я уже описывал в настоящей книге. К какому образцу питания вы ни пытались бы адаптировать свой организм, вам следует учитывать все, что вы знаете о раздельном питании, а также помнить о кислотно-щелочном балансе. Если вы здоровы и следуете указанным правилам, вы и останетесь здоровыми. Если же у вас слабое здоровье, то в ваших интересах попытаться изменить вашу диету даже те, у кого прекрасное здоровье, могут извлечь пользу из дополнительной защиты организма посредством правильного питания.

В этой книге уже указывалось на то, что большая часть проблем, связанных с диетой и здоровьем, берет свое начало в ежедневном излишнем потреблении сельскохозяйственной продукции. В своем большинстве эти продукты навязываются потребителю из-за их важного экономического значения. К тому же они одобряются и защищаются в книгах по кулинарии. Образовался своего рода миф вокруг употребления мяса, круп и молочных продуктов. Однако теперь мы знаем, что эти продукты являются проблематичными для усвоения при их сочетании с другими продуктами. К тому же они способны оказывать отрицательное воздействие на кислотно-щелочной баланс. Если мы действительно выбираем здоровую диету то должны сократить употребление сельскохозяйственных продуктов до минимума – как можно меньше мяса, рыбы, хлеба, круп, молока и молочных продуктов. Необходимо есть больше фруктов и овощей. Придерживаясь такого принципа, вы уменьшите проблемы с раздельным питанием и с поддержанием кислотно-щелочного баланса.

Научные исследования доказали, что вегетарианство позволяет человеку быть здоровым и употреблять экологически чистую продукцию. Все специалисты в области питания сходятся во мнении, что люди из развитых стран едят слишком много белка. Человеку необходимо минимум 15 граммов (0.5 унции) белка в день, при условии, что белок не поврежден и содержит все важные составляющие его аминокислоты. Но так как качество белка нельзя гарантировать, 25–33 граммов белка (около унции) для человека в день можно считать достаточным. Этого легко достичь. При правильном раздельном питании, сохраненном кислотно-щелочном балансе, мы можем рассчитывать на эффективное усвоение белка. Не имеет никакого смысла съедать 80–100 граммов белка (3–3,5 унции) каждый день, если только малая его часть принесет реальную пользу. В любом случае, большая часть его будет повреждена во время приготовления пищи. Если же белок смешивается с другими, не подходящими для этого продуктами, то он может остаться непереваренным и затем постепенно расщепляться в организме.

Эволюционное развитие человека не готовило нас к употреблению мяса или каш. Согласно нашей природе мы должны употреблять фрукты. Фрукты можно считать нашим основным продуктом питания. Большое количество фруктов при их правильном сочетании, а также многие из них в отдельности, являются неисчерпаемым источником энергии.

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.

Следует помнить, что тропические и субтропические фрукты сравнительно более сочные и непривычные для усвоения по сравнению с фруктами, произрастающими в умеренной климатической зоне.

Я не пытаюсь заставить вас питаться по-новому. Напротив, моей целью является лишь указать на то, что здоровая диета включает в себя гораздо больше, нежели одно раздельное питание. Но раздельное питание – это определенный шаг в верном направлении.

Пища – сугубо индивидуальное дело каждого, и вы должны решить для себя, а возможно и для всей семьи, как далеко вы намерены идти. Положительной стороной раздельного питания является то, что оно может быть использовано каждым дополнительно к его собственному способу питания. С моей точки зрения, это имеет огромный плюс.

Часть II – Практика

Пятнадцать последних лет своей жизни я посвятил диетологии. На протяжении этих лет встречал тысячи людей, страдающих от расстройств пищеварительной системы, многие из которых были серьезно больны. Во всех этих случаях я отметил огромное влияние раздельного питания на процесс выздоровления. А теперь не без удовольствия отмечаю, как все большее количество врачей обращается к такому виду питания при лечении своих пациентов.

Поэтому я посчитал своей задачей исследовать раздельное питание более тщательно, критически оценить различные комбинации продуктов и сделать заключение. Проводя свою работу опирался на новейшие исследования в области физиологии пищеварения. Представленный здесь материал научно обоснован и выстроен на научных фактах. Эта книга рассчитана на массового читателя, поэтому я не включил сюда результаты проведенных мной биологических и анатомических исследований. В следующем учебном пособии по раздельному питанию эти разработки будут представлены.

Как преподаватель диетологии, я бы хотел выразить огромную благодарность своим ученикам за их помощь и полезные замечания, которые они делали на занятиях. Благодаря их критическому изучению теорий раздельного питания, принадлежащих доктору Хью и доктору Шелтону мы смогли установить некоторые устаревшие и догматичные взгляды этих ученых.

Я надеюсь, что наш труд сослужит хорошую службу людям, ищущим наиболее здоровую диету. Меня также не оставляет надежда, что теория раздельного питания станет неотъемлемой частью общей науки о питании, и миллионы людей, страдающих расстройствами пищеварительной системы, будут излечены с ее помощью. Все, что требуется людям, это усвоить и применять на практике несколько простых правил, описанных здесь.

Великолепные вегетарианские рецепты, собранные моей дочерью Ингой в разных уголках мира, помогут вам воплотить теорию в жизнь, а также улучшить ваше здоровье и настроение.

Применяя эти рецепты, вы познакомитесь с разными видами продуктов и их комбинациями, что будет полезно вашему здоровью и принесет облегчение работе вашей пищеварительной системы. Ну и конечно же вы откроете для себя вкусную и в то же время полезную пищу.

Жан Дриес

Прежде чем вы начнете

В рецептах, которые вы найдете в этой книге, количество продуктов указано в метрических и английских мерах. Эти меры неравнозначны, поэтому пользуйтесь только какой-либо одной системой единиц.

В рецептах приводятся английские пинты. Эта единица измерения принята в Великобритании и Австралии. Английская пинта содержит 20 унций жидкости, в отличие от американской пинты, которая содержит 16 унций жидкости.

Если количество дается в чашках, то одна чашка соответствует мерной чашке, принятой в США, и ее емкость составляет 8 жидких унций.

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
На протяжении всей книги понятие столовая ложка дано в соответствии с английскими стандартами. Она вмещает 17,7 мл. Американская столовая ложка вмещает 14,2 мл, а австралийская – 20 мл (чайная ложка соответствует приблизительно 5 мл).

В таблице мы приводим примеры соотношения единиц измерения (столовых ложек) в том случае, если их количество приходится умножать:

Закуски

Тосты с грибами «Пикантные»
4 порции

4 ломтика хлеба

«зеленый» майонез

4 листа салата латук

100 г (4 унции) грибов

лимонный сок

свежая зелень

1. Поджарьте в тостере ломтики хлеба.
2. Намажьте тосты «зеленым» майонезом.
3. Вымойте салат, хорошенько встряхните, чтобы удалить воду. Положите на каждый тост по листику салата.
4. Тщательно очистите грибы, нарежьте тонкими ломтиками и уложите поверх листиков, салата.
5. Сбрызните готовое блюдо лимонным соком и украсьте сверху свежей мелко нарезанной зеленью.

Фаршированные яйца
4 порции

несколько листьев салата латук

4 яйца

1–2 столовые ложки майонеза

1 чайная ложка порошка карри

горчичный салат и кресс-салат

1. Вымойте и высушите салат латук. Разложите в 4 тарелки.
2. Сварите яйца вкрутую. Дайте им остыть, затем разрежьте каждое яйцо пополам. Выньте желтки, разомните и смешайте с майонезом, добавив карри.
3. Заполните яйца желтковым фаршем (это лучше сделать с помощью кондитерского мешка или шприца). Разложите фаршированные яйца по тарелкам, украсьте кресс-салатом и горчичным салатом.

Фаршированные артишоки
4 порции

- 4 округлых артишока среднего размера
- 3 ст. ложки майонеза
- 1 ст. ложка йогурта
- 1 ст. ложка мелко нарезанной свежей зелени
- 2 маринованных корнишона
- 1 лук шалот
- перец
- паприка (красный стручковый перец)
- соль

1. Хорошенько вымойте артишоки и, удалив стебли, сварите в кастрюле с водой. Артишоки готовы, если их основание (нижнюю часть) можно проткнуть вилкой. Выньте артишоки из воды и остудите.
 2. Удалите среднюю часть (мелкие листья), обнажив сердцевину. Выньте сердцевину. Нижнюю часть артишоков обрежьте так, что-бы их можно было поставить.
 3. Смешайте майонез с йогуртом и зеленью.
 4. Корнишоны мелко нарежьте. Очистите лук шалот и тонко нарежьте. Добавьте все это в соус и тщательно перемешайте.
 5. Приправьте соус перцем и паприкой, посолите.
 6. Наполните артишоки соусом и подавайте к столу.
- Это блюдо едят так один за другим отрывают листики артишока и макают их в соус. Съедобна только нижняя часть листьев. После того, как вы съедите листья и соус, вас ждет очень вкусное основание плода.

Яичница-болтуня со свежей зеленью
4 порции

- 4 яйца с темной скорлупой
- 1 столовые ложки мелко нарезанной свежей зелени
- 1 ст ложка растительного масла
- лук-резанец

1. Возьмите яйца и аккуратно надколите скорлупу с острого конца (скорлупа пригодится позже). Вылейте содержимое яиц в чашку и взбейте в густую пену.
2. Смешайте взбитые яйца с зеленью.
3. Нагрейте масло, вылейте туда яйца и, постоянно помешивая, доведите смесь до не очень густой консистенции.
4. Тщательно промойте яичную скорлупу и наполните каждую получившейся яичницей-болтуней. Поместите каждое яйцо в красивую рюмку для яиц (желательно на высокой ножке) и украсьте несколькими перышками лука.

Помидоры с чесноком
4 порции

4 небольших округлых помидора
несколько листьев салата латук
3 веточки петрушки
3 листочка базилика
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка растительного масла

1. Вымойте помидоры, вытрите насухо и удалите плодоножки.
2. Вымойте петрушку и базилик, обсушите и мелко нарежьте. Очистите зубчик чеснока и тоже мелко нарежьте.
3. Нагрейте масло, положите в кастрюльку помидоры и припустите на медленном огне, посыпав зеленью и чесноком.
4. Подавайте к столу, уложив помидоры на блюдо, с листьями салата.

Фенхель, запеченный в духовке
4 порции

2 корня фенхеля
перец черный молотый
паприка
4 ломтика сыра камамбер
цикорий-эндивий кудрявый

1. Разрежьте корни фенхеля пополам, вымойте и сварите (можно приготовить на пару).
2. Разложите на смазанном жиром (маслом) противне, сверху посыпьте перцем и паприкой.
3. Положите на каждую половинку корня фенхеля по ломтику сыра камамбер. Запеките в духовке или гриле.
4. Перед подачей на стол разложите блюдо по тарелкам, украсив цикорием.

Салат из помидоров «Южный»
4 порции

4 небольших помидора
1–2 ломтика сыра моцарелла
4 гофрированных листа салата латук
12 листочков базилика

1. Вымойте помидоры, удалите плодоножки. Нарежьте ломтиками.
2. Нарежьте сыр моцарелла тонкими ломтиками (можно использовать яйцезрезку).
3. Разложите в 4 десертные тарелочки по листику салата латук, а сверху

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
разместите ломтики помидоров, чередуя их с ломтиками сыра.

4. Украсьте салат веточками базилика.

Устричные грибы, жаренные в сухарях
4 порции

400 г (14 унций) устричных грибов (грибы взять мелкие)

1 яичный белок

3–4 ст. ложки панировочных сухарей и/или семян кунжута

растительное или сливочное масло

1. Почистите грибы (грибы не моют).
2. Отделите яичный белок от желтка, белок взбейте и вылейте в глубокую тарелку.
3. На одну или две тарелки насыпьте панировочные сухари или семена кунжута.
4. Обмакивайте грибы вначале в яичный белок, затем в панировочные сухари и/или кунжут.
5. Обжарьте в растительном или сливочном масле (во фритюре) до золотисто-коричневого цвета.

Пюре из авокадо
4 порции

2 авокадо

1 ст. ложка лимонного сока

4 редиски

3 листочка базилика

салат латук

1. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточки. Аккуратно вычерпайте мякоть чайной ложкой (кожура пригодится позже).
2. Взбейте мякоть миксером до пюреобразной консистенции. Добавьте лимонный сок тогда пюре не потемнеет.
3. Вымойте и обсушите редис. Его нужно нарезать тонкими ломтиками.
4. Наполните кожуру авокадо пюре, сверху украсьте ломтиками редиса.
5. Вымойте базилик, хорошенько встряхните, чтобы стекла вода, и мелко нарежьте. Посыпьте базиликом половинки авокадо.
6. Подавайте к столу, разложив блюдо в маленькие тарелочки с листьями салата.

Деликатесные круассаны
4 порции

3 или 4 больших пластины слоеного теста квадратной формы (можно взять замороженное)

6 грибов

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
чеснок

перец

свежая зелень

2 луковицы шалота, приготовленного на пару или запеченного

3 ст. ложки мелко нарезанных овощей или овощной приправы (лук, морковь, брокколи и т. д.)

1. За 15 минут до начала приготовления разморозьте тесто.

2. Разрежьте каждый квадрат по диагонали так, чтобы получилось 4 треугольника.

3. Грибы очистите, нарежьте и припустите на медленном огне, добавив немного перца и чеснока.

4. Отделите у 3 треугольников из теста, наполните их грибной смесью и скатайте так, чтобы получились круассаны.

Половину оставшихся треугольников наполните начинкой из свежей зелени и лука шалот.

5. Все остальные треугольники из теста заполните мелко нарезанными овощами или овощной приправой.

6. Поместите круассаны в предварительно нагретую духовку и выпекайте в течение 10–15 минут.

Круассаны – это рогалики с начинкой внутри. Начинку надо положить ближе к основанию треугольника и скатывать тесто, заворачивая начинку внутрь.

Авокадо, фаршированные свежими овощами
4 порции

2 спелых авокадо

1 столовая ложка лимонного сока

3 листа красного салата латук

4 гриба

1/4 очищенного огурца

4 редиски

1 столовая ложка растительного масла

1/2 столовой ложки лимонного сока

свежая зелень

1. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточки. Чтобы мякоть не потемнела, сбрызните плоды лимонным соком.

2. Вымойте салат латук, хорошенько встряхните, чтобы стекла вода, и нарежьте полосками. Этими полосками заполните углубления в половинках авокадо.

3. Хорошо очистите грибы и тонко нарежьте. Также тонко нарежьте огурец.

4. Наполните половинки авокадо ломтиками огурца и грибами.

5. Украсьте редисом. Сверху полейте салатной заправкой, состоящей из масла,

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
лимонного сока и мелко нарезанной зелени.

фаршированные грибы
4 порции

20 больших грибов

1 лук шалот

1 столовая ложка сливочного масла

1 зубчик чеснока

3 листочка базилика

1 веточка петрушки

лук-резанец

перец

панировочные сухари

масло сливочное

смешанный салат

1. Тщательно очистите грибы (их нельзя мыть, так как они, как губка, впитывают воду). Отделите шляпки от ножек; ножки межо нарежьте.
2. Очистите лук шалот, мелко нарежьте и припустите в масле, добавив межо нарезанные ножки грибов и чеснок.
3. Вымойте базилик, петрушку и лук-сеянец, как следует встряхните, чтобы стекла вода, и межо нарежьте. Добавьте зелень к готовящейся грибной смеси; приправьте перцем.
4. Наполните шляпки грибов получившейся смесью, обваляйте в панировочных сухарях.
5. На каждую грибную шляпку положите немного масла и запекайте на решетке до золотисто-коричневого цвета.
6. Подавайте к столу, уложив на блюдо со смешанным салатом.

яйца в гнездах (пасхальное блюдо)
4 порции

1/2 кочана салата латук

3 яйца

12 маленьких темно-красных томатов черри

«зеленый» майонез

1. Вымойте салат, обсушите его и отделите листья от стеблей. Возьмите 4 тарелки и на каждой сделайте «гнездышки» из листьев салата.
2. Сварите яйца вкрутую и остудите. Разрежьте каждое яйцо вдоль на 4 части. В каждое «гнездо» положите по 3 пластинки.
3. Вымойте и вытрите помидоры. Разложите их по «гнездышкам».

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.
4. Подавайте к столу вместе с «зеленым» майонезом.

Супы

Овощной бульон

3 литра (7 пинт; 16 чашек) воды

1 корень сельдерея

2 луковицы репчатого лука

1 морковь

2 луковицы лука-порей

перец черный молотый

1 ст. ложка соли

2 зубчика чеснока

2 лавровых листа

Для быстроты приготовления можно использовать готовый растворимый овощной бульон в гранулах или порошке. Сухой бульон можно применять и в качестве приправы, употребляя вместо соли.

Если вы готовите овощной бульон сами:

1. Вымойте и нарежьте овощи.

2. Положите их в большую кастрюлю с горячей водой. Добавьте перец, соль, чеснок и лавровый лист.

3. Закройте кастрюлю крышкой и варите бульон на медленном огне в течение 2 часов.

4. Процедите бульон через сито. (Такой бульон можно заморозить, а затем использовать по мере необходимости).

Прозрачный овощной суп или консоме

4 порции

1 крупная морковь

1/2 небольшого корня сельдерея

1 стручок красного сладкого перца

1 небольшой кабачок цуккини

1 луковица шалота

1 ст. ложка растительного масла

1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона (см. выше)

петрушка

1. Морковь вымойте (поскоблите) и нарежьте ломтиками.

2. Сельдерея очистите и нарежьте соломкой.

3. Вымойте красный перец, очистите от семян и нарежьте соломкой.

4. Вымойте кабачок и удалите семена (для этого лучше всего использовать ложечку

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com для дыни).

5. Лук шалот нарежьте тонкими ломтиками.

6. Нагрейте в кастрюльке масло, положите шалот и припустите на медленном огне. Добавьте нарезанные овощи и, аккуратно помешивая, тушите почти до готовности. Добавьте бульон и доведите до кипения. Постарайтесь, чтобы суп кипел не более 2 минут.

7. Подавайте на стол, посыпав межо нарезанной зеленью петрушки.

Суп из сырых овощей
4 порции

1 морковь

1/2 луковицы шалота

1/2 небольшого корня сельдерея

1/2 огурца

1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона (см. выше)

петрушка

1. Вымойте или поскоблите морковь, натрите на крупной терке.

2. Очистите лук шалот, сельдерей и огурец. Нарежьте все на кусочки.

3. Положите овощи в горячий бульон и хорошо измельчите в смесителе до однородной консистенции.

4. Украсьте межо нарезанной зеленью петрушки. Этот суп можно подавать горячим или холодным.

Суп-пюре из огурцов с укропом
4 порции

1 большой огурец

1 ст. ложка сливочного масла

2 ст. ложки муки

1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона (см. выше)

3 веточки укропа

сливки

1. Очистите огурец, нарежьте на кусочки и с помощью миксера взбейте в пюре (при необходимости можно добавить воду).

2. В кастрюлю положите масло, разогрейте и, хорошо помешивая, добавьте муку.

3. Когда мука полностью пропитается маслом, влейте бульон (не забывайте постоянно помешивать). Добавьте пюре из огурца и, периодически помешивая, доведите суп до однородной консистенции.

4. Вымойте укроп, встряхните, чтобы стекла вода, и межо нарежьте. Добавляйте в готовое блюдо непосредственно перед подачей на стол.

В готовый суп можно добавить немного сливок.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

(Этот рецепт можно использовать и для приготовления супа-пюре из других овощей).

Гаспачо
4 порции

- 1 огурец
- 1 стручок красного сладкого перца
- 3 больших помидора
- 1 луковица шалота
- 1/2 ст. ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока петрушка

1. Очистите огурец.
2. Вымойте перец и удалите семена.
3. С помидоров снимите кожицу, очистите их от семян.
4. Почистите шалот.
5. Нарезьте все овощи кусочками и перемешайте, заправив маслом и чесноком.
6. Подавайте холодным. При подаче можно украсить мелко нарезанным перцем, огурцом и петрушкой.

Суп из лука-порей
4 порции

- 3 луковицы лука-порей
- 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина
- 1 ст. ложка муки
- 1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона
- черный молотый перец
- 1 ст. ложка мелко нарезанной свежей зелени мяты

1. Обрежьте темно-зеленую часть лука-порей. Хорошо вымойте лук и нарежьте колечками. Потушите на масле или маргарине.
2. В небольшой кастрюле разогрейте масло или маргарин и смешайте с мукой.
3. Когда мука полностью пропитается маслом, добавьте бужон (не забывайте постоянно помешивать). Затем положите лук-порей и дайте супу прогреться в течение нескольких минут.
4. Поперчите. Непосредственно перед подачей на стол добавьте зелень мяты. В суп можно добавить немного сливок или сметаны.

Суп из репчатого лука
4 порции

- 4 большие луковицы

2 картофелины

1 ст. ложка сливочного масла

1 л (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона

2 лавровых листа

лук-резанец

хлебные сухарики

1. Луковицы очистите и мелко нарежьте.
2. Картофель очистите и нарежьте кубиками.
3. В небольшой кастрюле разогрейте масло и припустите овощи на медленном огне.
4. Добавьте бульон и лавровый лист.
5. Варите суп 10 минут. Затем его можно взбить в смесителе до однородной консистенции.
6. Готовый суп украсьте луком-резанцем и посыпьте сухариками (по желанию).

Суп из авокадо

4 порции

2 авокадо

1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона

перец

свежая зелень

1. Очистите авокадо, удалите косточки. Мякоть нарежьте кубиками.
2. Тем временем вскипятите бульон.
3. Добавьте авокадо в кипящий бульон и залейте все в смеситель. Доведите суп до пюреобразного состояния.
4. Готовый суп приправьте перцем и посыпьте свежей зеленью.

Праздничный суп со сливками

4 порции

1 луковица лука-порея

1 корень фенхеля

1 стебель сельдерея

1 луковица шалота

1 морковь

1 ст. ложка сливочного масла

1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона

шафран

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
3 веточки тимьяна (чабреца)

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сливок

1. Очистите лук-порей и корень фенхеля (удалите корешки и зеленую часть растений). Вымойте и хорошо поскоблите овощи. Натрите на крупной терке.
2. Очистите и поскоблите морковь и сельдерей, очистите лук шалот. Натрите овощи или мелко нарежьте.
3. В небольшой кастрюле разогрейте сливочное масло и слегка потушите овощи.
4. Залейте овощи бульоном. Добавьте шафран и тимьян.
5. Доведите до кипения и варите 5–10 минут.
6. Непосредственно перед подачей на стол добавьте сливок.

Прозрачный суп из овощей и грибов
4 порции

1 морковь 100 г (4 унции) грибов

6 небольших соцветий цветной капусты

1 луковица лука-порея

1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона

1 ст. ложка соевого соуса

перец черный молотый

салат латук (листья)

1. Очистите морковь и нарежьте кружочками толщиной около 1 мм.
2. Очистите грибы, удалите нижнюю часть ножек. Нарежьте ломтиками.
3. Вымойте цветную капусту.
4. Вымойте лук-порей, удалите корешки и зелень. Нарежьте кружочками.
5. В небольшой кастрюльке разогрейте растительное масло, положите овощи и припустите на медленном огне в течение нескольких минут.
6. Добавьте бульон, дайте супу закипеть и варите не более 2 минут, так, чтобы овощи не разварились. Приправьте соевым соусом.
7. Перед подачей на стол положите в тарелки по два листика салата. Сверху налейте суп. Подавайте блюдо горячим.

Суп из брокколи и цветной капусты
4 порции

1/2 небольшого кочана цветной капусты

1 небольшой кочан брокколи

1 луковица шалота

1 морковь

1 ст. ложка растительного масла

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона

перец

мелко нарезанная свежая зелень

1. Тщательно вымойте цветную капусту и разделите на соцветия.
2. Вымойте и разделите брокколи.
3. Очистите морковь и лук шалот. Мелко нарежьте.
4. В небольшую кастрюльку налейте масло, положите овощи и припустите 2 минуты на медленном огне. Добавьте бульон. Дайте супу закипеть и варите не более 2–3 минут, чтобы брокколи и цветная капуста не разварились (оставались хрустящими).
5. Приправьте перцем. Подавайте, посыпав свежей зеленью.

Суп-пюре из спаржи

4 порции

1 пучок спаржи

1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона

1 ст. ложка сливочного масла

1 ст. ложка муки

3 ст. ложки сметаны свежий укроп

1. Вымойте спаржу, отделите волокнистую нижнюю часть (не выбрасывайте ее, нижняя часть вместе с кожицей пригодится для бульона). Нарежьте спаржу на кусочки.
2. Приготовьте овощной бульон, добавьте туда кожицу и нижнюю часть спаржи. В небольшой кастрюле разогрейте масло и смешайте его с мукой.
3. Когда мука полностью пропитается маслом, добавьте процеженный бульон и кусочки спаржи. Верхушки спаржи отложите отдельно. Варите суп до тех пор, пока спаржа не будет мягкой. За пять минут до подачи на стол добавьте в суп верхушки.
4. В готовое блюдо добавьте сметану. Подавайте на стол, посыпав зеленью укропа.

Суп из сельдерея

4 порции

1 корень сельдерея

2 большие картофелины

2 моркови

1 луковица репчатого лука

1 ст ложка растительного масла

1.5 литра (2 1/2 пинты; 6 чашек) овощного бульона

1 лавровый лист петрушка

1. Очистите сельдерей, картофель, морковь и лук. Нарежьте кубиками.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

2. В небольшой кастрюле нагрейте растительное масло, положите овощи и припустите на медленном огне.

3. Добавьте бульон, доведите до кипения и варите до тех пор, пока овощи не будут полностью готовы.

4. Смешайте в смесителе. Когда суп приобретет однородную консистенцию, посыпьте петрушкой.

Холодный суп из огурца

4 порции

1 огурец

1/2 литра (1 пинта; 2 чашки) йогурта

1/2 лимона

3 свежих листика мяты

1/2 ст. ложки мелко нарезанного лука-резанца

1 зубчик чеснока, измежченный

1 веточка петрушки, мелко нарезанной

1. Очистите огурец и потрите на терке или доведите с помощью миксера до пюреобразного состояния.

2. Добавьте йогурт и сок половины лимона.

3. Приправьте суп мятой, луком-резанцем, чесноком и петрушкой (Этот суп очень хорошо освежает в жаркую погоду).

Суп из авокадо

4 порции

2 авокадо

1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона

перец

свежая зелень

1. Очистите авокадо, удалите косточки. Мякоть нарежьте кубиками.

2. Тем временем вскипятите бульон.

3. Добавьте авокадо в кипящий бульон и залейте все в смеситель. Доведите суп до пюреобразного состояния.

4. Готовый суп приправьте перцем и посыпьте свежей зеленью.

Густой суп с зеленью и сметаной

4 порции

2 столовых ложки измельченной свежей зелени (эстрагон, фенхель, лук-резанец, базилик, кервель)

1/2 луковицы репчатого лука

1/2 луковицы лука-порея

1 корень фенхеля
1 стебель с листьями сельдерея
1 ст. ложка сливочного масла
1.5 литра (2 1/2 пинты; 6 чашек) овощного бульона
сметана
базилик

1. Очистите репчатый лук. Межо нарежьте.
2. Очистите лук-порей (удалите корешки и зелень). Очистите корень фенхеля и сельдерей. Все межю нарежьте.
3. В большой кастрюле разогрейте растительное масло. Положите в кастрюлю овощи и припустите на медленном огне.
4. Залейте овощи бульоном. Доведите суп до кипения. Затем добавьте зелень. Суп можно перемешать в смесителе.
5. Непосредственно перед подачей на стол добавьте в суп немного сметаны и размешайте. Украсьте листиками базилика.

Минестроне
4 порции

1 морковь
1 стебель сельдерея с листьями
1/4 кочана цветной капусты
1 большая картофелина
1/4 корня сельдерея
1 ст. ложка растительного масла
1.5 литра (2 1/2 пинты; 6 чашек) овощного бульона
1 чайная ложка базилика
1 чайная ложка орегано
перец
сыр пармезан

1. Очистите морковь и нарежьте соломкой.
2. Вымойте сельдерей (стебель) и нарежьте на кусочки.
3. Вымойте цветную капусту. Поделите ее на соцветия.
4. Очистите картофель и нарежьте кубиками.
5. В небольшой кастрюле разогрейте растительное масло и припустите овощи на медленном огне (недолго).
6. Залейте бульоном и варите в течение 10 минут.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
7. Приправьте базиликом, орегано и свежемолотым черным перцем. Чтобы придать супу итальянский колорит, посыпьте его тертым сыром пармезан.

Суп-пюре из артишоков
4 порции

3 больших округлых артишока
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка оливкового масла
2 зубчика чеснока (измельченные)
1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) воды
1 маленькая луковица репчатого лука
1 ст. ложка сливочного масла
700 мл (1 1/4 пинты; 3 чашки) овощного бульона
кайенский перец
свежий базилик
125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сметаны

1. Вымойте артишоки. Отрежьте стебли, оставив около 1 см (Уг дюйма). Отогните внешние листья так, чтобы они сломались у основания, а затем отрежьте их, оставив нижнюю часть. Отделите листья от ствола.
2. В кастрюлю налейте лимонного сока, оливкового масла и воды. Добавьте чеснок и доведите до кипения. Затем положите в эту же кастрюлю стебли (основания) артишоков и варите до готовности (готовые стебли легко протыкаются вилкой).
3. В отдельную кастрюлю налейте 375 мл (3/4 пинты; 1 1/2 чашки) воды. Положите листья артишока и доведите до кипения. Варите на небольшом огне в течение 20 минут. Достаньте листья из отвара, с помощью ложки отделите и выньте съедобную мякоть листьев и сердцевину из стеблей артишоков и обрежьте оставшиеся крайние листья.
4. Очистите луковицу, мелко нарежьте и припустите на сливочном масле на медленном огне.
5. Залейте лук овощным бульоном и отваром артишоков.
6. Добавьте в суп мякоть артишоков и нарезанные стебли. Дайте супу хорошо прогреться, затем доведите до пюреобразного состояния с помощью кухонного процессора или деревянной толкушки).
7. Готовый суп посыпьте кайенским перцем и базиликом. Добавьте сметану. Подавайте к столу горячим.

Овощной суп по-китайски
4 порции

2 луковицы молодого репчатого лука
Уг стручка красную сладкого перца
150 г (5 унций) побегов фасоли или бобов
1 морковь

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.

1 ст. ложка растительного масла

1 ст. ложка соевого соуса

1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона

5 листьев салата латук перец

1. Вымойте луковицы, удалите корешки и увядшие зеленые побеги. Луковицы нарежьте ломтиками, а зеленые побеги мелко нарежьте и отложите в сторону, (зелень пригодится, когда блюдо будет готово).

2. Вымойте красный перец, удалите семена. Нарежьте перец тонкой соломкой.

3. Вымойте побеги фасоли и удалите темные корешки.

4. Очистите и тонко нарежьте морковь.

5. В небольшой кастрюле разогрейте растительное масло. Положите овощи и припустите на медленном огне.

6. Вскоре добавьте соевый соус и бульон. Доведите до кипения.

7. Непосредственно перед подачей на стол положите в тарелки с супом по листику салата латук. Сверху посыпьте зеленым луком. Поперчите.

Грибной суп

4 порции

250 г (9 унций) грибов

1 ст. ложка сливочного масла

1 ст. ложка муки

1 литр (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона

перец черный молотый

нарезанная зелень петрушки

1. Хорошо очистите грибы, нарежьте ломтиками и припустите в масле на медленном огне.

2. Разогрейте масло в небольшой кастрюле. Постоянно помешивая, добавьте муку.

3. Когда мука полностью пропитается маслом, добавьте бульон.

4. Положите в кастрюлю грибы и дайте супу покипеть в течение нескольких минут. Поперчите.

5. Готовый суп украсьте свежей зеленью петрушки.

Суп из тыквы

4 порции

1 небольшая тыква

1 луковица репчатого лука

1 ст. ложка растительного масла

1.5 литра (2 1/2 пинты; 6 чашек) овощного бульона

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
мелко нарезанная свежая зелень петрушки

1. Очистите тыкву и, удалив семена, нарежьте на кусочки.
2. Очистите и нарежьте луковицу.
3. В небольшой кастрюльке разогрейте масло и припустите тыкву и лук на медленном огне.
4. Добавьте бульон и доведите до кипения. Варите до тех пор, пока все овощи не будут готовы.
5. Смешайте суп в смесителе (доведите его до пюреобразного состояния). Украсьте зеленью петрушки.

Суп из свежих помидоров
4 порции

3 помидора

1/2 огурца

1/2 луковицы шалота

1 веточка сельдерея

1 л (1 3/4 пинты; 4 чашки) овощного бульона

мелко нарезанный свежий базилик

1. Очистите помидоры от кожицы. Удалите семена.
2. Очистите огурец и лук шалот, мелко нарежьте и взбейте в смесителе вместе с помидорами (придайте овощам пюреобразную консистенцию).
3. Вымойте сельдерей, мелко нарежьте и смешайте с остальными овощами.
4. В это время вскипятите бульон. Смешайте овощи с горячим бульоном и добавьте базилик.
5. Сразу же подавайте к столу.

Салаты

Салат огородника
4 порции

1/2 кочана салата латук

1/2 кочана цветной капусты

200 г (7 унций) французских бобов

2 помидора

1/2 огурца

мелко нарезанная свежая зелень петрушки

салатная заправка или майонез (раздел «Соусы и салатные заправки»)

1. Вымойте и обсушите латук.
2. Вымойте цветную капусту и разделите ее на соцветия.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

3. Приготовьте цветную капусту (сварите в воде или приготовьте на пару) и дайте ей остыть.

4. Почистите французские бобы. Сварите или приготовьте на пару Остудите.

5. Помидоры вымойте и нарежьте ломтиками.

6. Огурец почистите и нарежьте тонкими кружочками.

7. Разложите овощи на большом блюде. Сверху посыпьте зеленью петрушки.

8. Подавайте салат с майонезом или салатной заправкой.

Картофельный салат

4 порции

600 г (1 фунт 4 унции) картофеля

2 луковицы лука шалот

1 ст. ложка майонеза

лук-резанец

петрушка

1. Картофель вымойте, хорошо поскоблите и сварите в мундире Остудив, почистите и нарежьте ломтиками.

2. Очистите шалот, мелко нарежьте и добавьте к картофелю.

3. Заправьте салат майонезом.

4. Лук-резанец и петрушку вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Добавьте в картофельный салат зелень и хорошо перемешайте.

Превосходный салат из спаржи

4 порции

1 пучок зеленой спаржи

1 пучок белой спаржи

горчичный соус

горчичный салат

кресс-салат

1. Тщательно очистите зеленую и белую спаржу.

2. Удалите жесткую волокнистую часть и нарежьте спаржу кусочками. Верхушки спаржи отложите отдельно. В небольшой кастрюле с водой сварите всю спаржу кроме верхушек, а за пять минут до полной готовности положите в кастрюлю верхушки.

3. Выньте спаржу из отвара и дайте ей обсохнуть (для этого выложите ее на блюдо или чистую салфетку).

4. Разложите спаржу на специальном блюде и полейте горчичным соусом. Украсьте блюдо листиками горчичного салата и кресс-салата.

Авокадо с листьями салата латук

4 порции

300 г (11 унций) салата латук

2 спелых авокадо

лимонный сок

перец

базилик

12 маленьких томатов черри

1 стручок желтого сладкого перца

1. Вымойте латук, обсушите и разложите листья по четырем тарелкам.
2. Очистите авокадо, удалите косточки. Один плод нарежьте ломтиками и сбрызните лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела. Ломтики авокадо распределите по четырем тарелкам.
3. Второй плод авокадо превратите в пюре. Добавьте лимонный сок, приправьте перцем и базиликом.
4. Разложите шоре по тарелкам. Готовое блюдо украсьте желтыми кубиками перца и красными томатами.

Салат из кукурузы с сыром
4 порции

150 г (5 унций) вареных зародышевых кукурузных початков

150 г (5 унций) сыра гауда

6 листьев цикория

1/2 стручка красного сладкого перца

8 маленьких помидоров черри

салатная заправка или майонез (раздел «Соусы и салатные заправки»)

1. Сыр очистите от корочки и нарежьте кубиками. Вареную кукурузу обсушите и смешайте с сыром.
2. Вымойте листья цикория и нарежьте тонкими полосками.
3. Вымойте перец, удалите семена и тонко нарежьте.
4. Помидоры вымойте и разрежьте пополам.
5. Сложите овощи в салатницу с сыром и кукурузой. Несколько раз энергично встряхните салатницу чтобы хорошо перемешать все ингредиенты.
6. Подавайте к столу заправив салатной заправкой или майонезом.

Фаршированные томаты по-южному
2 порции

2 больших мясистых помидора

1/4 кабачка цуккини

1/4 стручка желтого сладкого перца

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

2 ст. ложки вареных зерен сладкой кукурузы

5 оливок (без косточек)

1 веточка свежего эстрагона

1 ст. ложка приправы из уксуса и растительного масла

1/2 чайной ложки горчицы

кудрявый цикорий-эндивий

1. Помидоры вымойте, обсушите, отрежьте донышко и аккуратно вычерпайте чайной ложкой мякоть. Из нее потом можно сварить суп. Полые помидоры разложите на тарелке срезами вниз, чтобы стек сок.

2. Цуккини очистите и мелко нарежьте.

3. Перец вымойте, удалите семена, мелко нарежьте и смешайте с кабачком.

4. К кабачку и перцу добавьте сладкую кукурузу, мелко нарезанные оливки и эстрагон.

5. Полейте салат приправой, добавьте горчицу и поставьте в холодильник на 1 час.

6. Полые помидоры наполните салатом. Готовое блюдо украсьте несколькими листиками кудрявого цикория.

Праздничный салат из листьев красного цикория
2 порции

3 побега красного цикория

100 г (4 унции) салата латук

100 г (4 унции) цикория-эндивия

6 редисок

2 ст. ложки масла грецкого ореха

1/2 ст. ложки горчичных семян

1 1/2 ст. ложки лимонного сока

кайенский перец

10 очищенных грецких орехов

1. Вымойте цикорий, удалите горькую сердцевину. Мелко нарежьте.

2. Вымойте латук и цикорий-эндивий, энергично встряхните, чтобы стекла вода. Мелко нарежьте. Латук и эндивий смешайте с красным цикорием.

3. Редис вымойте, отделите от зелени и нарежьте ломтиками. Добавьте в салат и хорошо перемешайте.

4. Смешайте ореховое масло с лимонным соком, добавьте горчичное семя и кайенский перец.

5. Заправьте салат и подавайте к столу, украсив ядрами грецких орехов.

Салат из краснокочанной капусты

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
2 порции

1/4 небольшого кочана краснокочанной капусты

1 луковица лука шалот

1 1/2 ст. ложки красного винного уксуса

1 чайная ложка горчицы

4 ст. ложки оливкового масла

петрушка

1. Вымойте капусту, обсушите ее и нарежьте тонкими полосками (можно использовать хлеборезку или кухонный комбайн).

2. Очистите лук шалот, нарежьте и смешайте с уксусом, горчицей и оливковым маслом.

3. Заправьте капусту, хорошо перемешайте и украсьте салат зеленью петрушки.

4. Перед подачей на стол капустный салат нужно поставить в холодильник на несколько часов, а лучше всего – на ночь

Картофельный салат «Южный»

2 порции

500 г (1 фунт 2 унции) картофеля

1/2 кочана салата латук

6 оливок

2 ст. ложки оливкового масла

1 чайная ложка горчицы

свежая зелень орегано

1. Картофель поскоблите и сварите в мундире. После того как картофель остынет, нарежьте его ломтиками.

2. Вымойте и обсушите салат латук, разложите на блюде, а сверху разместите ломтики картофеля.

3. Украсьте салат тонко нарезанными оливками.

4. Приготовьте салатную заправку, смешав оливковое масло, горчицу и орегано. Полейте картофельный салат заправкой и подавайте к столу.

Зеленый салат с жареными семечками кунжута

2 порции

400 г (14 унций) зелени несколько видов (салат латук простой и гофрированный, цикорий-эндивий, радиччио (итальянский цикорий))

2 ст. ложки масла из грецких орехов

3 ст. ложки семян кунжута

1. Вымойте и высушите зелень, мелко нарежьте.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

2. Положите салат в большую миску и полейте ореховым маслом.

3. Семечки кунжута слегка поджарьте на сковородке. Посыпьте ими салат (Вместо кунжута можно взять кедровые орешки, семечки подсолнуха, маленькие сухарики и т. д.).

Салат из редиса

4 порции

1 пучок редиса

1/2 огурца

6 листьев салата латук

3 ст. ложки тертого хрена

1. Редис вымойте, отделите от зелени и нарежьте ломтиками.

2. Огурец вымойте и нарежьте ломтиками.

3. Вымойте латук, встряхните, чтобы стекла вода, мелко нарежьте.

4. Овощи сложите в миску, добавьте тертый хрен и хорошо перемешайте.

5. Подавайте на стол с хлебом и зеленью салата.

Греческий салат

2 порции

150 г (5 унций) салата латук

1/2 радиччио

4 листа кудрявого цикория-эндивия

150 г (5 унций) сыра фета (овечий сыр типа брынзы)

5 маслин

5 оливок

1 зеленый сладкий перец

3-4 ст. ложки салатной заправки из уксуса и растительного масла

1. Вымойте и обсушите латук и разложите на блюде.

2. Вымойте радиччио и эндивий, нарежьте полосками и положите на блюдо с салатом латук.

3. Сыр фета нарежьте кубиками и разложите поверх зелени.

4. Украсьте блюдо оливками и маслинами и полосками зеленого перца.

5. Полейте салатной заправкой и подавайте к столу.

Салат из спаржи и авокадо

4 порции

500 г (1 фунт 2 унции) белой и зеленой спаржи

4 листа салата латук

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com

100 г (5 унций) грибов

1 авокадо

1 1/2 ст. ложки уксуса из хереса (кислого хереса)

3 ст. ложки растительного масла

1 ст. ложка молотого горчичного семени, горчичный салат, кресс-салат

1. Спаржу тщательно очистите и нарежьте на кусочки. Сварите в небольшой кастрюле (верхушки кладут в кастрюлю за 5 минут до готовности остальной спаржи). Дайте кастрюле остыть, затем выньте содержимое и разложите на блюде.

2. Салат латук вымойте, встряхните, чтобы стекла вода, и мелко нарежьте.

3. Грибы очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте грибы с салатом и спаржей.

4. Авокадо почистите, удалите косточку и нарежьте кубиками. Сбрызните лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.

5. Перемешайте все ингредиенты и полейте салат заправкой, приготовленной из растительного масла, уксуса и горчичного семени.

6. Украсьте листьями горчичного салата и кресс-салата.

Южный салат из красного цикория

2 порции

1 стручок желтого сладкого перца

2 побега красного цикория

5 оливок

2 помидора

2 ст. ложки горчицы

3 ст. ложки оливкового масла

свежая зелень базилика

паприка (красный перец)

перец черный молотый

1. Сладкий перец вымойте, удалите семена, нарежьте на кусочки.

2. Красный цикорий вымойте, встряхните, чтобы стекла вода, тонко нарежьте и смешайте со сладким перцем.

3. Нарежьте оливки.

4. Помидоры вымойте, нарежьте ломтиками. Перемешайте все ингредиенты. Приготовьте салатную заправку, смешав оливковое масло и горчицу. Заправьте салат.

5. Готовый салат посыпьте зеленью базилика, черным перцем и паприкой.

Нью-орлеанский салат из шинкованной капусты

2 порции

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.
1/4 кочана краснокочанной капусты

1/4 кочана белокочанной капусты

3 моркови

3 молодых луковицы репчатого лука

1/2 стручка желтого сладкого перца

60 мл (1/8 пинты; 1/4 чашки) сметаны

60 мл (1/8 пинты; 1/4 чашки) майонеза

1 ст. ложка лимонного сока

1 ст. ложка мелко нарезанной свежей зелени петрушки

1 ст. ложка мелко нарезанных листьев сельдерея

1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука

кайенский перец

1. Вымойте капусту и нарежьте ее полосками (можно использовать хлебрезку или кухонный комбайн).

2. Очистите и нарежьте морковь.

3. Вымойте луковицы, удалите корешки. Мелко нарежьте.

4. Перец вымойте, удалите семена. Нарежьте полосками. Сложите все овощи в миску и перемешайте.

5. Приготовьте салатную заправку, смешав сметану, майонез и лимонный сок. Приправьте соус свежей зеленью петрушки, сельдерея, мелко нарезанным луком и кайенским перцем. Заправьте салат и тщательно перемешайте.

Салат из радиччио

4 порции

1 радиччио, (итальянский цикорий)

100 г (4 унции) салата латук

1 авокадо

лимонный сок

1 чайная ложка горчицы

3 ст. ложки йогурта

1 ст. ложка майонеза

перец

свежая зелень

1. Радиччио вымойте и мелко нарежьте.

2. Латук вымойте, встряхните, чтобы стекла вода, и сметайте с радиччио.

3. Авокадо очистите, удалите косточки. Мякоть нарежьте на кусочки. Сбрызните лимонным соком, чтобы она не потемнела. Добавьте авокадо в салат.

4. Приготовьте салатную заправку, смешав горчицу, йогурт и майонез. Приправьте перцем. Заправьте салат, украсьте его свежей зеленью и подавайте к столу.

Салат из огурцов со сметаной
2 порции

1 огурец

1/2 луковицы шалота

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сметаны

1 ст. ложка майонеза

1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки

1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа

соль

1. Очистите огурец и тонко нарежьте (лучше с помощью кухонного комбайна).
2. Лук шалот очистите, мелко нарежьте и смешайте с огурцом.
3. Заправьте салат сметаной и майонезом. Приправьте петрушкой, укропом и посолите по вкусу.

Помидоры, фаршированные сыром
2 порции

4 помидора

200 г (7 унций) нежирного пресного сыра типа адыгейского

100 г (4 унции) взбитых сливок (без сахара)

перец черный молотый

10 листьев базилика

1. Помидоры вымойте и обсушите. Отрежьте нижнюю часть и вычерпайте мякоть с помощью чайной ложки. Поставьте помидоры на тарелку срезом вниз, чтобы стек сок.
2. Смешайте пресный сыр со сливками и приправьте перцем.
3. Вымойте базилик, встряхните, чтобы стекла вода, мелко нарежьте и добавьте к сырной массе.
4. Наполните помидоры сырной начинкой. Подавайте к столу, уложив на тарелки с листьями салата латук.

Салат из белокочанной капусты
4 порции

600 г (1 фунт 5 унций) белокочанной капусты

1 зубчик чеснока, измельченный

1 ст. ложка белого винного уксуса

4 ст. ложки воды

перец

орегано

соль

1. Капусту вымойте и нарежьте полосками (лучше с помощью кухонного комбайна или хлеборезки). Положите нарезанную капусту в кипящую воду и варите в течение 5 минут, а затем откиньте на дуршлаг.
2. Тем временем приготовьте заправку для салата, смешав уксус с водой, добавив чеснок, перец, орегано и посолив по вкусу.
3. Горячую капусту залейте салатной заправкой и оставьте мариноваться на несколько часов.

Салат из корня сельдерея

4 порции

1 корень сельдерея

1 лимон

2 ст. ложки майонеза

свежая зелень лука-резанца

1. Корень сельдерея очистите и натрите на терке. Добавьте лимонный сок, чтобы сельдерей не потемнел.
2. Добавьте майонез и хорошо перемешайте салат.
3. Лук-резанец вымойте, мелко нарежьте и посыпьте им салат перед подачей на стол. Такой салат можно также приготовить из моркови или из моркови и сельдерея.

Летний салат из капусты

4 порции

1/4 кочана белокочанной капусты

1 чашка салатной заправки из уксуса и растительного масла

200 г (7 унций) салата латук

оливки

1/2 стручка красного сладкого перца

1/2 стручка зеленого сладкого перца

ломтики помидоров

огурец

1. Белокочанную капусту вымойте, обсушите, нарежьте и залейте уксусной заправкой. Несколько раз встряхните миску с салатом, чтобы хорошо его перемешать. Оставьте салат мариноваться на несколько часов.
2. Латук вымойте, обсушите и разместите листья на блюде.
3. Разложите капусту поверх листьев салата и украсьте блюдо кусочками перца, ломтиками помидора, огурца и черными оливками.

Кукурузный салат
4 порции

250 г (9 унций) вареных зерен сладкой кукурузы
2 молодых морковки
1 маленький кабачок цуккини
12 маленьких томатов черри
1 стручок зеленого сладкого перца
1/2 головки красного репчатого лука 10 г (3 унции) оливок
2 чайных ложки каперсов
6 чайных ложек оливкового масла
3 ст. ложки белого винного уксуса
1 чайная ложка сока лайма
1 чайная ложка горчицы
1 ст. ложка свежего измельченного эстрагона
кайенский перец

1. Обсушите зерна сладкой кукурузы (дайте отвару стечь).
2. Морковь очистите и тонко нарежьте.
3. Помидоры вымойте и разрежьте пополам.
4. Перец вымойте и удалите семена. Нарежьте полосками.
5. Очистите луковицу и нарежьте ее тонкими колечками.
6. Все овощи сложите в большую миску, добавьте оливки и каперсы. Хорошо перемешайте салат.
7. Приготовьте салатную заправку, смешав оливковое масло, уксус, сок лайма, горчицу и свежую зелень эстрагона. Залейте салат соусом, приправьте кайенским перцем и подавайте к столу.

Южный салат
2 порции

1/2 огурца
2 помидора
1/2 луковицы репчатого лука
1/2 стручка желтого сладкого перца
1/2 стручка красного сладкого перца
125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) салатной заправки из уксуса и растительного масла
6 маслин

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

1. Огурец вымойте и нарежьте ломтиками.
2. Помидоры вымойте, нарежьте ломтиками и смешайте с ломтиками огурца.
3. Очистите луковицу и нарежьте ее кружочками.
4. Вымойте стручки красного и желтого перца, удалите семена. Нарежьте перец полосками. Сложите овощи в миску и перемешайте.
5. Салат полейте салатной заправкой и поставьте в холодильник на 1 час.
6. Перед подачей на стол украсьте маслинами.

Грибной салат «Пикантный» 4 порции

300 г (11 унций) устричных грибов

1 ст. ложка сливочного масла

1 зубчик чеснока

специи, предназначенные для блюд из курицы

кайенский перец

1 кочан салата латук

10 маленьких помидоров черри

50 г (2 унции) орехов пекан

1/2 чайные ложки свежего тимьяна (чабреца)

1. Очистите грибы и обжарьте их на сливочном масле. При жарке добавьте чеснок.
2. Приправьте грибы специями для курицы и кайенским перцем, после чего тушите до тех пор, пока они не приобретут коричневый оттенок.
3. Салат латук вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Положите в миску грибы, салат латук, орехи, тимьян и маленькие помидоры и хорошо все перемешайте.

Салат из лука-порея 4 порции

8 луковиц лука-порея

1 зубчик чеснока

1 чайная ложка горчицы

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) растительного масла

60 мл (1/8 пинты; 1/4 чашки) белого винного уксуса

1 ст. ложка свежего лимонного сока

мелко нарезанный лук-резанец

1. Лук-порей вымойте, обрежьте все корешки и зелень. Положите в кастрюлю с кипящей водой, добавьте туда же зубчик чеснока и варите в течение 15 минут. Выньте лук из воды и разложите на блюде.
2. Смешайте растительное масло с уксусом, горчицей и лимонным соком. Полейте

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
этим соусом лук-порей.

3. Готовое блюдо украсьте зеленью лука-резанца и поставьте в холодильник на 1–2 часа, чтобы салат пропитался соусом.

Острая закуска из авокадо
2 порции

1 спелый авокадо

1 зеленый стебель сельдерея

1 ст. ложка лимонного сока

1 чайная ложка порошка карри

4 листа красного салата латук

2 ломтика лимона

2 маслины

1. Разрежьте авокадо пополам и выньте косточку. Аккуратно вычерпайте мякоть плода чайной ложечкой. Вымойте сельдерей и сделайте пюре из сельдерея и мякоти авокадо (лучше с помощью кухонного комбайна). Добавьте лимонный сок, чтобы пюре не потемнело. Приправьте порошком карри.

2. Салат латук вымойте, встряхните, чтобы стекла вода, и разложите по двум тарелкам. Сверху положите половинки авокадо, наполнив их пюре.

3. Готовое блюдо украсьте оливками и ломтиками лимона.

Грибной салат
4 порции

250 г (9 унций) грибов

лимонный сок

1/2 луковицы репчатого лука

1 пучок кервеля

лук-резанец

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) салатной заправки из уксуса и растительного масла

1 измельченный зубчик чеснока

1. Грибы очистите и удалите нижнюю часть ножек. Нарезьте ломтиками, затем сбрызните лимонным соком.

2. Очистите и мелко нарежьте репчатый лук.

3. Вымойте кервель и несколько перышек лука-резанца. Мелко нарежьте и смешайте с грибами и репчатым луком.

4. Салат посыпьте чесноком и залейте салатной заправкой. Перед подачей на стол охладите в холодильнике в течение часа.

Овощной салат с томатной заправкой
2 порции

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
1/2 огурца

2 помидора

1/2 стручка желтого сладкого перца

3 листа китайской капусты (или салата латук)

томатная заправка для салата

1. Очистите огурец и нарежьте ломтиками.
2. Помидоры вымойте, нарежьте дольками и сложите в миску с нарезанным огурцом.
3. Перец вымойте, очистите от семян. Мелко нарежьте.
4. Вымойте капустные листья или латук и нарежьте полосками. Хорошо перемешайте все овощи и подавайте к столу, полив томатной заправкой для салатов.

фаршированные помидоры по-мексикански

2 порции

4 крупных помидора

1/4 стручка зеленого сладкого перца

40 г (2 унции) вареных зерен сладкой кукурузы

40 г (2 унции) не очень соленого сыра

салат латук

1. Помидоры вымойте, обрежьте нижнюю часть и аккуратно вычерпайте мякоть чайной ложкой. Мякоть можно использовать для супа.
2. Вымойте зеленый перец и удалите семена. Перец нужно мелко нарезать.
3. В миску положите нарезанный перец и добавьте кукурузу.
4. Положите туда же нарезанный кубиками сыр и хорошо перемешайте салат.
5. Наполните помидоры салатом и подавайте к столу, уложив на тарелки с листьями латука.

Острый салат из помидоров

2 порции

4 помидора

2 зубчика чеснока

1 луковица репчатого лука

6 маслин

1 ст. ложка оливкового масла

свежий базилик

сушеный орегано

соль

перец

1. Помидоры вымойте и нарежьте ломтиками. Разместите ломтики помидоров на большом блюде.
2. Очистите чеснок, нарежьте и разложите ломтики чеснока между помидорами.
3. Очистите и нарежьте кружочками репчатый лук добавьте в салат.
4. Украсьте блюдо маслинами.
5. Сверху полейте оливковым маслом и посыпьте мелко нарезанным свежим базиликом и сушеным орегано. По желанию можно посолить и поперчить.

Салат из фенхеля
4 порции

2 корня фенхеля

1/2 красного салата латук

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) оливкового масла

60 мл (1/8 пинты; 1/4 чашки) винного уксуса

зелень фенхеля

базилик

орегано

паприка

оливки

1. Вымойте корни фенхеля. Зелень отрежьте и отложите в сторону (она пригодится для украшения салата). Натрите корни на крупной терке или мелко нарежьте.
2. Вымойте латук, нарежьте полосками и смешайте с фенхелем.
3. Приготовьте салатную заправку: смешайте оливковое масло и уксус и добавьте базилик, орегано и паприку.
4. Заправив салат, украсьте его зеленью фенхеля и оливками.

Помидоры, фаршированные маринованными овощами
2 порции

4 помидора

4 ст. ложки мелко нарезанных маринованных овощей

1 маринованный корнишон

1 маринованная луковица репчатого лука

салат латук

1. Помидоры вымойте, отрежьте нижнюю часть и аккуратно вычерпайте мякоть. Мякоть отложите отдельно (ее можно использовать для супа). Полые помидоры уложите на тарелку срезами вниз, чтобы стек сок.
2. Смешайте маринованные овощи с мелко нарезанным маринованным корнишоном и репчатым луком.

3. Наполните томаты овощной смесью и подавайте к столу, разложив на блюде с салатом.

Сырые овощи с несколькими видами соусов
2 порции

1 огурец

10 редисок

10 грибов

3 моркови

маленькие помидоры черри

соусы:

салатная заправка из йогурта;

чесночный майонез;

соус-коктейль;

стамбульский чесночный соус

(раздел «Соусы и заправки для салатов»)

1. Очистите огурец и нарежьте его на полоски длиной около 8 см.

2. Вымойте редис. Отрезая зелень; оставьте около 3 см (1 дюйм), чтобы ее удобнее было брать в руки.

3. Очистите грибы и бланшируйте или приготовьте на пару. Остудите.

4. Морковь очистите и нарежьте полосками длиной около 8 см.

5. Вымойте помидоры, обсушите и воткните в каждый плод палочку для коктейлей (или бутербродные вилочки).

6. Разложите овощи на большом блюде. Подайте на стол вместе с несколькими видами соусов.

Картофельный салат с зеленью
4 порции

1 кг (2 фунта 4 унции) молодого картофеля

1 луковица пилота

1 веточка укропа

1 веточка петрушки

5 листьев шалфея

1 веточка мяты

2 ст. ложки майонеза

1 ст. ложка сметаны

1. Поскоблите картофель, сварите в кожуре до готовности. Очистите и нарежьте

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com ломтиками.

2. Шалот очистите и мелко нарежьте.

3. Вымойте укроп, петрушку, шалфей и мяту и энергично встряхните, чтобы стекла вода. Всю зелень мелко нарежьте.

4. Приготовьте соус, смешав майонез со сметаной и свежей зеленью. Положите в миску картофель и шалот, залейте соусом и хорошо перемешайте.

Салат из свежих овощей

1 порция

1/4 кочана китайской капусты

1/4 огурца

1/4 стручка красного сладкого перца

1 помидор

2 ст. ложки вареных зерен сладкой кукурузы

2 ст. ложки салатной заправки из йогурта или из уксуса с растительным маслом (раздел «Соусы и заправки для салатов»)

1. Вымойте листья китайской капусты, встряхните, чтобы стекла вода, и нарежьте полосками.

2. Очистите огурец и нарежьте ломтиками.

3. Красный сладкий перец нарежьте полосками.

4. Помидоры нарежьте ломтиками.

6. Смешайте все овощи, добавив зерна сладкой кукурузы.

7. Подавайте салат к столу, полив заправкой из йогурта или из уксуса с растительным маслом.

Блюда из фруктов

Тропический коктейль

4 порции

1 спелый плод манго

6 плодов личи

1 спелый банан

3 пассифрута

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сливок

1. Очистите манго, удалите косточку. Нарежьте плод на кусочки.

2. Очистите личи, удалите косточки. Смешайте плоды личи с кусочками манго.

3. Очистите банан, нарежьте тонкими ломтиками и сбрызните лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела. Смешайте с остальными фруктами.

4. Пассифруты разрежьте пополам. Вычерпайте мякоть с помощью чайной ложки и смешайте с фруктовым салатом.

5. Фруктовый коктейль подавайте к столу вместе со взбитыми сливками.

Салат из ананаса «Зимний»
2 порции

1 ананас

2 яблока

2 мандарина 100 г (4 унции; 1/2 чашки) лесных орехов

1. Разрежьте ананас вдоль на две половинки. Одну половинку отложите в сторону. Из другой половинки выньте жесткую сердцевину, вырежьте мякоть. Мякоть нарежьте на кусочки и сложите в миску для салата.

2. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте дольками и смешайте с кусочками ананаса.

3. Мандарины очистите, отделите дольки от пленок и положите в миску с фруктами. Можно нарезать дольки крупными кусочками.

4. Хорошо перемешайте фруктовый салат и наполните им половинку ананаса. Подавайте на стол, посыпав дроблеными лесными орехами.

Фаршированный ананас
2 порции

1 свежий ананас

2 спелых груши

2 апельсина

1 плод киви

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сливок

1. Разрежьте ананас пополам. Одну половинку отложите в сторону. Из другой выньте жесткую сердцевину и вырежьте мякоть (лучше всего с помощью ножа для грейпфрутов). Нарежьте мякоть на порционные кусочки и сложите в миску для салата.

2. Очистите груши, удалите сердцевину. Мякоть нарежьте дольками и сложите в миску с кусочками ананаса. С апельсинов срежьте корку так чтобы обнажилась мякоть, и с помощью острого ножа очистите каждую дольку от пленок.

3. Перемешайте все фрукты и наполните фруктовым салатом полную половинку ананаса.

4. Очистите киви, тонко нарежьте и украсьте фаршированный ананас.

5. Подавайте к столу вместе со взбитыми сливками.

Яблоки с корицей
2 порции

4 яблока

1/2 лимона

1 яблоко

2 ст. ложки лесных орехов или арахиса

1/2 чайных ложки корицы

1. Вымойте 4 яблока, обсушите. Удалите сердцевину так, чтобы остались углубления. Сварите яблоки на пару.
2. Выжмите сок из лимона и налейте в яблоки, чтобы мякоть не потемнела.
3. На крупной терке натрите 1 яблоко, сбрызните лимонным соком. Смешайте шоре с орехами и корицей.
4. Наполните углубления в печеных яблоках получившейся массой и подавайте к столу.

фаршированные груши с клубникой
4 порции

2 большие спелые груши

лимонный сок

10 ягод клубники

4 пассифрута

1. Груши очистите и разрежьте пополам, удалите сердцевину и сбрызните груши лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.
2. Вымойте клубнику (если нет клубники, можете взять 2 плода киви), удалите плодоножки. Нарежьте клубнику тонкими ломтиками и разложите по 4 тарелкам так, чтобы ломтики клубники выстилали дно.
3. Пассифруты разрежьте пополам, вычерпайте мякоть и наполните ею половинки груш. Подавайте груши к столу, уложив их на тарелки с клубникой.

Медовая дыня, фаршированная фруктовым коктейлем
2 порции

1 дыня (сорт медовый или нектар)

1 яблоко

1 ст. ложка лимонного сока

1 банан

1 мандарин

2 ст. ложки дробленых орехов кешью

1. Разрежьте дыню пополам, удалите семена.
2. Очистите яблоко, удалите сердцевину. Нарежьте яблоко на кусочки и сбрызните лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.
3. Сложите в миску добавьте банан, нарезанный ломтиками.
4. Очистите мандарин, освободите дольки от пленок, добавьте их к фруктовому салату и хорошо перемешайте.
5. Наполните углубления в половинках дыни получившимся фруктовым коктейлем. Подавайте к столу, посыпав орехами кешью.

Летний освежающий салат со сметаной

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
4 порции

2 персика

2 сливы

4 абрикоса

2 нектарина

сметана (кислые сливки)

1. Персики вымойте, разрежьте пополам, удалите косточки. Мякоть нарежьте на кусочки.

2. То же самое сделайте со сливами, абрикосами и нектаринами.

3. Сложите фрукты в салатницу, хорошо перемешайте и подавайте к столу, полив сметаной.

Цитрусовый салат

2 порции

2 апельсина

1 спелый грейпфрут

2 мандарина

1 гроздь черного винограда

2 ст. ложки миндальных хлопьев

1. Апельсины очистите, освободите дольки от пленок (как в рецепте «фаршированный ананас»). Сложите дольки апельсинов в миску.

2. Точно так же очистите грейпфрут и мандарины и перемешайте с апельсиновыми дольками.

3. Виноград вымойте, снимите ягоды с веточек, разрежьте каждую ягодку пополам и удалите косточки (можно удалить и кожуру). Сложите в миску с цитрусовыми. Хорошо перемешайте фруктовый салат и разложите его по двум вазочкам. Подавайте к столу, посыпав миндальными хлопьями.

Фруктовый салат

4 порции

1 груша

1 апельсин

1 гроздь винограда

1/2 ананаса

2 ст. ложки изюма, замоченного в 2 ст. ложках воды

взбитые сливки

1. Грушу очистите, удалите сердцевину. Мякоть нарежьте ломтиками

2. С апельсина срежьте корку и очистите дольки от пленок (как в рецепте «фаршированный ананас»).

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

3. Вымойте виноград, снимите ягоды с веточек, разрежьте пополам и удалите косточки.
4. Очистите ананас, удалите жесткую сердцевину. Мякоть нарежьте на кусочки.
5. Сложите все фрукты в салатницу, добавьте изюм вместе с водой, в которой он был замочен.
6. Перемешайте фруктовый салат и подавайте к столу вместе со взбитыми сливками.

Слоеный салат из фруктов
4 порции

1 плод граната

2 апельсина

1 плод авокадо лимонный сок

1/2 ананаса

2 плода киви

200 г (7 унций) клубники

1 плод манго

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) свежевыжатого апельсинового сока

мелисса (лимонная мята)

1. Для салата приготовьте стеклянную вазу с ровным дном. Разрежьте плод граната пополам и выньте ядрышки.
2. С апельсинов срежьте корку и освободите дольки от пленок.
3. Очистите авокадо, нарежьте ломтиками и сбрызните лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.
4. Очистите ананас, удалите жесткую сердцевину, а мякоть нарежьте на кусочки.
5. Очистите киви и нарежьте ломтиками.
6. Клубнику вымойте, удалите плодоножки и нарежьте ягоды тонкими ломтиками.
7. Манго очистите, удалите косточку. Мякоть нарежьте ломтиками.
8. Уложите фрукты в салатницу слоями в следующем порядке: слой гранатовых зерен, апельсин, авокадо, ананас, киви, клубника и манго.
9. Полейте фруктовый салат апельсиновым соком и украсьте веточками мелиссы.

Коктейль из лесных ягод
2 порции

100 г (4 унции) черники (голубики)

100 г (4 унции) малины

100 г (4 унции) ежевики

100 г (4 унции) смородины

4 ст. ложки (150 гр) кварка

1. Вымойте и обсушите ягоды. Смешайте.
2. Разложите ягоды в 4 вазочки и полейте кварком.

Сладкий салат из авокадо
2 порции

1 спелый плод авокадо

1 плод манго

1 апельсин

1 плод киви

1 яблоко

салатная заправка из йогурта

1. Авокадо очистите, удалите косточку. Мякоть нарежьте на кусочки.
2. Очистите и нарежьте плод манго.
3. Очистите апельсин и освободите сегменты от пленок (как в рецепте «Фаршированный ананас»).
4. Киви очистите и нарежьте ломтиками.
5. Очистите яблоко, удалите сердцевину. Нарежьте яблоко ломтиками.
6. Сложите фрукты в салатницу, хорошо перемешайте. Подавайте к столу, полив заправкой из йогурта.

Фаршированные абрикосы
2 порции

8 свежих абрикосов

2 сушеных абрикоса, размоченных в воде

150 г (5 унций) сметаны

8 листков мяты

1. Вымойте свежие абрикосы, разрежьте пополам и выньте косточки.
2. Сушеные абрикосы выньте из воды, обсушите и мелко нарежьте.
3. Кусочки сушеных абрикосов смешайте со сметаной.
4. Наполните свежие абрикосы начинкой (сложите половинки, наполнив нижнюю и прикрыв ее верхней).
5. Подавайте к столу, украсив листиками мяты.

Жареные бананы с имбирем
4 порции

4 банана

2 ст. ложки подсолнечного масла

1 чайная ложка имбиря

20 г (1 унция) клубники

1 плод киви

1. Очистите бананы, разрежьте вдоль пополам.
2. В небольшой кастрюльке или сковородке разогрейте подсолнечное масло. Обжарьте бананы и посыпьте их сверху сушеным имбирем.
3. Вымойте ягоды клубники, удалите плодоножки. Нарезьте ломтиками.
4. Разложите ломтики клубники по 4 тарелкам, а сверху уложите жареные бананы.
5. Готовое блюдо украсьте ломтиками киви.

Ананасовый салат с кокосом

4 порции

1/2 ананаса

200 г (7 унций) малины

100 г (3,5 унции; 1/2 чашки) изюма, замоченного в 2 ст. ложках воды

1 банан

3 ст. ложки кокосовой стружки

1. Ананас очистите, удалите жесткую сердце-вину. Мякоть нарежьте на кусочки.
2. Вымойте малину, удалите плодоножки. Смешайте ягоды с кусочками ананаса.
3. Изюм нужно замочить, желательно на ночь. Посыпьте салат изюмом и добавьте воду, в которой изюм был замочен.
4. Очистите и нарежьте банан. Добавьте в салат ломтики банана.
5. Подавайте к столу, посыпав готовое блюдо кокосовой стружкой.

Салат из плодов шарон

2 порции

2 плода шарон

1 банан

2 плода киви

4 пассифрута

взбитые сливки

1. Вымойте плоды шарон, обсушите и нарежьте на кусочки.
2. Банан очистите, нарежьте ломтиками и сбрызните лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.
3. Киви очистите и нарежьте ломтиками.
4. Сложите все фрукты в салатницу и перемешайте.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.

5. Пассифруты разрежьте пополам, выньте мякоть и добавьте во фруктовый салат.
6. Подавайте к столу, украсив взбитыми сливками.

Салат из грейпфрута и атли с цветочным медом
4 порции

- 1 плод агли
- 1 грейпфрут
- 1 апельсин
- 1 мандарин
- 5 плодов кумкват
- 1 ст. ложка цветочного меда
- 125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) свежавыжатого апельсинового сока
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 чайная ложка тимьяна (чабреца)

1. Очистите агли, грейпфрут, апельсин и мандарин. Отделите дольки от пленок. Разрежьте дольки цитрусовых на кусочки и сложите в миску.
2. Вымойте кумкват, нарежьте ломтиками и смешайте с ломтиками цитрусовых.
3. Смешайте апельсиновый и лимонный сок с медом, подогрейте и добавьте тимьян. Полейте цитрусовый салат медовым соусом, остудите, хорошо перемешайте и подавайте к столу.

Салат из косточковых фруктов с корицей
4 порции

- 2 персика
- 6 абрикосов
- 4 сливы
- 2 нектарина
- 1 апельсин
- 1/2 чайных ложки корицы

1. Вымойте фрукты.
2. Разрежьте плоды на 4 части, удалите косточки. Кусочки фруктов сложите в салатницу.
3. Полейте фрукты соком, выжатым из апельсина, добавьте корицу. Хорошо перемешайте фруктовый салат и подавайте к столу.

Южные фрукты под соусом из лесных ягод
4 порции

- 400 г (14 унций) лесных ягод (голубики, черники, ежевики, земляники, малины и т. д.)

2 персика
2 абрикоса
4 ломтика свежего ананаса
2 ст. ложки черники
4 листочка мяты
взбитые сливки

1. Лесные ягоды вымойте, удалите плодоножки. Измельчите, превратив их в пюре. Процедите. Распределите ягодный соус по 4 десертным тарелкам.
2. Персики вымойте, обсушите, разрежьте на 4 части, а затем каждую четвертинку нарежьте ломтиками.
3. Абрикосы вымойте, обсушите, разрежьте на 4 части.
4. Разложите ломтики фруктов (персики, абрикосы, ананас) на тарелках с соусом из лесных ягод.
5. Готовое блюдо украсьте ягодами черники, листочками мяты и взбитыми сливками.

Мусс из авокадо
4 порции
2 спелых авокадо
1 грейпфрут
3 ст. ложки взбитых сливок
листья лимонной мяты (мелиссы)

1. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточки и вычерпайте мякоть с помощью чайной ложки.
2. С помощью миксера или вручную приготовьте гаоре из мякоти авокадо, добавив сок половины грейпфрута. Пюре должно быть мягким и однородным.
3. Смешайте гаоре со взбитыми сливками и наполните ими половинки авокадо. Оставшуюся половинку грейпфрута очистите, дольки нарежьте на кусочки. Готовое блюдо украсьте кусочками грейпфрута и листиками мелиссы.

Коктейль из инжира
2 порции
5 спелых плодов инжира
2 персика
1 банан
лимонный сок
125 мл (1/4 пинты, 1/2 чашки) взбитых сливок
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка тертой лимонной цедры

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
зелень Melissa

1. Инжир вымойте и разрежьте на 4 части.
2. Персики вымойте, разрежьте пополам, выньте косточки. Каждую половинку нарежьте ломтиками.
3. Очистите банан, нарежьте ломтиками и сбрызните лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела. Сложите все фрукты в салатницу и хорошо перемешайте.
4. Смешайте взбитые сливки с лимонным соком и цедрой. Теперь разложите фруктовый коктейль по 2 тарелкам. На каждую тарелку положите крем.
5. Готовое блюдо украсьте листиками Melissa.

Коктейль из дыни с мятой
4 порции

3 ст. ложки мелко нарезанных листьев мяты

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) воды

1 ст. ложка меда

1 лимон

1 апельсин

1 дыня (сорт медовый или нектар)

6 цельных листиков мяты

1. В небольшую миску положите нарезанные листья мяты.
2. Смешайте воду с медом, доведите до кипения и кипятите на медленном огне в течение 5 минут. Залейте горячим медовым отваром измельченные листья мяты, дайте остыть, а затем процедите.
3. Добавьте к отвару лимонный и апельсиновый соки.
4. Вычерпайте мякоть дыни (лучше всего пользоваться специальной дынной ложечкой).
5. Кусочки дыни разложите по 4 стеклянным вазочкам для коктейля и залейте мятным сиропом (отваром).
6. Готовое блюдо украсьте листиками мяты.

Бананово-лимонное пюре с клубникой
4 порции

2 банана

1/2 лимона 8 листиков Melissa

125 г (5 унций) клубники

взбитые сливки

1. Очистите бананы и доведите до пюреобразного состояния. Добавьте сок половины лимона.
2. Melissa вымойте, встряхните, чтобы стекла вода. Половину листьев мелко

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
нарежьте и смешайте с банановым пюре.

3. Вымойте и обсушите клубнику, удалите плодоножки. нарежьте ягоды ломтиками.
4. Разложите ломтики клубники и банановое пюре по 4 десертным тарелкам.
5. Готовое блюдо украсьте взбитыми сливками и листиками мяты.

яблочный соус с малиновым кремом
4 порции

6 яблок

1/2 лимона

100 г (4 унции) малины

1/4 чайной ложки имбиря

1/4 чайной ложки ванили (в порошке)

1/4 чайной ложки мускатного ореха

4 листика мяты

1. Очистите яблоки и удалите сердцевину. Потрите на мелкой терке. Чтобы тертое яблоко не потемнело, добавьте в него сок половины лимона.
2. Малину вымойте, удалите плодоножки (четыре ягоды можно оставить на веточках, чтобы украсить ими готовое блюдо). Разотрите ягоды до состояния пюре.
3. Приправьте малиновый крем имбирем, ванилью и мускатным орехом.
4. Разложите яблочное пюре в четыре маленьких вазочки, а сверху положите малиновый крем.
5. Готовое блюдо украсьте ягодами малины и листочками мяты.

Груши, бланшированные с майораном
4 порции

4 груши

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) виноградного или яблочного сока

1 ст. ложка лимонного сока

2 веточки майорана

1. Груши очистите, разрежьте пополам и удалите сердцевину.
2. В небольшой кастрюле нагрейте виноградный или яблочный сок, добавьте майоран. Положите в кастрюлю груши и бланшируйте до готовности.
3. Блюдо можно подавать горячим или холодным.

яблочный коктейль
4 порции

2 яблока

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) свежевыжатого апельсинового сока

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
6 абрикосов

1/2 чайной ложки имбиря

взбитые сливки

1/2 чайной ложки корицы

1. Очистите яблоки, удалите сердцевину. Мякоть нарежьте соломкой.
2. Залейте нарезанные яблоки апельсиновым соком.
3. Вымойте абрикосы, разрежьте каждый плод на 4 части и удалите косточки. Добавьте четвертинки абрикосов к нарезанным яблокам.
4. Приправьте фруктовый коктейль имбирем.
5. Разложите по 4 вазочкам для коктейля. Готовое блюдо украсьте взбитыми сливками, а сверху посыпьте корицей.

Горячие блюда

Овощи на пару

4 порции

1 кочан брокколи

1/2 небольшого кочана цветной капусты

4 моркови

1 ст. ложка сливочного масла

1 ст. ложка муки

180 мл (1/3 пинты; 3/4 чашки) овощного бульона

60 мл (1/8 пинты; 1/4 чашки) сметаны

мускатный орех

черный перец

паприка

1. Брокколи вымойте, отделите стебли и нарежьте их кусочками. Остальную часть капусты разделите на соцветия.
2. Цветную капусту разделите на соцветия и тщательно вымойте.
3. Морковь очистите и нарежьте тонкими ломтиками или соломкой.
4. Отварите овощи на пару.
5. Теперь приготовьте соус: в небольшой кастрюле растопите сливочное масло, добавьте муку и подогревайте на медленном огне, слегка помешивая. Когда мука полностью впитает масло, добавьте овощной бульон и, помешивая, варите до тех пор, пока соус не загустеет. Затем добавьте сметану.
6. Приправьте соус мускатным орехом, черным перцем и паприкой.
7. Приготовленные на пару овощи подавайте к столу горячими с соусом и вареным картофелем.

Рататуть

4 порции

- 1 кабачок цуккини
- 250 г (9 унций) грибов
- 1 стручок красного сладкого перца
- 1 большая луковица репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 5–6 больших мясистых помидоров
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 2 лавровых листа
- 1/2 ст. ложки гранул или порошка сухого бульона

1. Кабачок вымойте, нарежьте ломтиками или небольшими кусочками.
2. Грибы очистите, удалите нижнюю часть ножек. Каждый гриб разрежьте пополам.
3. Вымойте сладкий перец, очистите от семян и нарежьте на кусочки.
4. Лук очистите и нарежьте кружочками.
5. Очистите чеснок и разрежьте зубчики пополам.
6. С помидоров снимите кожицу. Мякоть нарежьте на кусочки.
7. В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло и припустите репчатый лук. Затем положите остальные овощи и грибы.
8. Добавьте лавровый лист и бульонные гранулы. Закройте сковороду крышкой и тушите блюдо на медленном огне до готовности.

Китайская капуста, запеченная в духовке (О'гратен)
4 порции

- 1 кочан китайской капусты
- 1/2 чайных ложки бульонных гранул или порошка сухого бульона
- 200 г (7 унций) грибов
- 1 ст. ложка сливочного масла
- тертый сыр эмменталь или грюер

1. Разрежьте кочан китайской капусты на 4 части, хорошо вымойте. Сварите капусту в достаточном количестве воды, в которую добавлены гранулы сухого бульона. Варить нужно не более 8 минут, а затем вынуть капусту из отвара. Положите капусту на огнеупорное блюдо или противень.
2. Грибы очистите, нарежьте ломтиками и обжарьте в сливочном масле.
3. Положите ломтики грибов на противень поверх китайской капусты. Сверху посыпьте тертым сыром.
4. Запеките блюдо в духовке. Подавайте к столу с листьями салата.

Фаршированные перцы
4 порции

6 крупных стручков красного или желтого сладкого перца

300 г (11 унций) риса

1 луковица репчатого лука

1 маленький стручок зеленого сладкого перца

150 г (3,5 унции) грибов

1 ст. ложка растительного масла

паприка

порошок карри

черный перец

салат латук

1. Сладкий перец вымойте, отрежьте верхнюю часть (около плодоножки) и очистите стручки от семян. Бланшируйте стручки или сварите их на пару до полуготовности.

2. Сварите рис.

3. Пока рис варится, очистите и мелко нарежьте лук.

4. Вымойте стручок зеленого перца, очистите от семян и мелко нарежьте.

5. Очистите грибы и нарежьте их ломтиками.

6. В небольшой кастрюле или сковороде разогрейте растительное масло и припустите репчатый лук на медленном огне, затем добавьте зеленый перец, грибы и вареный рис. Приправьте блюдо черным перцем, паприкой и карри.

7. Наполните стручки перца рисовой начинкой и сложите их в глубокую сковороду с крышкой или кастрюлю. Поставьте в горячую духовку и запекайте в течение 15 минут.

8. Готовое блюдо подавайте к столу вместе с зеленью салата латук.

Цветная капуста, приготовленная на пару, с зеленым соусом

4 порции

1 большой кочан цветной капусты

1 ст. ложка сливочного масла

1 ст. ложка муки

250 мл (1/2 пинты; 1 чашка) овощного бульона

4 ст. ложки взбитых сливок без сахара

мускатный орех

черный перец

1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки

2 листа базилика, измельченные

1. Цветную капусту тщательно вымойте и сварите на пару (можно разобрать ее на соцветия).

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.

2. В небольшой кастрюле растопите сливочное масло и добавьте муку. Когда мука полностью пропитается маслом, влейте бульон (непрерывно помешивая). Снимите кастрюлю с огня и добавьте в соус взбитые сливки. Приправьте соус мускатным орехом, черным перцем, петрушкой и базиликом.

3. Готовое блюдо (цветную капусту с соусом) подавайте к столу вместе с отварным картофелем.

Овощная соломка с соусом из кориандра
4 порции

100 г (4 унции) моркови

100 г (4 унции) кольраби

100 г (4 унции) кабачка цуккини

1 молодая луковица репчатого лука

1 ст. ложка сливочного масла

2 чайные ложки молотого кориандра

250 мл {1/2 пинты; 1 чашка} сметаны

1. Вымойте морковь, кольраби и кабачок цуккини и с помощью специальной терки нарежьте их тонкой соломкой (у кабачка перед этим удалите семена).

2. Бланшируйте овощную соломку в течение 2–3 минут или отварите ее на пару.

3. Репчатый лук мелко нарежьте и обжарьте в сливочном масле.

4. Смешайте жареный лук со сметаной, добавьте кориандр (или любую другую приправу). Полейте овощную соломку соусом и подавайте к столу.

Брокколи со сметанным соусом и луком-пореем
4 порции

500 г (18 унций) брокколи

1 луковица лука-порея

1 ст. ложка сливочного масла

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сметанного соуса

порошок карри

черный перец

1. Вымойте брокколи и сварите на пару до готовности.

2. Очистите лук-порей от зелени, нарежьте колечками.

3. В небольшой сковороде разогрейте сливочное масло и обжарьте лук-порей.

4. Приготовьте сметанный соус. Смешайте лук-порей с соусом и приправьте карри и черным перцем.

5. Подавайте брокколи к столу вместе с соусом из сметаны и лука-порея. К этому блюду можно подать картофель или макаронные изделия.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
Брюссельская капуста с морковью и сметаной
4 порции

800 г (1 фунт 14 унций) брюссельской капусты

6 молодых морковок

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сметаны

4 измельченных свежих листика базилика

черный перец

паприка

1. Очистите брюссельскую капусту. Нарежьте.
2. Вымойте и поскоблите морковь, нарежьте на кусочки. Сварите брюссельскую капусту и морковь на пару до готовности.
3. В подогретую сметану добавьте мелко нарезанный базилик.
4. Полейте овощи сметанным соусом, приправьте черным перцем и паприкой. Подавайте с картофелем или макаронными изделиями.

Морковь, приготовленная на пару, с кабачком цуккини и шалфеем
4 порции

1 пучок молодой моркови

1 кабачок цуккини

несколько листьев шалфея

1 маленькая луковица репчатого лука

1 ст. ложка сливочного масла

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сметаны

1. Очистите морковь и вымойте. Нарежьте.
2. Кабачок цуккини нарежьте ломтиками или кубиками. Сварите овощи на пару.
3. Шалфей обсушите и мелко нарежьте.
4. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте. Припустите лук в небольшой кастрюльке в сливочном масле (на медленном огне). Добавьте шалфей и сметану.

Полейте горячие овощи сметанным соусом и подавайте к столу. К этому блюду можно подать картофель.

Брюссельская капуста и помидоры черри в масле с зеленью
2 порции

300 г (11 унций) брюссельской капусты

200 г (7 унций) маленьких помидоров черри

1–2 ст. ложки сливочного масла, смешанного с мелко нарезанной свежей зеленью

1. Очистите и вымойте капусту и сварите до готовности.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

2. Помидоры вымойте и обсушите.

3. В небольшой кастрюльке или сковородке разогрейте «зеленое» сливочное масло и припустите на медленном огне помидоры и брюссельскую капусту.

4. Подавайте к столу вместе с листьями салата.

Фаршированная савойская капуста с рисом и специями (голубцы из савойской капусты)

4 порции

100 г (4 унции) риса

1 небольшая луковица репчатого лука

1/2 стручка красного сладкого перца

1 ст. ложка сливочного масла

1 чайная ложка порошка карри

1 кочан савойской капусты

1. Сварите рис и дайте ему остыть.

2. Очистите и мелко нарежьте луковицу.

3. Вымойте перец, очистите от семян и мелко нарежьте.

4. В небольшой кастрюльке разогрейте растительное масло, положите лук и сладкий перец и припустите на медленном огне. Добавьте рис, приправленный карри. Обжарьте рис с овощами.

5. Снимите с капусты наружные листья, вымойте их и сварите в воде (варить не более 6 минут). Выньте листья из воды.

6. На середину каждого капустного листа положите по столовой ложке рисовой начинки и сверните, чтобы получились голубцы.

7. Подавайте к столу вместе с оставшимся рисом.

Овощное рагу

4 порции

1 луковица репчатого лука

1 зубчик чеснока

1 стручок красного сладкого перца

1/2 кочана китайской капусты

200 г (7 унций) грибов

200 г (7 унций) брокколи

2 ст. ложки растительного масла

2 ст. ложки соевого соуса

1 чайная ложка имбиря

1/2 чайной ложки паприки

черный перец

1. Луковицу очистите, разрежьте пополам, затем каждую половинку нарежьте тонкими ломтиками.
2. Чеснок очистите и разрежьте на 4 части.
3. Вымойте сладкий перец, очистите от семян и нарежьте полосками Китайскую капусту вымойте, встряхните, чтобы стекла вода, и также нарежьте полосками.
4. Очистите грибы и разрежьте каждый гриб пополам.
5. Брокколи вымойте, разделите на соцветия. Стебли нарежьте на небольшие кусочки.
6. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло, положите репчатый лук и обжаривайте в течение 1 минуты, непрерывно помешивая. Добавьте чеснок и сладкий перец. И, помешивая, обжаривайте в течение 2 минут. Затем добавьте брокколи и обжаривайте все вместе в течение 1 минуты. Китайскую капусту и грибы обжаривайте 1 минуту. Овощное рагу приправьте соевым соусом, имбирем, черным перцем и паприкой.
7. Подавайте к столу вместе с вареным рисом.

Грибы, фаршированные луком-пореем
2 порции

12 крупных лесных грибов

1 луковица лука-порея

3 луковицы лука-резанца с побегами

1 ст. ложка сливочного масла

60 мл (1/8 пинты; 1/4 чашки) взбитых сливок без сахара

кайенский перец

паприка

1. Тщательно очистите грибы Отделите ножки от шляпок Ножки мелко нарежьте, а шляпки отложите в сторону (они пригодятся позже).
2. Очистите и вымойте лук-порей, удалите зелень.
3. Вымойте лук-резанец, встряхните, чтобы стекла вода, мелко нарежьте.
4. В небольшой кастрюльке разогрейте сливочное масло, положите лук и нарезанные грибы и обжарьте. Добавьте лук-резанец и взбитые сливки.
5. Приправьте кайенским перцем и паприкой и хорошо перемешайте.
6. Получившейся начинкой наполните шляпки грибов и запекайте их в духовке до коричневатого оттенка.
7. Готовое блюдо подавайте к столу вместе с макаронными изделиями.

Баклажаны с томатами, запеченные в духовке
4 порции

3 баклажана

8 больших мясистых помидоров

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
1–2 ст. ложки оливкового масла

орегано

базилик

«Южный салат»

1. Баклажаны вымойте, нарежьте ломтиками, посолите и оставьте на 1 час.
2. Помидоры вымойте и нарежьте кружочками.
3. Припустите баклажаны в оливковом масле.
4. На огнеупорное блюдо или противень уложите ломтики баклажанов, чередуя их с помидорами.
5. Посыпьте сверху орегано и базиликом. Запекайте блюдо в духовке, нагретой до 200 °С в течение 40 минут.
6. Подавайте к столу вместе с салатом «Южный».

Огурец со сметаной

4 порции

1 луковица лука шалота

1 огурец

1 ст. ложка сливочного масла

2 чайные ложки сухого бульонного концентрата в гранулах или порошке

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сметаны

кайенский перец

2 ст. ложки измельченной свежей зелени укропа

1. Лук шалот очистите и мелко нарежьте.
2. Очистите огурец и нарежьте кубиками.
3. В небольшой кастрюле или сковороде потушите лук шалот и огурец в сливочном масле.
4. Смешайте сметану с бульонным концентратом и добавьте к тушеным овощам. Снимите кастрюльку с огня и приправьте овощи кайенским перцем и укропом.
5. Подавайте к столу вместе с макаронными изделиями.

Кольраби О'гратен

4 порции

4 кочана кольраби

1 небольшая луковица репчатого лука

200 г (7 унций) грибов

1 ст. ложка сливочного масла

1 измельченный зубчик чеснока

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
черный перец

1 чайная ложка бульонного концентрата в гранулах или порошке

100 г (4 унции) нежирного тертого сыра

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сметаны

1. Кольраби очистите и нарежьте кубиками.
2. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте.
3. Грибы очистите и нарежьте тонкими ломтиками.
4. В небольшой кастрюле или сковороде разогрейте сливочное масло и потушите лук, кольраби и грибы.
5. Добавьте чеснок, приправьте блюдо перцем и бульонным концентратом.
6. Добавьте тертый сыр и сметану и все перемешайте.
7. Подавайте к столу горячим, с несколькими видами салата.

фаршированные баклажаны
4 порции

4 небольших баклажана

1 луковица шалота

1/2 стручка красного сладкого перца

2 помидора

1 ст. ложка оливкового масла

1 зубчик чеснока, измельченный

2 листика базилика, мелко нарезанных

3 кусочка сыра моцарелла

1. Баклажаны вымойте, разрежьте пополам и вырежьте мякоть. Мякоть порежьте на кусочки.
2. Лук шалот очистите и мелко нарежьте.
3. Сладкий перец вымойте, очистите от семян и мелко нарежьте.
4. С помидоров снимите кожицу, а мякоть нарежьте на кусочки.
5. В небольшой сковороде разогрейте оливковое масло, положите туда баклажаны, шалот, перец и помидоры и потушите. Добавьте чеснок.
6. Снимите сковороду с огня. Приправьте овощи базиликом.
7. Наполните овощным рагу половинки баклажан и уложите их на противень, смазанный жиром. Сыр моцарелла нарежьте тонкими ломтиками (можно использовать яйцезерку). Уложите ломтики сыра поверх фаршированных баклажанов.

Запекайте в духовке, нагретой до 180 °C в течение 40 минут.

Овощи в сырном соусе
4 порции

1 небольшой кочан цветной капусты

300 г (11 унций) брокколи

4 моркови

сырный соус

мелко нарезанная зелень петрушки

1. Цветную капусту и брокколи вымойте и разделите на соцветия.
2. Морковь очистите, нарежьте на кусочки. Все овощи сварите на пару.
3. Приготовьте сырный соус. Готовые овощи залейте соусом.
4. Посыпьте овощи зеленью петрушки.
5. Готовое блюдо подавайте с зеленым салатом.

Паровые овощи на блюде

2 порции

2 корня фенхеля

1/2 стручка красного сладкого перца

1/2 стручка желтого сладкого перца

1 головка репчатого лука

3 моркови

1 лавровый лист

1 ст. ложка сухого бульонного концентрата в гранулах или в порошке

2–3 ст. ложки сливочного масла, смешанного с мелко порезанной свежей зеленью

1. Корни фенхеля разрежьте на 4 части и вымойте.
2. Перец вымойте, очистите от семян и нарежьте крупными ломтиками.
3. Очистите лук и морковь и также крупно нарежьте.
4. Положите овощи в специальную кастрюлю для варки на пару или в дуршлаг. В воду добавьте лавровый лист. Варите овощи на пару до готовности.
5. Выложите овощи на блюдо, поверх положите кусочки сливочного масла с зеленью.
6. Подавайте вместе с вареным картофелем.

Спаржа

2–3 порции

2 пучка спаржи (зеленой и/или белой)

2 веточки петрушки

1 ст. ложка сливочного масла

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) взбитых сливок без сахара

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
кайенский перец

1. Очистите спаржу и приготовьте ее на пару.
2. Петрушку вымойте, энергично встряхните, чтобы удалить воду, и мелко нарежьте.
3. Растопите масло, смешайте со взбитыми сливками и приправьте кайенским перцем.
4. Полейте спаржу соусом, украсьте зеленью петрушки и подавайте к столу вместе с воздушным картофелем или молодым отварным картофелем.

Тушеные овощи
4 порции

1 луковица шалота

1/2 стручка красного сладкого перца

200 г (7 унций) брокколи

100 г (4 унции) грибов

2 ст. ложки сливочного масла

черный перец, молотый

паприка

молотый карри

1. Лук шалот очистите и мелко нарежьте.
2. Сладкий перец вымойте, очистите от семян и мелко нарежьте.
3. Брокколи вымойте, обсушите и нарежьте на кусочки.
4. Очистите грибы и нарежьте их ломтиками.
5. Разогрейте в сковороде сливочное масло и припустите овощи на медленном огне. Приправьте овощи черным перцем, карри и паприкой.
6. Подавайте к столу с рисом или картофельным пюре.

Цикорий-эндивий в слоеном тесте
4 порции

1 большой кочан цикория-эндивия

сливочное масло

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сметанного соуса

1 зубчик чеснока, измельченный

сухой бульонный концентрат в гранулах или порошке

4 слойки из сырого теста

мускатный орех

1. Цикорий-эндивий вымойте и разварите в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла (цикорий должен превратиться в однородную массу).

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.
2. Снимите кастрюлю с огня и добавьте сметанный соус.

3. Приправьте цикорий-эндивий чесноком, мускатным орехом, добавьте бульонный концентрат и хорошо перемешайте.

Наполните сырые слойки из теста получившейся начинкой (можно просто сделать пирожки из слоеного теста) и выпекайте в горячей духовке.

Блюда из картофеля
Картофельное пюре
4 порции

1 кг (2 фунта 4 унции) картофеля

1/8 литра (1/4 пинты; 1/2 чашки) сливок

1/8 литра (1/4 пинты; 1/2 чашки) овощного бульона

25 г (1 унция) сливочного масла

мускатный орех

мускатный цвет (сушеная шелуха мускатного ореха)

черный перец, молотый

1. Очистите картофель, сварите его в воде до готовности. Слейте воду.

2. Добавьте сливки, масло и овощной бульон и сделайте пюре (с помощью деревянной толкушки или блендера). Приправьте шоре мускатным орехом, мускатным цветом и черным молотым перцем.

Воздушный картофель

Для того чтобы приготовить воздушный картофель, сделайте картофельное пюре несколько более густой консистенции с помощью кондитерского мешка выдавите на противень небольшие шарики пюре и запекайте в духовке до золотисто-коричневого цвета.

Картофель O'гратен (запеченный картофель)
2 порции

500 г (18 унций) картофеля

1 зубчик чеснока

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сметаны

черный перец, молотый

100 г (3,5 унции; 1/2 чашки) панировочных сухарей

1. Картофель очистите и нарежьте тонкими ломтиками (лучше использовать кухонный процессор). Приготовьте ломтики картофеля на пару (но не варите слишком долго, иначе ломтики развалятся).

2. Смажьте противень жиром и натрите чесноком. Разложите картофель на противне, залейте сметаной, а сверху посыпьте перцем и панировочными сухарями.

3. Запекайте в духовке, пока картофель не приобретет коричневый оттенок.

Жареный картофель по-французски, или чипсы
4 порции

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
6 крупных плотных картофелин

паприка

соль

черный перец

4 ст. ложки растительного масла

1. Картофель очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Уложите ломтики картофеля на смазанный жиром противень, посыпьте паприкой, солью и черным перцем (по вкусу).

2. Полейте чипсы растительным маслом, накройте алюминиевой фольгой. Поставьте противень в предварительно нагретую духовку и запекайте при температуре 220 °C в течение 30 минут. Затем снимите фольгу и запекайте чипсы еще около 15 минут до тех пор, пока они не приобретут золотисто-коричневый цвет (периодически ломтики картофеля надо переворачивать).

Картофельная кожура со сметаной
2 порции

4 крупных молодых картофелины

сливочное масло

зелень

сметана

лук-резанец

1. Картофель поскоблите, сварите в воде. Разрежьте каждую картофелину вдоль на 4 части. Острым ножом вырежьте мякоть, оставив 1/2 см у кожуры.

2. Разложите картофельные кожурки на противне, смазанном жиром, сверху полейте растопленным маслом. Посыпьте зеленью и запекайте в духовке при температуре 230 °C (450 °F) в течение 15–20 минут, пока картофель не станет хрустящим.

3. Подавайте к столу теплым или горячим, со сметаной и луком-резанцем. К картофельной кожуре можно подать салат.

Тушеный картофель
4 порции

1 кг (2 фунта 4 унции) картофеля

1 луковица репчатого лука

1 ст ложка сливочного масла

1 лавровый лист

черный перец, молотый

сухой бульонный концентрат в порошке или гранулах

1. Картофель очистите и нарежьте кубиками.

2. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте.

3. В небольшой сковороде с крышкой разогрейте сливочное масло, положите картофель и лук и тушите на медленном огне. Добавьте лавровый лист и приправьте тушеный

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.
картофель перцем и бульонным концентратом.

Всякая всячина
4 порции

картофельное пюре

разнообразные овощи

1. Картофельное пюре (приготовленное из 1 кг картофеля) смешайте с вареными, сырыми или приготовленными на пару овощами (морковь, цветной капустой, шпинатом и т. д.).

2. Подавайте к столу с охлажденным салатом.

Драники
4 порции

4 крупных картофелины

1 ст. ложка сливочного масла

соль

черный перец

1. Картофель очистите и натрите на крупной терке (или измельчите в кухонном процессоре). Положите тертый картофель в чистую кухонную салфетку и хорошо отожмите.

2. В сковороде подогрейте сливочное масло. Выложите картофельную массу в горячую сковороду и слегка утрамбуйте вилкой, чтобы получилась ровная лепешка. Посолите, поперчите. Обжаривайте до тех пор, пока нижняя сторона не приобретет золотисто-коричневый цвет, затем переверните и обжарьте другую сторону.

Картофельный салат
4 порции

3 картофелины среднего размера

1/2 луковицы шалота или репчатого лука

несколько перышек лука-резанца

1 веточка петрушки

1/4 корня сельдерея

2 моркови

салат латук

1. Сварите картофель в кожуре, остудите, очистите и нарежьте кубиками.

2. Очистите и порежьте лук.

3. Лук-резанец и петрушку вымойте, встряхните, чтобы стекла вода, мелко порежьте. Смешайте зелень с нарезанным картофелем.

4. Морковь и сельдерей очистите и потрите на крупной терке.

5. Смешайте все овощи в салатнице и украсьте несколькими листьями салата латук.

Картофель со сливочным маслом и зеленью
4 порции

1 кг (2 фунта 4 унции) картофеля

сливочное масло, смешанное с мелко нарезанной зеленью

1. Сварите картофель (очищенный или в кожуре).
2. Положите в горячий картофель несколько кусочков сливочного масла с зеленью.
3. Подавайте к столу вместе с вареными или паровыми овощами.

Картофельный салат со сметаной
4 порции

500 г (18 унций) картофеля

1 стручок сладкого перца

2 ст. ложки сметаны

лук-резанец

1. Сварите картофель в кожуре, очистите и нарежьте кубиками.
2. Перец вымойте, очистите от семян, нарежьте и смешайте с картофелем. Добавьте сметаны, перемешайте салат и украсьте зеленым луком.
3. Подавайте с салатом.

Пюре из картофеля и сельдерея
4 порции

500 г (18 унций) картофеля

300 г (11 унций) очищенного корня сельдерея

сливочное масло

60 мл (1/8 пинты; 1/4 чашки) сметаны

мускатный орех

черный перец

1. Очистите картофель. Сварите картофель и сельдерей.
2. Снимите кастрюлю с огня, слейте воду и положите масло и сметану.
3. Сделайте из овощей пюре и приправьте его перцем и мускатным орехом.

Пюре с зеленью
4 порции

картофельное пюре

3 ст. ложки мелко нарезанной свежей зелени (зеленый лук, петрушка, кервеш и т. д.)

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

1. Смешайте картофельное пюре (приготовленное из 1 кг картофеля) со свежей зеленью. Хорошо перемешайте.
2. Подавайте к столу вместе с овощами, приготовленными на пару.

Блюда из макарон и риса
Паста (домашнее тесто для макарон и лапши)
2 порции

200 г (7 унций) муки из пшеницы твердых сортов

2 яйца

1 ст. ложка растительного масла

1. Насыпьте муку в миску, сделайте в середине углубление и вбейте туда яйца.
2. Добавьте масло и замесите крутое тесто. Скатайте тесто в шарик, прикройте крышкой и оставьте на 30 минут.
3. Разделите тесто на равные части и раскатайте скалкой. Раскатанное тесто нарежьте полосками, пластинками и т. д, в зависимости от того, какое блюдо вы будете готовить. (В последующих рецептах указано количество продукта (вес) в расчете на сухие макаронные изделия. Если вы будете использовать свежее тесто, вам надо брать удвоенное количество (указанный в рецепте вес умножать на два).

Паста с зеленью
4 порции

500 г (18 унций) макаронных изделий

4 ст. ложки оливкового масла

2 ст. ложки мелко нарезанного базилика или петрушки

1. Сварите макаронные изделия так, чтобы они проварились, но не стали мягкими.
2. Полейте подогретым оливковым маслом.
3. Посыпьте зеленью петрушки или базилика.

Спагетти с овощами
4 порции

300 г (11 унций) тонких спагетти

400 г (14 унций) зеленого стручкового гороха (сахарных стручков)

12 зародышей кукурузных початков

300 г (11 унций) грибов

3 молодых луковицы репчатого лука

2 ст. ложки сливочного масла

соль

кайенский перец

сливочный соус из красного перца

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

1. Вымойте горошек и очистите стручки от жестких волокнистых пленок. Вымойте кукурузу.
2. Очистите грибы. нарежьте ломтиками (маленькие грибы готовьте целиком).
3. Репчатый лук очистите, удалив корешки и зелень. нарежьте луковицы тонкими ломтиками.
4. в небольшой сковороде разогрейте сливочное масло и потушите горошек, лук, кукурузу и грибы на медленном огне. Посолите, приправьте кайенским перцем.
5. Пока овощи тушатся, сварите спагетти и откиньте их на дуршлаг. Разложите спагетти в 4 предварительно нагретые тарелки. В каждую тарелку положите по нескольку ложек тушеных овощей с грибами. Подавайте к столу вместе со сливочным соусом из красного перца.

Холодный салат с макаронными изделиями

1 порция

100 г (4 унции) макаронных изделий ассорти

1 кочан брокколи

несколько листиков белого салата-латук

1 пучок водяного кресс-салата

2 моркови

2 ст. ложки майонеза

1. Сварите макаронные изделия (тесто должно быть проварено, но не мягкое). Остудите.
2. Брокколи вымойте и разделите на соцветия. Сварите брокколи на пару и дайте ей остыть.
3. Латук вымойте, обсушите и нарежьте полосками.
4. Вымойте кресс-салат, встряхните, чтобы стекла вода. В салатнице смешайте макаронные изделия, кресс-салат, нарезанный латук и брокколи.
5. Добавьте в салат морковь, натертую на крупной терке.
6. Заправьте салат майонезом и хорошо перемешайте.

Паста с овощами

4 порции

1 небольшой кабачок цуккини

3 молодых моркови

300 г (11 унций) свежего горошка

3 молодых луковицы репчатого лука

400 г (14 унций) макаронных изделий

1/2 луковицы репчатого лука

1 ст. ложка сливочного масла

250 мл (1/2 пинты; 1 чашка) сметаны

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
шафран

соль

черный перец, молотый

свежий тимьян (чабрец)

1. Кабачок и морковь нарежьте на равные части.
2. Вымойте горошек и очистите стручки от жестких пленок.
3. Молодые луковицы очистите от корешков. Зелень разрежьте пополам, а луковицы – на 4 части.
4. Сварите овощи на пару.
5. Пока овощи варятся, приготовьте пасту (сварите макароны так чтобы они не стали мягкими). Откиньте на дуршлаг.
6. Нарежьте оставшиеся 1/2 луковицы и припустите в сливочном масле на медленном огне.
7. Залейте тушеный лук сметаной, добавьте шафран. Посолите и поперчите по вкусу.
8. Приготовленные на пару овощи залейте сметанным соусом.
9. Разложите овощи и макаронные изделия в две отдельные емкости, украсьте зеленью базилика и подавайте к столу.

Трехцветная паста с соусом из лука-порея
4 порции

3 луковицы лука-порея

200 г (7 унций) грибов

500–600 г (18–21 унция) трехцветных макаронных изделий

1 ст. ложка сливочного масла

порошок карри

черный перец

сухой бульонный концентрат в порошке или гранулах

250 мл (1/2 пинты; 1 чашка) сметаны

1. Очистите лук-порей (удалите корешки и зелень, которую можно будет использовать для супа). Разрежьте лук пополам, хорошо вымойте и нарежьте кольцами.
2. Грибы очистите, обрежьте нижнюю часть ножек. Нарежьте грибы ломтиками.
3. Макароны приготовьте таким образом, чтобы они проварились, но не стали мягкими.
4. Пока паста варится, в небольшой сковороде разогрейте сливочное масло и потушите лук-порей и грибы. Приправьте черным перцем, карри и бульонным концентратом.
5. Смешайте тушеный лук и грибы со сметаной, хорошо перемешайте и залейте этой смесью макаронные изделия.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
6. Подавайте к столу с листьями салата.

Холодный рисовый салат
4 порции

150 г (5 унций) риса

1/2 стручка красного сладкого перца

1 головка молодого репчатого лука

3 ст. ложки свежеприготовленного зеленого горошка (вареного)

3 ст. ложки вареной сладкой кукурузы (миниатюрные початки)

3 ст. ложки майонеза

1. Сварите рис.
2. Сладкий перец вымойте, очистите от семян и мелко нарежьте.
3. Луковицу очистите, мелко нарежьте. В салатнице смешайте рис с луком и сладким перцем.
4. Добавьте в рисовый салат горошек и сладкую кукурузу. Заправьте салат майонезом и хорошо перемешайте.
5. Подавайте к столу вместе с зелеными листьями салата.

Смешанный рис
4 порции

150 г (5 унций) риса

50 г (2 унции) неочищенную риса

1 луковица шалота

1 ст. ложка сливочного масла

паприка

черный перец

мелко порезанный лук-резанец

1. Сварите рис (каждый вид – по отдельности).
2. Лук шалот очистите, мелко нарежьте и обжарьте в сливочном масле.
3. Смешайте рис с жареным луком, приправьте черным перцем и паприкой.
4. Украсьте готовое блюдо зеленым луком и подавайте как гарнир.

Таглиателли с грибами
4 порции

2 кг (2 фунта 4 унции) устричных грибов

1 луковица шалота

1 ст. ложка сливочного масла

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

1 ст. ложка оливкового масла

2 зубчика чеснока, измельченных

кайенский перец

400–500 г (14–18 унций) таглиателли (макаронных изделий)

250 мл (1/2 пинты; 1 чашка) взбитых сливок без сахара

6 свежих листьев базилика

1. Тщательно очистите грибы.

2. Очистите и мелко нарежьте шалот.

3. Обжарьте грибы и лук в смеси оливкового и сливочного масла, приправьте чесноком и кайенским перцем.

4. Пока грибы тушатся, сварите таглиателли (следите, чтобы они не разварились), откиньте на дуршлаг. Смешайте макаронные изделия с грибами, заправьте взбитыми сливками.

5. Готовое блюдо украсьте зеленью базилика.

Вегетарианская лазанья

4 порции

450 г (16 унций) брокколи

сухой бульонный концентрат в порошке или гранулах

соль

черный перец

1 цикорий-эндивий

2 ст. ложки сливочного масла

200 г (7 унций) грибов

250 мл (1/2 пинты; 1 чашка) сливок или сметаны

500 г (18 унций) лазаньи

3 ст. ложки панировочных сухарей

1. Брокколи вымойте и разделите на соцветия. Стебли нарежьте кусочками. Сварите брокколи до мягкости, затем с помощью кухонного комбайна или толкушки сделайте пюре, приправив бульонным концентратом, солью и перцем.

2. Эндивий вымойте, нарежьте и потушите в масле. Посолите и поперчите.

3. Грибы очистите, нарежьте ломтиками и обжарьте в сливочном масле.

4. В гаоре из брокколи и в разваренный эндивий добавьте сметаны (сливок).

5. Пока готовятся брокколи и эндивий, сварите лазанью.

6. Смажьте противень жиром и уложите на дно полоски лазаньи. Сверху полейте соусом из брокколи (брокколи со сливками или сметаной). Затем уложите слоем жареные грибы Поверх грибов – слой лазаньи, затем слой эндивия и т. д. до тех пор, пока не используете все продукты. Постарайтесь, чтобы верхним оказался слой эндивия.

7. Посыпьте панировочными сухарями и запекайте в духовке или гриле.

Жареный рис

Для этого блюда можно использовать вареный рис, оставшийся от приготовления других блюд

1 ст. ложка растительного масла

чеснок

имбирь

карри (в порошке)

1. Обжарьте вареный рис в растительном масле, приправьте чесноком, имбирем и карри.

2. Подавайте к восточным блюдам из овощей.

Рис со сладким перцем и специями

4 порции

200 г (7 унций) риса

1 стручок красного сладкого перца

1 стручок зеленого сладкого перца

1/2 головки репчатого лука

1/2 ст. ложки растительного масла

1 зубчик чеснока, измельченный

2 капли табаско

1/2 чайной ложки порошка карри

1. Сварите рис.

2. Красный и зеленый перец вымойте, очистите от семян и мелко нарежьте.

3. Луковицу очистите и мелко нарежьте.

4. Обжарьте перец и репчатый лук в небольшой сковороде на растительном масле.

5. Добавьте вареный рис и чеснок и хорошо перемешайте. Приправьте табаско и карри.

6. Подавайте как гарнир.

Нэзи горенг

4 порции

300 г (11 унций) риса

1 небольшая головка репчатого лука

1 зубчик чеснока

1 крупная морковь

1 луковица лука-порея
1/2 стручка красного сладкого перца
200 г (7 унций) зеленого горошка
150 г (5 унций) грибов
1 ст. ложка растительного масла
1 ст. ложка соевого соуса
1/4 чайной ложки паприки
1/4 чайной ложки карри (в порошке)
1/4 чайной ложки имбиря
мелко нарезанная зелень лука-резанца

1. Сварите рис.
2. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте. Измельчите чеснок.
3. Морковь очистите и мелко нарежьте.
4. Вымойте и мелко нарежьте лук-порей и красный сладкий перец.
5. Сварите зеленый горошек.
6. Грибы очистите и нарежьте ломтиками.
7. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло, положите все овощи и грибы и, постоянно помешивая, обжаривайте в течение 5 минут. Приправьте соевым соусом.
8. В обжаренные овощи добавьте вареный рис. Хорошо перемешайте и приправьте паприкой, имбирем и карри.
9. Готовое блюдо украсьте зеленью лука.

Ризотто с грибами
4 порции

250 г (9 унций) риса
1 луковица шалота
1 зубчик чеснока
1 кг (2 фунта 4 унции) разных грибов (лисичек, шампиньонов, сморчков, вешенок и т. д.)
2 ст. ложки сливочного масла
черный перец, молотый
250 мл (1/2 пинты; 1 чашка) сливок или сметаны
свежие листья базилика
свежий орегано

1. Сварите рис.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

2. Лук шалот и чеснок очистите и мелко нарежьте.
3. Очистите грибы, крупные разрежьте на части, мелкие – используйте целиком.
4. Обжарьте грибы на сливочном масле вместе с луком и чесноком. Приправьте черным перцем.
5. Смешайте грибы с вареным рисом. Залейте сливками (сметаной). Готовое блюдо посыпьте базиликом и орегано.

Охлажденный салат с макаронными изделиями

1 порция

100 г макаронных изделий в виде бабочек

1 морковь

1 пучок горчичного или кресс-салата

1 ст. ложка побегов фасоли

«зеленый» майонез

1. Сварите макаронные изделия так, чтобы они проварились, но не стали мягкими. Дайте им остыть.
2. Очистите морковь, натрите ее на терке и смешайте с «бабочками» из макарон.
3. Туда же добавьте горчичный салат и кресс-салат (их нужно хорошо промыть), побеги фасоли. Хорошо перемешайте.
4. Подавайте к столу, полив «зеленым» майонезом.

Бутерброды и тосты

Круглые бутерброды со свежими овощами

4 порции

2 круглые булочки

2 ст. ложки майонеза

4 листа салата латук

1/4 огурца

2 ст. ложки тертой моркови

1 пучок горчичного и кресс-салата

6 редисок

мелко нарезанный лук-резанец

1. Круглые булочки разрежьте пополам и смажьте майонезом.
2. Вымойте листья салата латук и положите по листу на каждую половину булочки.
3. Огурец очистите и нарежьте ломтиками (кружочками). На каждую половинку булочки положите ломтики огурца, тертую морковь, листья горчичного и кресс-салата.
4. Редис вымойте, отделите от зелени и нарежьте кружочками. Овощные бутерброды украсьте кружочками редиски, а сверху посыпьте зеленым луком.

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
Круглые бутерброды с авокадо

1 порция

2 круглые булочки

4 листа салата латук

4 редиски

1/8 огурца

1 стручок горчичного и кресс-салата

1 авокадо

1 ст. ложка лимонного сока

1/2 чайной ложки карри (в порошке)

1. Разрежьте булочки пополам.
2. Салат латук вымойте, встряхните, чтобы стекла вода, и порежьте полосками.
3. Редис вымойте, отделите от зелени и нарежьте кружочками.
4. Огурец очистите и нарежьте кружочками.
5. Кресс-салат и горчичный салат вымойте и обсушите.
6. Очистите авокадо, разрежьте пополам и удалите косточку. Из мякоти сделайте пюре (лучше с помощью блендера). Добавьте лимонный сок и карри.
7. Намажьте половинки булочек пюре из авокадо, а сверху уложите салат-латук, кружочки огурца и редиски, горчичный и кресс-салат.

Тосты с яичницей-болтуней

4 порции

4 кусочка хлеба

4 яичных желтка

4 ст. ложки воды

соль

черный перец

1 веточка петрушки

4 перышка зеленого лука-резанца

2 листика базилика

4 листика орегано

1 ст. ложка сливочного масла

1. Поджарьте хлеб в тостере.
2. В небольшой миске взбейте яичные желтки с водой. Посолите, поперчите.
3. Зелень мелко нарежьте и смешайте с желтками.
4. В сковороде растопите сливочное масло, влейте яичную смесь и подогревайте,

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
непрерывно помешивая, пока смесь не загустеет.

5. Положите на каждый тост по маленькой порции яичницы-болтуни. Тосты разложите на 4 тарелки и подавайте к столу.

Тосты с грибами
4 порции

4 ломтика хлеба

200 г (7 унций) грибов

1 ст. ложка сливочного масла

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сметанного соуса

мускатный орех

паприка

сухой бульонный концентрат в гранулах или порошке

черный перец

2 ст. ложки панировочных сухарей

1. Поджарьте кусочки хлеба в тостере.

2. Очистите грибы и нарежьте ломтиками.

3. В небольшой сковороде потушите грибы в сливочном масле.

4. Не снимая сковороду с огня, смешайте тушеные грибы со сметанным соусом и приправьте мускатным орехом, паприкой, черным перцем и бульонным концентратом. Для того чтобы соус загустел, добавьте кукурузной муки, разведенной в воде.

5. Каждый тост намажьте толстым слоем грибного соуса и посыпьте сверху панировочными сухарями.

6. Запеките тосты в духовке или гриле до золотисто-коричневого цвета. Разложите по тарелкам, украсив кусочками свежих овощей.

Пикантные сухарики
4 порции

2 ломтика хлеба

1 ст. ложка сливочного масла

1 ст. ложка оливкового масла

1 измельченный зубчик чеснока

2 ст. ложки мелко нарезанной свежей зелени

1. С хлеба срежьте корку, а мякоть нарежьте кубиками.

2. В небольшой сковороде растопите сливочное масло, добавьте оливковое масло и обжарьте хлебные кубики. Кубики должны подрумяниться и стать хрустящими.

3. Приправьте сухарики чесноком и зеленью.

4. Сухарики можно подавать к супу или салату.

Круглые булочки, фаршированные рагу из овощей и грибов
4 порции

4 черствых круглых булочки

1 луковица лука-порея

150 г (5 унций) грибов

6 вареных побегов спаржи

2 ст. ложки сливочного масла

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) взбитых сливок без сахара

черный перец

сухой бульонный концентрат в порошке или гранулах

1. Срежьте, с каждой булочки верхушку, выньте мякоть. Мякоть нарежьте кубиками и обжарьте в сливочном масле, чтобы получились хрустящие сухарики.
2. Поместите полые булочки в горячую духовку или гриль, чтобы корочка стала хрустящей.
3. Лук-порей вымойте, очистите от зелени и корешков. Нарежьте кружочками.
4. Грибы почистите и нарежьте ломтиками.
5. Вареную спаржу нарежьте кусочками.
6. В небольшой сковороде разогрейте сливочное масло и потушите грибы и лук-порей. Позже добавьте к ним спаржу.
7. Залейте взбитыми сливками, поперчите и приправьте бульонным концентратом.
8. Поджаренные булочки наполните рагу, посыпьте сверху сухариками и подавайте к столу вместе со свежими овощами.

Круглые бутерброды с жареным перцем
2 порции

2 круглые булочки

1 стручок красного сладкого перца

1 ст. ложка растительного масла

1 измельченный зубчик чеснока

2 листа цикория-эндивия

1. Разрежьте булочки пополам.
2. Перец вымойте, очистите от семян и нарежьте соломкой.
3. Обжарьте перец в растительном масле с чесноком.
4. На половинки булочек положите жареный перец и листочки цикория-эндивия.

Сдобные булочки с устричными грибами
2 порции

Здоровое питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
2 круглые сдобные булочки

200 г (7 унций) устричных грибов

1 ст. ложка сливочного масла

1 измельченный зубчик чеснока

2 листа салата латук

1 ст. ложка майонеза

1 ст. ложка взбитых сливок без сахара

свежая зелень

соль

перец

1. Разрежьте булочки пополам.
2. Грибы почистите, нарежьте ломтиками и обжарьте в сливочном масле с чесноком.
3. На половинки булочек уложите листья салата и грибы.
4. Смешайте майонез со сливками и зеленью. Посолите, поперчите.
5. На каждый бутерброд положите по полной ложке соуса.

фаршированные булочки

1 порция

2 круглые булочки

2 листа цикория-эндивия

1 кусочек краснокочанной капусты

1/2–1 ст. ложка «зеленого» майонеза

сливочное масло

1. Срежьте с каждой булочки верхушку, выньте мякоть и нарежьте ее кубиками.
2. Эндивий вымойте, встряхните, чтобы стекла вода, мелко порежьте и сложите в миску.
3. Краснокочанную капусту натрите на терке или межо порубите. Смешайте капусту с салатом и заправьте «зеленым» майонезом.
4. Хлебные кубики обжарьте в сливочном масле до золотисто-коричневого цвета и добавьте в салат.
5. Наполните булочки начинкой и подавайте к столу.

Блюда с сыром

Салат с сыром

1 порция

100 г (3,5 унции) сыра (вегетарианского, камамбер, гауда, бри и т. д.)

салат латук

1 помидор

1 веточка цикория

лук-резанец

редис

100 г (3,5 унции) свежего нежирного сыра мягких сортов

мелко нарезанная свежая зелень

1. Латук вымойте и энергично встряхните, чтобы удалить воду.
2. Помидор вымойте и нарежьте кусочками.
3. Цикорий разрежьте пополам, удалите горькую сердцевину, все остальное мелко нарежьте.
4. Смешайте все овощи в салатнице, украсьте салат редисом и луком-резанцем.
5. Подавайте к столу с сыром. Отдельно подайте плавленый (мягкий) сыр, смешанный со свежей зеленью.

Сыр с фруктами на палочках
4 порции

4 ломтика сыра на ваш выбор (камамбер, гауда, бри, чеддер)

2 плода киви

1 гроздь черного винограда

2 мандарина

8 бутербродных шпажек

1. Нарежьте сыр кубиками.
2. Киви очистите и также нарежьте кубиками.
3. Виноград вымойте и снимите ягоды с грозди.
4. Мандарины очистите и разделите на дольки.
5. Нанизывайте кубики сыра попеременно с кусочками фруктов на бутербродные шпажки или палочки.

Фаршированные грибы
4 порции

20 грибов среднего размера

200 г кварка (кисломолочный продукт)

1 ст. ложка тертого сыра

1 измельченный зубчик чеснока

петрушка

лук-резанец

2 листика базилика

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com
черный перец, молотый

паприка

1. Грибы почистите, отделите шляпки от ножек (ножки можно использовать для приготовления другого блюда).
 2. Смешайте квark с сыром и чесноком. Приправьте черным перцем, паприкой и мелко нарезанной зеленью.
 3. Наполните этой смесью грибные шляпки и запекайте в гриле или духовке до золотисто-коричневого цвета.
- (Вместо грибов вы можете взять маленькие помидоры. В разделе «Закуски» вы найдете еще один рецепт фаршированных грибов).

Грибы с сыром буэзин
4 порции

500 г (18 унций) грибов

1 ст. ложка сливочного масла

1 упаковка сыра буэзин или любого другого плавленого сыра с зеленью

1 измельченный зубчик чеснока

1. Грибы почистите и нарежьте тонкими ломтиками.
2. В небольшой сковороде потушите грибы со сливочным маслом. Добавьте мягкий плавленый сыр с зеленью (например, буэзин) и чеснок. Не снимайте сковороду с огня до тех пор, пока весь сыр не расплавится.
3. Подавайте к столу с зеленым салатом.

Фаршированные помидоры черри
4 порции

12–16 маленьких помидоров черри

150 г (5 унций) плавленого сыра

лук-резанец

соль, ароматизированная сельдереем

горчичный и кресс-салат

несколько листьев салата латука

1. Вымойте и обсушите помидоры. Срежьте верхушки и острым ножом вырежьте мякоть.
2. Плавленый сыр смешайте с мелко нарезанным зеленым луком, приправьте солью с сельдереем.
3. Полые помидоры наполните сыром и разложите по тарелкам. Готовое блюдо украсьте листьями горчичного, латука и кресс-салата.

Помидоры, запеченные с сыром
4 порции

5 помидоров

2 упаковки сыра моцарелла

соль

черный перец, молотый

5 листьев базилика

1. Помидоры вымойте, обсушите, удалите плодоножки. Нарежьте помидоры тонкими кружочками.
2. Тонко нарежьте сыр моцарелла (лучше всего с помощью яйцерезки).
3. Уложите ломтики помидоров на противень, смазанный жиром, а сверху прикройте их ломтиками сыра. Посолите, поперчите. Запекайте в духовке или в гриле, пока сыр не расплавится.
4. Вымойте базилик, отряхните от воды, мелко нарежьте. Подавайте блюдо горячим, посыпав зеленью базилика.

фаршированные корни фенхеля

2-3 порции

4 больших корня фенхеля

1/2 стручка красного сладкого перца

1 луковица шалота

1 ст. ложка сливочного масла

1 измельченный зубчик чеснока

тертый сыр грюер

1. Фенхель вымойте, удалите потемневшие участки. Сварите на пару. Чайной ложкой вычерпайте мякоть, сделав углубление в каждом корне. Мякоть порежьте на кусочки.
2. Перец вымойте, очистите от семян и нарежьте кусочками.
3. Лук шалот очистите и мелко нарежьте.
4. В небольшой сковороде разогрейте сливочное масло и потушите фенхель, перец и лук на медленном огне. Перед тем как снять сковородку с огня, добавьте чеснок.
5. Наполните корни фенхеля овощной смесью, а сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке или гриле до тех пор, пока сыр не расплавится.

Салат из сыра с фруктами

4 порции

150 г (5 унций) сыра эдам или гауда

1 апельсин

1 плод киви

1 яблоко

1. С сыра срежьте корку и нарежьте кубиками.
2. С апельсина снимите корку и очистите дольки от пленок.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

3. Очистите киви, нарежьте на кусочки. В салатнице смешайте кусочки сыра, дольки апельсина и киви.

4. Очистите яблоко, удалите сердцевину. Нарежьте кусочками и добавьте в салат. Все вместе хорошо перемешайте.

Кварк с лесными ягодами
4 порции

150 г (5 унций) лесных ягод (малины, черники, голубики, красной смородины и т. д.)

200 г (7 унций) нежирного кварка

4 ст. ложки взбитых сливок

1. Ягоды вымойте и обсушите.

2. Кварк смешайте с лесными ягодами и украсьте взбитыми сливками.

3. Подавая к столу, можно украсить блюдо кусочками фруктов (можно использовать любые фрукты, оставшиеся от приготовления других блюд).

Фаршированный козий сыр
закуска на 4 персоны

4 порционных куска козьего сыра (по 75 г или 3 унции каждый)

150 г (5 унций) плавленого сыра

1 ст. ложка мелко нарезанных свежих листьев базилика

1 веточка петрушки, мелко нарезанная

3 перышка лука-резанца

водяной кресс-салат

1. Разрежьте каждый кусок козьего сыра по горизонтали на две половинки.

2. Плавленый сыр смешайте с мелко нарезанной зеленью лука, петрушки и базилика.

3. Намажьте 4 половинки козьего сыра плавленым сыром с зеленью. Сверху уложите оставшиеся половинки козьего сыра. Подавайте к столу на блюде с листьями водяного кресс-салата.

Груши с козьим сыром
закуска на 4 персоны

2 груши

150 г (5 унций) козьего сыра

100 г (3,5 унции) плавленого сыра

черный перец

4 листочка мяты

1. Груши очистите, удалите сердцевину, нарежьте ломтиками и разложите на 4 тарелки.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.

2. С козьего сыра срежьте корку, разомните его вилкой, смешайте с плавленным сыром и приправьте перцем.

3. Скатайте сыр в круглую «колбаску» (руки должны быть прохладными) и разрежьте на 12 равных частей.

4. Разложите ломтики сыра на 4 тарелки с ломтиками груши. Готовое блюдо украсьте листиками мяты.

Грибы, запеченные с сыром горгонзола
4 порции

250 г (9 унций) грибов

150 г (5 унций) сыра горгонзола

свежий лук-резанец

1. Тщательно очистите грибы, отделите шляпки от ножек. Ножки не выбрасывайте – они пригодятся для других блюд.

2. Сыр горгонзола разомните вилкой и разложите в шляпки грибов.

3. Фаршированные шляпки грибов положите на противень, смазанный жиром, посыпьте мелко нарезанным зеленым луком-резанцем и запекайте в духовке или гриле до тех пор, пока весь сыр не расплавится.

Сыр с фруктами ассорти
4 порции

1 ломтик сыра бри

1 ломтик сыра камамбер

1 ломтик сыра с зеленью

1 ломтик сыра гауда и т. д.

3 грозди винограда

2 мандарина

2 плода киви

3 абрикоса

1. На большом блюде разложите ломтики сыра разных сортов.

2. Украсьте блюдо ломтиками фруктов по вашему вкусу.

Козий сыр о'гратен (козий сыр, запеченный в гриле)
4 порции

4 порционных куска козьего сыра

кудрявый эндивий

салат латук

помидор

огурец

1. Запекайте козий сыр в гриле или духовке (в течение очень короткого времени).
2. Подавайте к столу, уложив на блюдо с листьями салата, эндивия, ломтиками помидора и огурца.

Соусы и салатные заправки

Майонез

1 яйцо

1 чайная ложка горчицы

1/2 ст. ложки растительного масла (лучше всего оливкового)

1–2 лимона

соль

перец черный молотый

1. Яйца и горчицу смешайте в блендере (миксере)

2. Понемногу влейте масло. Добавьте лимонный сок. Посолите, поперчите. (Если вы хотите взбить майонез вручную, пользуйтесь только яичными желтками).

Салатная заправка из растительного масла с уксусом

1 чайная ложка горчицы или молотого горчичного семени

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) растительного масла

60 мл (1/8 пинты; 1/4 чашки) винного уксуса, яблочного уксуса или лимонного сока

специи

зелень

1/2 головки репчатого лука

1. Смешайте масло с уксусом и горчицей.

2. Добавьте специи, измельченную зелень и мелко нарезанный репчатый лук.

Салатная заправка из растительного масла с уксусом и томатом

1 чашка салатной заправки из предыдущего рецепта (без лука)

2 ст. ложки томатного кетчупа

орегано

паприка

1. Смешайте салатную заправку с томатным кетчупом.

2. Добавьте орегано и паприку.

Салатная заправка из йогурта

2 части майонеза (рецепт выше)

1 часть йогурта

свежая или сушеная зелень, мелко нарезанная

репчатый лук

чеснок

1. Смешайте майонез с йогуртом (лучше с помощью блендера или миксера).
2. Приправьте зеленью, луком и чесноком.

«Зеленый» майонез

2 ст. ложки майонеза (рецепт выше)

1 ст. ложка измельченной свежей зелени Смешайте свежую зелень с майонезом.

Айоли (чесночный майонез)

1 ст. ложка горчицы

1 яичный желток

250 мл (1/2 пинты; 1 чашка)

оливкового масла

1/2 лимона

2 зубчика чеснока

1. Приготовьте майонез из горчицы, оливкового масла и яичного желтка.
2. Добавьте в него сок половины лимона.
3. Из двух зубчиков чеснока выжмите сок и добавьте в майонез.
4. Подавайте с холодным картофелем.

Соус из сметаны с зеленью

200 г (7 унций) сметаны

свежая зелень: укроп, лук-резанец, петрушка, базилик, перечная мята и т. д. Смешайте сметану с мелко нарезанной свежей зеленью.

Горчичный соус

3 ст. ложки горчицы

2 ст. ложки майонеза

1 ст. ложка лимонного сока

2 ст. ложки сметаны

2 листика мяты

1. Смешайте горчицу, майонез, лимонный сок и сметану.
2. Мята мелко нарежьте и добавьте в соус.
3. Подавайте к вареной или приготовленной на пару спарже.

Острый красный соус

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) томатного кетчупа

- 1 ст. ложка хрена
- 1 чайная ложка французской горчицы
- 1/2 ст. ложки белого винного уксуса
- 1/2 ст. ложки лимонного сока
- 3 капли табаско
- 1 головка молодого репчатого лука
- кайенский перец
- паприка

1. Смешайте томатный кетчуп, хрен, горчицу, уксус, лимонный сок и табаско.
2. Репчатый лук мелко нарежьте, добавьте в соус и еще раз хорошо все перемешайте (лучше всего в блендере). Приправьте паприкой и кайенским перцем.
3. Соус подавайте к печеным овощам и салату латук.

Мексиканский соус из авокадо

2 спелых авокадо

- 3 ст. ложки сока лайма (разновидность лимона)
- 1 помидор, очищенный от кожуры и семян
- 1 мелко нарезанная луковица шалота
- черный перец
- табаско

1. Авокадо очистите, удалите косточки, а мякоть нарежьте на кусочки.
2. В миску с авокадо добавьте сок лайма, помидор и лук шалот.
3. В блендере или миксере сделайте из всех овощей овощи в пюре. Соус должен иметь однородную консистенцию. Приправьте соус перцем и табаско. Подавайте к овощам или тортилле.

Соус из брокколи

200 г (7 унций) брокколи

- 125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сливок или жирной сметаны
- черный молотый перец
- сухой бульонный концентрат в гранулах или порошке

1. Брокколи вымойте и разрежьте на несколько частей. Сварите брокколи на пару.
2. Разомните вареную брокколи, чтобы получилось пюре (лучше с помощью кухонного комбайна).
3. Добавьте сливки (сметану), черный перец и сухой бульонный концентрат и хорошо перемешайте соус.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.

Салатная заправка «Луизианская»

3 ст ложки чесночного майонеза домашнего приготовления

2 ст. ложки сметаны

2 ст. ложки томатного кетчупа

1 чайная ложка лимонного сока

1 чайная ложка острой горчицы

2 молодые луковицы

кайенский перец

2 капли табаско

хрен

соль

1. Смешайте чесночный майонез, сметану, томатный кетчуп, лимонный сок и горчицу.
2. Добавьте мелко нарезанный лук и хорошо перемешайте.
3. Посолите, приправьте кайенским перцем, табаско, хреном.
4. Поставьте в холодильник на несколько часов. Подавайте с различными видами листового салата.

Соус-коктейль

4 ст. ложки майонеза

2 ст. ложки томатного кетчупа

1 чайная ложка паприки

черный перец, молотый

1. Смешайте майонез с томатным кетчупом. Добавьте паприку. Поперчите.
2. Подавайте в качестве заправки для салатов или как отдельный соус. Можно подавать с холодными фаршированными помидорами.

Заправка для салата «Диетическая»

4 больших помидора

1/2 ст. ложки лимонного сока

черный перец

зелень базилика

орегано

1. С помидоров снимите кожицу, мякоть нарежьте кусочками. С помощью миксера или блендера превратите мякоть в однородное пюре.
2. Смешайте томатное пюре с лимонным соком.
3. Приправьте соус базиликом, орегано и черным перцем.

Стамбульский чесночный соус

4 ст. ложки майонеза

1 ст. ложка греческого йогурта

Ц огурца

2 зубчика чеснока

соль

черный перец

1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука

1. Смешайте йогурт с майонезом.
2. Огурец очистите, натрите на терке и добавьте в соус.
3. Чеснок очистите и выжмите сок в миску с соусом.
4. Посолите, поперчите и украсьте зеленым луком.

Сырный соус

Готовится точно также, как сметанный соус, но вместо сметаны нужно взять 100 г (3,5 унции) тертого сыра сортов чеддер, эмменталь или грюер.

Сметанный (сливочный) соус

25 г (1 унция) сливочного масла или маргарина

1 ст. ложка муки

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) овощного бульона

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) жирной сметаны или сливок

мускатный орех

соль

черный молотый перец

паприка

1. Растопите масло (маргарин) на медленном огне.
2. Постоянно помешивая, всыпьте муку.
3. Влейте овощной бульон и продолжайте помешивать, пока соус не загустеет.
4. Добавьте сметану, снимите соус с огня и приправьте мускатным орехом, черным перцем и паприкой. Посолите.

Сливочный соус из красного перца

1 ст. ложка сливочного масла

2 стручка красного сладкого перца

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сливок

1 луковица шалота

черный молотый перец

соль

1. Мелко нарежьте перец и лук шалот.
2. В небольшой сковороде обжаривайте перец и лук в сливочном масле или маргарине до тех пор, пока овощи не станут мягкими.
3. Взбейте в блендере овощи вместе со сливками (перед этим их нужно посолить и поперчить). Взбивайте соус до тех пор, пока он не превратится в однородную массу.
4. Соус подают горячим.

Соус провансаль

1/2 луковицы репчатого лука

1/2 стручка сладкого перца

1 ст. ложка оливкового масла

3 больших помидора

2 лавровых листа

щепотка орегано

щепотка базилика

щепотка сушеной зелени ассорти

1 чайная ложка сухого бульонного концентрата в порошке или гранулах

паприка

1. Луковицу очистите и мелко нарежьте.
2. Перец вымойте, очистите от семян и мелко нарежьте.
3. В небольшой сковороде потушите перец и лук в оливковом масле.
4. Помидоры очистите от кожицы и семян, мелко нарежьте и потушите вместе с перцем и луком.
5. Добавьте зелень и бульонный концентрат.
6. Потушите все вместе на медленном огне, добавив паприку и черный перец.

Соус карри

1/2 луковицы репчатого лука

сливочное масло

1 чайная ложка карри (в порошке)

250 мл (1/2 пинты; 1 чашка) овощного бульона

кукурузная мука

вода

черный молотый перец

паприка

шафран

1. Луковицу очистите мелко нарежьте в небольшой кастрюле припустите лук в сливочном масле.
2. Насыпьте в кастрюлю порошок карри и хорошо перемешайте, чтобы не было комков. Влейте овощной бульон.
3. Добавьте в соус кукурузной муки, разведенной в небольшом количестве воды, и продолжайте нагревать до тех пор, пока соус не загустеет.
4. Приправьте соус черным перцем, паприкой и шафраном.

Томатный соус

1/2 луковицы репчатого лука

4 крупных помидора

1 ст. ложка растительного масла

черный молотый перец

сухой бульонный концентрат в порошке или гранулах

свежий базилик

1. Луковицу очистите и мелко нарежьте.
2. Помидоры нарежьте кусочками.
3. В небольшой кастрюле или сковороде с крышкой разогрейте растительное масло и потушите помидоры с луком. Затем доведите их до пюреобразного состояния и процедите.
4. Приправьте соус бульонным концентратом, базиликом и черным перцем.

Безалкогольные напитки

Апельсиново-имбирный напиток

10 апельсинов

1 грейпфрут

1/2 чайной ложки имбирного порошка или измельченного свежего имбиря

1. Выжмите сок из апельсинов и грейпфрута.
2. Добавьте имбирь.
3. Подавайте к столу в высоких стаканах.

Дынный напиток

1 дыня среднего размера (сорт медовый или нектар)

3/4 литра (1 1/2 пинты; 3 чашки) воды

1 лимон

1 палочка корицы

4 листочка мяты

1 ст. ложка меда

1. Дыню очистите, удалите семена. Мякоть нарежьте кубиками и сложите в большую стеклянную вазу.
2. Вскипятите воду, добавьте лимонный сок, корицу и мяту. Добавьте мед и снимите кастрюлю с огня.
3. Залейте кусочки дыни теплым медовым напитком. Дайте напитку остыть.

Напиток из йогурта
150 г (5 унций) малины

1/2 литра (1 пинта; 2 чашки) йогурта
взбитые сливки

1. Сделайте из малины пюре (с помощью блендера или деревянной толкушки).
2. Процедите (отожмите через марлю) и смешайте с йогуртом.
3. Разлейте напиток в 4 стеклянных стакана, а затем с помощью кондитерского мешка украсьте его взбитыми сливками.

Мятный чай по-мароккански
1/2 литра (1 пинта; 2 чашки) кипятка

горсточка листьев мяты перечной

1 пакетик мятного чая

2 ст. ложки меда

1. Листья мяты и пакетик чая залейте кипятком.
2. Когда чай настоится, слейте его в отдельную посуду (процедите) и добавьте мед. (Этот чай хорошо освежает в жаркий летний день).

Банановый напиток
2 банана

250 мл (1/2 пинты; 1 чашка) йогурта

125 мл (1/4 пинты; 1/2 чашки) сливок

1. Очистите бананы и сделайте из них шоре.
2. Добавьте йогурт и сливки.
3. Взбейте в блендере или миксере до однородного состояния.

Абрикосово-молочный коктейль
6 сушеных абрикосов

1/2 литра (1 пинта; 2 чашки) пахты

1. Абрикосы предварительно замочите в воде. Размоченные абрикосы нарежьте на кусочки и залейте пахтой, добавив столовую ложку воды, в которой абрикосы были замочены.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.
2. Взбейте в блендере до однородного состояния.

Пунш из гибискуса

1/2 литра (1 пинта; 2 чашки) кипятка

2 готовых пакетика чая из гибискуса

1/2 литра (1 пинта; 2 чашки) яблочной сока

взбитые сливки корица

1. Залейте чайные пакетики кипятком. Дайте настояться в течение 5 минут.
2. Выньте пакетики из воды и добавьте яблочный сок.
3. Подогрейте напиток и разлейте его по чашкам.
4. В каждую чашку положите немного взбитых сливок. Сверху посыпьте корицей.

Чай из шиповника с апельсином

2 пакетика чая из шиповника

1 пакетик чая из померанца

1/2 литра (1 пинта; 2 чашки) кипятка

1/2 апельсина

мед

1. Залейте пакетики с чаем кипятком и дайте настояться.
2. Апельсин вымойте и нарежьте ломтиками или кружочками. Разложите ломтики апельсина в 4 чашки, а сверху налейте чай.
3. Чай можно подсластить медом.

Летний освежающий пунш

100 г (3,5 унции) лесных ягод (малины, черники, красной смородины и т. д.)

4 ст. ложки колотого льда

свежевыжатый апельсиновый сок

1. Вымойте лесные ягоды, разомните до пюреобразного состояния и протрите через сито.
2. Разложите ягоды в 4 стеклянных стакана.
3. Сверху насыпьте колотый лед.
4. Налейте в стаканы свежевыжатый апельсиновый сок.

Примеры меню

Обед, над которым стоит потрудиться
фаршированные грибы. Суп из сырых овощей. Овощи на пару.

Салат из помидоров «Южный». Гаспачо. Салат огородника.

Авокадо, фаршированные свежими овощами. Суп-пюре из огурца с укропом. Овощи на пару.

здельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.com.
Помидоры с чесноком. Салат из кукурузы с сыром. Рататуть.

Устричные грибы, жаренные в сухарях. Суп из лука-порея. Охлажденный салат с макаронными изделиями.

Фенхель о'гратен. Суп из свежих помидоров. Баклажаны с томатами, запеченные в духовке

Пюре из авокадо. Грибной суп. Спагетти с овощами.

Суп из брокколи и цветной капусты. Картофельный салат. Зеленый салат с жареными семечками кунжута.

Суп-пюре из спаржи. Брюссельская капуста с морковью и сметаной. Тушеный картофель.

Сырые овощи с несколькими видами соусов. Праздничный суп со сливками. Воздушный картофель.

Суп из сельдерея. Цветная капуста, приготовленная на пару, с зеленым соусом. Картофель.

Суп из авокадо. Тушеные овощи. Смешанный рис.

Суп из тыквы. Фаршированная савойская капуста с рисом и специями.

Овощной суп по-китайски. Овощное рагу. Нэзи Горенг.

Густой суп с зеленью и сметаной. Превосходный салат из спаржи. Таглиателли с грибами.

Обед быстрого приготовления
Прозрачный овощной суп. Тосты с грибами «Пикантные».

Фаршированные артишоки. Острый салат из помидоров.

Суп из репчатого лука. Деликатесные круассаны.

Минестроне. Фаршированные томаты по-южному.

Суп-пюре из артишоков. Овощи на пару.

Минестроне (без сыра). Круглые булочки со свежими овощами.

Суп из авокадо. Круглые булочки, фаршированные рагу из овощей и грибов.

Для любителей фруктов
Сыр с фруктами на палочках. Фаршированный ананас (без сливок).

Фаршированные груши с клубникой. Салат из ананаса «Зимний».

Яблоки с корицей. Фаршированный ананас.

Цитрусовый салат. Слоеный салат из фруктов.

Фаршированные абрикосы. Южные фрукты под соусом из лесных ягод.

Мусс из авокадо. Фруктовый салат.
Груши, бланшированные с майораном. Ананасовый салат с кокосом.

Об авторах
В 1977 году Жан Дриес окончил факультет биологической медицины в Золингене (Германия). Затем специализировался по лечебному питанию в Центре здоровья Авиценны в Генке. Ученый разрабатывает диету, которая бы наилучшим образом поддерживала здоровье людей. Он сотрудничает с огромным, количеством респондентов. За последние пять лет пациентами Дриеса были более шестисот онкологических больных, которым ученый помог специальной диетой. Благодаря этому методу о Дриесе узнали во всем мире.

Раздельное питание. Новый подход к диете и здоровому питанию. Жан Дриес, Инга Дриес buckshee.petimer.ru.

Жан Дриес читает лекции в Академии естественной медицины в Амстердаме (Голландия) уже восемь лет. С 1988 года он является председателем Исполнительного совета Европейской академии дополнительного медицинского образования в Антверпене и Генте (Бельгия). Также Дриес занимает пост председателя Вегетарианского общества и Общества новой жизни, вице-председателя Ассоциации врачей-натуропатов, участвует в работе ряда других организаций.

Опубликованные им работы – это пятнадцать книг и более сотни брошюр на тему здоровья. Все они пользуются большой популярностью в мире. Кроме исследований в области лечебного питания, Жан Дриес известен работами по биоэнергетике, лечению травами и другими природными факторами, релаксационной терапии и рефлексологии.

Его книга, «Раздельное питание», переведенная на семь языков мира, вновь представляет Жана Дриеса как теоретика и практика лечебного питания. В этой книге он смог в научной и в то же время популярной форме изложить принципы раздельного питания, применимые в повседневной жизни. Дриес опровергает заблуждения, связанные с раздельным питанием. Для тех, кто хочет приобщиться к этому методу, книга станет ответом на многие вопросы.

Инга Дриес выросла в семье, где уделяли большое внимание здоровому питанию и образу жизни. От своей матери она унаследовала любовь к кулинарии, а от отца – умение составлять диетические меню. Дизайнер по профессии, Инга уделяет большое внимание оформлению блюд. На этом сайте представлены 200 рецептов. Они покажут, как без хлопот можно сочетать различные продукты при раздельном питании.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee](http://buckshee.ru)–Спорт, 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/>