

НАТАША ДАВЫДОВА

#ЗДОРОВО
ЕДИМ

ПОПРОБУЙ
СЧАСТЬЕ
НА ВКУС



МОСКВА
2020



Содержание

От автора	5
Химия и я: как еда влияет на нашу жизнь	8
Анализируй это!	16
БелОК: почему я против вегетарианства и веганства	18
Без молока!	26
Карантин для лектинов	28
БАДрячком!	36
5 «нет» глютену	38
Завтраки	47
Салаты	63
Закуски	79
Супы	95
Горячие блюда	111
Выпечка	127
Десерты	143
Соусы	173
Напитки	183
Меню на 1200 ккал	198
КБЖУ основных продуктов	200
Да: это полезно	202
Нужные адреса	203
Нет: это вредно	204
Заключение	206





От автора

Недавно знакомые поделились со мной «суперсекретной» диетой Виктории Бекхэм, благодаря которой она в свои 45 все еще ягодка. Знающие люди говорят, что она просто ничего не ест! Для меня загадка, как можно разом взять и разлюбить еду или выработать настолько могучую силу воли, чтобы так себя контролировать?! Признаюсь, я очень люблю вкусно поесть, люблю сам процесс приготовления пищи, мне нравится, когда семья и друзья собираются за щедро накрытым столом.

Поэтому я давно оставила в прошлом изнурительные диеты, заставляющие отказаться от всех радостей жизни. Каждый человек имеет право наслаждаться всеми ее удовольствиями в полном объеме, особенно если знает, как делать это без вреда для своего здоровья. Да что там без вреда – с пользой! Оказывается, можно есть без угрызений совести, радуясь вкусу блюда, при этом делая свое тело сильнее, красивее и даже моложе!

Те, кто читал мои книги #прессуйтело и «Твой дневник успеха», уже знают, как это работает, а более 100 000 участниц моих марафонов #прессуйтело смогли убедиться в этом на личном опыте. Эта книга – и для них, и для тех, кто только что принял решение изменить свою жизнь к лучшему.

Если в предыдущих книгах я предлагала читателям рацион питания на время марафона, то в книге #здоровоедим я предлагаю свободу! Зная необходимое вам количество калорий, белков, жиров и углеводов, вы можете выбирать любые из 90 представленных в ней рецептов без страха навредить своему телу. Все эти блюда – из моей личной копилки: это то, что я готовлю своей семье, это очень полезно и умопомрачительно вкусно!

Еда – не просто источник энергии и удовольствия. Она запускает в нашем организме цепочки химических реакций, от которых зависит в общем-то все: наш внешний вид,

здоровье, самочувствие, настроение и долголетие. Много времени я уделила изучению биохимии нашего тела, прошла обучение в Институте интегративного питания Джошуа Розенталя, читала книги, консультировалась с ведущими эндокринологами, нутриционистами, чтобы разобраться, действительно ли то, что мы едим, так радикально влияет на наше состояние? И пришла к однозначному выводу – да!

Так глубоко погрузиться в эту проблему меня заставила в первую очередь не забота о собственной фигуре, хотя начала я свой путь именно с вопроса «как убрать лишний вес, не переставая при этом есть». Разбираясь с лишними килограммами, я узнала о кето-диете – низкоуглеводном питании с преимуществом жиров и умеренным содержанием белков в рационе. И выяснила, что этот режим дает удивительные результаты в коррекции состояния детей, страдающих синдромом гиперактивности и дефицита внимания, проще говоря, СДВГ.

К сожалению, об этом синдроме я, как и многие современные мамы, знала не понаслышке. Такой диагноз был поставлен моему старшему сыну Ване. Мы потратили впустую (как я знаю теперь) много времени и денег, меняя врачей, схемы лечения и принимая сильнодействующие лекарства. Я видела, что препараты превращают моего жизнерадостного ребенка в тревожного мальчика с пищевыми расстройствами. И поняла, что такая жизнь – не для нас.

Новым этапом борьбы за здоровье и счастье сына стала безуглеводная диета в сочетании с пробиотиками, ферментами и витаминами. Поначалу всем было сложно. Сын обожал выпечку и был сладкоежкой. Чтобы поддержать его, всей семье пришлось перейти на низкоуглеводное питание. Ваня постоянно жаловался на новый рацион, и мне приходилось изобретать все новые блюда, которые при-

шлись бы ему по вкусу. Перемены в его состоянии происходили настолько плавно, что я не сразу отдала себе в этом отчет. Но чудо произошло: с поведенческими проблемами моего сына, которые, казалось, должен был решать психолог, справилась диета!

Эту книгу я хочу посвятить своему сыну Ване, который своим опытом доказал, как сильно еда влияет на мозг и тело. И я готова повторять миллион раз: если вы хотите дать ребенку самое лучшее, нужно начинать не с лучшей школы или хорошей одежды. Начинать нужно с питания!

Это же правило касается и вас. Счастье, безусловно, не в подтянутой попе и не в плоском животе. Счастье – видеть себя и своих близких здоровыми и красивыми. Эта книга поможет вам почувствовать настоящий вкус жизни без пищевых добавок, консервантов, сахара – уверяю, он вам понравится!

Наш организм – это оркестр, и только при условии, что каждый музыкант добросовестно исполняет свою партию, его звучание будет прекрасно! Наши музыканты – это органы, клетки, которые могут правильно функционировать, если будут получать функциональное топливо: еду, которая подходит для нашего организма. Благодаря ей «музыканты» будут довольны и сыграют самые чистые и яркие ноты для вашей счастливой и здоровой жизни! Позвольте уже представить ваш коллектив, который ждет, когда его накормят!



Химия и я: как еда влияет на нашу жизнь

Откройте свой холодильник и внимательно изучите его содержимое. В большинстве случаев на полках обнаружится довольно стандартный набор: молоко, баночка консервов «на экстренный случай», замороженные полуфабрикаты, майонез для дежурного салата под названием «нежданные гости», колбаса для утренних бутербродов, а если кто-то в семье следит за весом, наверняка найдется еще и обезжиренный творог. В запасниках отыщется пара килограммов картошки, рис, макароны, хлеб, который, как нас учили в детстве, всему голова, и кулек конфет «к чаю».

У меня для вас есть две новости: как водится — хорошая и плохая. Плохая заключается в том, что весь этот продуктовый ассортимент должен немедленно покинуть стены вашего дома. А хорошая — даже отличная: просто наполнив холодильник правильной едой, вы можете в корне изменить свою жизнь. И я расскажу, что и почему в ней изменится к лучшему.

О том, как еда действует на наше тело, каждый из нас знает на собственном опыте. Выпил кофе — вроде бы взбодрился, съел много сладкого — потолстел, утолил голод фастфудом — получил изжогу. Но все это — только внешние эффекты. Микроэлементы, поступающие к нам с пищей, запускают куда более важные, хоть и неочевидные на первый взгляд процессы. Ведь еда — это не только энергия, но и строительный материал для роста и обновления, и биологически активные вещества, определенным образом воздействующие на нашу эндокринную систему.

НЕ ХАНДРИ, МИТОХОНДРИЯ!

Скажи мне, как ты ешь, и я скажу тебе, кто ты: в этой мудрой фразе заключена вся суть влияния пищи на наши тело и мозг. Вы даже не задумываетесь о составе блюд на вашем столе, а вот внутренние органы, клетки, митохондрии клеток очень чувствительны ко всему, что попадает к нам в рот, и подвержены повреждениям.

Митохондрии — энергетические станции клетки, в которых происходит огромное количество биохимических реакций. Пищевые молекулы постепенно окисляются и распадаются, а энергия их химических связей запасается в удобной для клетки форме. У этих «станций» есть своя ДНК с генами, которую обслуживают собственные молекулярные машины.

Топливо для митохондрий — питательные вещества, которые мы получаем из пищи, а точнее, глюкоза и жиры. Фитнес-специалисты даже называют митохондрии «аэробной печкой» (так как процесс окисления происходит в них с помощью кислорода). И, как и обычную печку, «топить» ее нужно правильно, иначе не избежать беды. Производители продуктов питания предлагают нам пищу с максимальным содержанием углеводов, и это ведет к перевесу глюкозы в организме и не-



хватке жиров. А именно они оптимизируют функции митохондрий и защищают их ДНК от повреждений. Из-за дефицита жиров митохондрии начинают неправильно функционировать, и организм дает сбой.

Член американской коллегии питания, ученик обладателя Нобелевской премии по медицине Барри Маршалла, известный врач Джозеф Меркола, основываясь на этих научных данных, разработал систему питания, которую назвал митохондриальной метаболической терапией (ММТ). ММТ — это не кето-диета и вообще не диета в привычном понимании этого слова. Это — образ жизни, режим питания, который замедляет процессы старения.

СТАРОСТЬ И РАДОСТЬ

Процесс старения человека большинство ученых объясняют так: ДНК клеток постепенно накапливает повреждения, из-за чего клетки становятся недееспособными. А чтобы быть здоровыми и жить долго, нужно, чтобы клетки организма постоянно обновлялись.

Теломеры — концевые части хромосом, которые предотвращают потерю ДНК при делении клеток. Когда клетка перестает делиться, она погибает.

Человек рождается с теломерами определенной длины, но со временем они укорачиваются, и тогда наступает старость.

В 2015 году в Копенгагене было проведено исследование, в котором участвовали свыше 64 000 человек. Оно показало: чем короче теломеры, тем выше риск умереть от рака, сердечно-сосудистых заболеваний или умереть в более раннем возрасте независимо от конкретной причины.

Однако существует вещество, способное восстанавливать и удлинять частички на концах хромосом. Его обнаружила доктор Элизабет Блэкберн и назвала теломеразой. За «открытие механизмов защиты хромосом теломерами и фермента теломеразы» Блэкберн удостоена Нобелевской премии. Она выяснила: если активировать теломеразу и не позволить теломерам быстро укорачиваться, даже в старости наши суставы смогут плавно двигаться, легкие — свободно дышать, иммунные клетки — сражаться с инфекциями, сердце — активно перекачивать кровь.



ИЗМЕРЯЕМ ТЕЛОМЕРЫ

Длину теломер сокращают сильные стрессы, курение, малоподвижный образ жизни. Влияют на нее и последствия несбалансированного питания, но не приобретенный лишний вес, а связанные с ним нарушения обмена веществ.

Помните: большой живот сигнализирует вам о нарушении обмена веществ в организме! У людей, чья талия шире бедер, риск сокращения теломер в следующие пять лет возрастает на сорок процентов. И проблему не решить жесткими диетами: те, кто сидел на них, знают, что это настоящие «качели» для фигуры — кажется, что благодаря резко сброшенным килограммам вы буквально взлетаете, но вес стремительно возвращается, стоит лишь вернуться к прежнему рациону, и тянет вас обратно к земле с удвоенной силой.

Из тех, кто стремится похудеть с помощью диет, менее чем пяти процентам удается закрепить достигнутый результат хотя бы на 5 лет.

Резкие переключения между режимами ограничения и перекармливания повышают уровень стресса, чем серьезно вредят нашим теломерам. А те, кто не тратит энергию на борьбу с желанием поесть, имеют более длинные теломеры, клетки их организма стареют гораздо медленнее.

Продукты, подвергнутые промышленной обработке, сладости и газированные напитки — главные враги наших теломер. Они провоцируют компульсивное перекармливание, мгновенно усваиваются и заставляют мозг думать, что ему нужны новые порции пищи. Простые углеводы и продукты с высоким гликемическим индексом наносят вред обмену веществ и способности организма контролировать аппетит.

Исследования, проведенные в Калифорнийском университете, доказали: люди, выпивающие по две банки сладкой газировки в день, дополнительно стареют на 4,6 года, если судить по длине теломер. Такой же эффект вызывает и курение.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СОКРАЩАЮТ

ДЛИНУ ТЕЛОМЕР:

- Сахар
- Искусственно выращенная рыба (содержит гормоны и антибиотики)
- Консервированные продукты (содержат бисфенол А, нарушающий работу эндокринной системы)
- Продукты с искусственными вкусовыми добавками
- Копченое и вяленое мясо

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ДЛЯ ТЕЛОМЕР:

- Жирная рыба
- Орехи
- Семена льна
- Льняное масло
- Водоросли
- Листовая зелень



ОРГАН ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Все больше врачей признают ЖКТ самым большим и сложным эндокринным органом в организме человека. Сам термин «гормон» происходит от греческого слова «возбуждать». Это название точно отражает функции гормонов как катализаторов химических процессов на клеточном уровне. Кишечный микробиом, который составляет 2–3 кг нашего веса, является важной и неотъемлемой частью общей системы регуляций функций организма на протяжении всей жизни!

ГОРМОНЫ, КОТОРЫЕ СИНТЕЗИРУЮТСЯ

В КИШЕЧНИКЕ:

- Серотонин – гормон счастья
- Мелатонин – гормон сна
- Грелин и лептин – гормоны голода и насыщения
- Холецистокинин – гормон, который усиливает моторику желчного пузыря
- Гистамин – гормон, который отвечает за активацию иммунной системы
- Секретин – гормон, вызывающий отделение сока поджелудочной железы

После того как Тьерри Эртог, президент Всемирной организации эндокринологов, написал книгу «Как продлить молодость», в каждом интервью его спрашивают: «Что делать, чтобы держать свои гормоны под контролем?» Вот его рецепт: правильное питание и спорт! Благодаря им организм будет самоомолаживаться и вырабатывать больше гормонов.

По мнению Эртога, снижение уровня гормонов у женщин и мужчин сегодня происходит в первую очередь из-за пристрастия к экстремальным системам питания, которые ухудшают гормональный фон. К таким, например, относятся и веганство, и вегетарианство, о вреде которых я расскажу подробно в отдельной главе.

Чтобы нормально функционировать, человеческому организму необходимы качественные животные жиры.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОТ ДОКТОРА ЭРТОГА:

- Не ешьте на ночь протеины, ужинайте овощами – это поможет сбросить вес и обрести желанный плоский живот.
- Выбирайте 8-часовое окно питания (время, в течение которого мы едим).
- Не злоупотребляйте чаем и кофе, чтобы не «изнашивать» надпочечники. Пейте травяные чаи.
- Избегайте жарки на высоких температурах! Отдайте предпочтение запеченным, отварным или приготовленным на пару продуктам.
- Употребляйте молочные продукты не чаще 2 раз в неделю.
- Ешьте крупы только в пророщенном виде.
- Откажитесь от орехов в вечернее время.

СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ

Разумеется, не только питание влияет на наш гормональный фон. Многие недооценивают влияние сна на организм. Кажется, что мы молоды, ресурсы здоровья неисчерпаемы, «на том свете отоспимся». Тем не менее недостаток сна изнашивает надпочечники, которые в свою очередь перестают вырабатывать важные гормоны, запуская процесс старения организма.

Что делать, чтобы каждый сон был лечебным и восстановительным для организма: лечь в один день, а проснуться в другой, советует аюрведическая медицина. С ней не спорят и классические эндокринологи: по их мнению, для здоровья надпочечников важно засыпать не позже 23.00.

Оказывается, гормоны, на которые влияет недосыпание, отличаются в зависимости от пола. У мужчин недостаточный сон приводит к росту уровня грелина — гормона, повышающего аппетит. У женщин недосыпание снижает уровень глюкагоноподобного пептида-1 (ГПП-1) — гормона, подавляющего аппетит. Но результат для всех один: склонность к перееданию.

ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ СОН:

- Спице в прохладном помещении (ниже 22 °С), чтобы избежать застоя лимфы.
- Выключайте свет и любые девайсы в спальне — вам нужна полная темнота и тишина.
- Не пейте на ночь много жидкости, чтобы не прерывать сон походами в туалет.
- Спице рядом с любимым человеком — так вы оба повысите свой уровень окситоцина.

**Окситоцин — гормон любви, дружбы и привязанности.
Вызывает ощущение удовлетворения и спокойствия,
снижает тревожность.**

Справедливости ради скажу, что производство окситоцина стимулируют еще и некоторые фрукты, но, согласитесь, куда приятнее для этого целоваться с мужем, чем с авокадо!

Раньше окситоцин считали исключительно женским гормоном, так как он интенсивно вырабатывается во время родов, стимулирует их и отвечает за материнский инстинкт. Но сейчас представления об окситоцине изменились: мужчинам тоже нужен «гормон объятий»! На Западе — настоящий бум на эти молекулы радости, пациенты умоляют эндокринологов выписать им «рецептик на счастье»! Я же предпочитаю натуральный метод получения своего кайфа: обнимашки! Чаще обнимайтесь, правильно питайтесь и будьте счастливы!