



Магия сибирских трав.

Питательная пища и популярные терапевтические диеты.

Оглавление.

Натуральная диета	2
Вегетарианская диета	3
Гипоаллергенная диета	3
Очистительная диета	4
Белково-энергетическая диета	5
Модифицированная макробиотическая диета	6
Диета, укрепляющая сердце	8
Диета для долголетия	8

В этой главе...

- Преимущества и недостатки восьми распространенных диет.
- Может ли быть вегетарианство полноценным способом питания.
- Выбор подходящей диеты.
- Улучшить качество жизни и укрепить здоровье с помощью определенных привычек в питании.

В форме таблеток, сиропов или порошков вы можете получать многие необходимые вашему организму витамины, минералы и другие питательные вещества, особенно те из них, которые требуются в очень небольших количествах. Они легко усваиваются (если вы не увлекаетесь слишком большим количеством различных препаратов), а также помогают скорректировать дисбаланс питания и облегчить неприятные симптомы некоторых заболеваний. Но витаминные препараты не могут заменить хорошего разнообразия здоровой пищи как лучшего источника жизненно важных веществ, в которых нуждается человеческий организм. Поэтому мы советуем вам сделать ставку на то, чтобы получать большинство витаминов, минералов и других питательных веществ именно из пищи.

Хорошая витаминная программа всегда более эффективна для укрепления здоровья и предотвращения заболеваний, если она *дополняет* сбалансированный рацион питания, отвечающий индивидуальным потребностям. Авторы книги изучают диетические программы на протяжении более 30 лет и сами испробовали почти все известные диетические рекомендации. Мы испытали все диеты, которые описываем в этой главе, и уже много лет предлагаем лучшие из них нашим пациентам. Имейте в виду, что придерживаться определенной программы питания легче, если она отвечает индивидуальным потребностям и соответствует стилю жизни.

Переход к большому разнообразию продуктов вначале может показаться трудным, но потом непременно придут вкус и удовольствие. Чем лучше вы настроите себя на употребление здоровой пищи, тем скорее привыкнете к новому составу рациона. А явные физические изменения, вроде небывалого ранее прилива жизненных сил, более ясного мышления, более здоровой и гладкой кожи, — укрепят ваше вдохновение и желание придерживаться здорового стиля питания. Хотя пристрастие к некоторым нездоровым продуктам может сохраниться навсегда, вы научитесь любить новые блюда, чем сократите частоту употребления бесполезной и даже вредной пищи. После того как вы переходите на натуральную диету, тело само начинает помогать вам выбирать пищу, укрепляющую здоровье. К примеру, когда вам понадобится больше кальция, ваш организм немедленно потребует миндаля — продукта, богатого кальцием.

Ознакомьтесь с диетами, предложенными в данной главе, и выберите ту, которая в наибольшей мере соответствует вашим потребностям. Надеемся, что она окажется вам по вкусу! Некоторые из диет изначально разработаны как такие, которых надо придерживаться в определенный период времени, например, восстановительная диета после инфекционной болезни или очистительная диета после перенесенного артрита. В части IV вы найдете описания специфических диет, рекомендуемых при различных проблемах со здоровьем.

Натуральная диета.

Натуральная диета — это улучшенный способ питания, обычного для жителей Северной Америки, Европы и других техногенно развитых стран. Натуральная диета проста. Она предполагает, что 85% рациона составляют натуральные продукты — цельные зерна, сырые овощи и фрукты, а также орехи. Натуральная диета не исключает употребления всевозможных пряностей, трав, соусов, приготовленных на основе оливкового масла с добавлением лимонного сока и грецких орехов, а также горчицы, перца, уксуса и других натуральных приправ. Она может носить характер любых национальных и культурных традиций. Её цель состоит в получении питательных веществ из натуральной пищи. Для этого необходимо в первую очередь свести к минимуму добавление дополнительных ингредиентов и тепловой обработки.

Натуральная диета включает свежую натуральную пищу:

- фрукты и овощи;
- цельные зерна;
- бобовые (фасоль и горох), орехи и семечки;
- небольшое количество животного белка.

Натуральная диета напоминает Средиземноморскую диету, не только составом продуктов, но и способом их приготовления. Как правило, меню состоит из: свежих салатов; приготовленных на пару овощей; цельных зерен (например, неочищенного риса); печеной рыбы и печеного куриного мяса.

Неплохо употреблять минеральную воду и хорошее вино в умеренном количестве. Минеральная вода улучшает пищеварение и пополняет запасы минералов, а вино в небольших дозах улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Лучше всего готовить пищу на оливковом масле; можно также использовать масло семени льна. Эти масла содержат смеси натуральных жирных кислот, полезные для сердца. Избегайте употребления в больших количествах соли, сахара, жареной и рафинированной пищи.

Вегетарианская диета.

Общеизвестно, что *вегетарианская* диета исключает употребление рыбы и мяса. Но, оказывается, существуют несколько стилей вегетарианства.

- **Веганство.** Предполагает полное исключение продуктов животного происхождения: не только мяса и даров моря, но также молока, молочных продуктов и яиц. Некоторые приверженцы этой философии даже предпочитают не носить одежду, сделанную из животных (например, кожаную).
- **Ововегетарианство.** Это такая же диета, как вышеуказанная, только включает яйца.
- **Лактовегетарианство.** Включает молочные продукты.
- **Лактоовоовегетарианство.** Включает молочные продукты и яйца.

Наблюдения показали, что люди, придерживающиеся вегетарианской диеты, имеют более крепкое здоровье. Не удивительно! Вегетарианцы едят много овощей и фруктов, а эта пища богата витаминами, минералами, флавоноидами, каротеноидами и другими полезными веществами. Эти люди живут дольше и не страдают болезнями "мясоедов": артритом, сердечными болезнями, раком. Многие вегетарианцы отказываются от животной пищи не только ради крепкого здоровья, но стремясь милосердно относиться к миру животных.

Будучи вегетарианцем, вы должны быть уверены, что получаете вместе с пищей достаточное количество питательных веществ, которыми богата животная пища. В первую очередь это аминокислоты (строительный материал для белков), а также железо, цинк, кальций и витамин В₁₂. В табл. 2.1 представлены питательные вещества, потребность в которых повышена у людей, исключивших из рациона продукты животного происхождения.

Таблица 2.1. Питательные вещества в Вегетарианской диете.

Необходимые вещества.	Продукты, содержащие эти вещества.
Кальций	Брокколи, цветная капуста, тофу, подсушенные бобы и орехи.
Железо	Пшеница, овёс, неочищенный рис, подсушенные бобы, зеленые листовые овощи, брокколи, изюм.
Белок	Бобы, зерно, орехи и семечки.
Витамин В ₁₂	Молочные продукты, особенно йогурт.

Гипоаллергенная диета.

Если Вы страдаете от пищевой аллергии или чувствительны к воздействию воздушных аллергенов, таких, как пыльца и споры растений, вам следует придерживаться гипоаллергенной диеты, которая предполагает ограничение либо полное исключение продуктов, наиболее часто вызывающих аллергию. Приводим перечень этих продуктов питания.

Коровье молоко и различные молочные продукты.

- Яйца.
- Арахис.
- Сахар.
- Пшеница.

Имейте в виду, что любое блюдо, содержащее вышеуказанные ингредиенты, тоже может вызвать аллергию.

Если вы пребываете в постоянном психоэмоциональном напряжении, то в значительной мере подвержены возникновению пищевых аллергий. Напряжение истощает иммунную систему, делая ее более уязвимой. Способствует возникновению аллергий питание, в котором невелика доля свежих продуктов, а также насыщенная синтетическими токсинами пища.

Пищевые аллергии и слабость пищеварительной системы приводят к тому, что пища не полностью переваривается и хуже усваивается, что ведет к усилению аллергических реакций.

Вот симптомы пищевой аллергии.

- Нарушения настроения и мозговой деятельности (вплоть до нарушения сознания в острых случаях).
- Быстрая утомляемость.
- Разнообразные проявления: кожная сыпь, боль в суставах, отеки, кашель, одышка.

Если вы хотите придерживаться гипоаллергенной диеты, избегайте переедания, химически и термически "агрессивной" пищи, чтобы не было длительного чувства тяжести в животе после еды. Эта диета целесообразна при ревматоидном артрите, синдроме раздраженной толстой кишки, при болезни Крона. Гипоаллергенная диета включает виды пищи, которые благодаря своему химическому составу обычно не вызывают аллергии.

Попробуйте следующие продукты.

- Большинство овощей (кроме помидоров).
- Рис и другие злаки.
- Морские продукты (не ракообразные) и птица.
- Большинство фруктов (кроме цитрусовых).
- Грецкий орех и миндаль.

Придерживайтесь гипоаллергенной диеты на протяжении нескольких недель. Если вы чувствуете себя лучше, продолжайте далее в том же духе. Через несколько месяцев проверьте себя, попробовав один-два продукта, которых Вы избегали всё это время. Посмотрите, как отреагирует ваш организм. Если вы не испытываете каких-либо неблагоприятных реакций, *постепенно* возвращайте эти продукты в ваш рацион.

Очистительная диета.

Очистительная диета (которую мы часто называем *детоксикационная диета* — название заимствовано из книги д-ра Элсона Хааса The Detox Diet) — очищающий и

несмотря на это питательный режим, предполагающий употребление небольшого количества белков. Очистительная диета позволяет каждому из нас сделать паузу в приеме обычных для современного человека "вредностей": сахара, никотина, алкоголя, кофеина и химических веществ (содержащихся как в пище, так и в лекарствах). Очистительная, или детоксикационная, диета может быть использована в качестве части оздоровительного плана при таких заболеваниях, как аллергия, астма, повышенное кровяное давление либо высокий уровень холестерина, кожные проблемы, пищевые расстройства, артриты и множество других хронических заболеваний. Эта диета принесет пользу, если следовать ей на протяжении двух-трех недель раз в году или даже чаще, чтобы дать возможность вашей пищеварительной системе отдохнуть и избавиться от последствий нездорового стиля питания.

Очистительная диета включает пищу, которая создает благоприятные условия для работы пищеварительной системы и помогает выведению из органов и тканей организма токсичных веществ.

Если следовать этой диете от двух до трёх недель (время, которое мы рекомендуем для получения хорошего результата), вы можете сбросить избыточный вес, повысить общий тонус, освободить организм от накопившихся токсинов и почувствовать себя гораздо лучше и бодрее.

Предлагаем вам следующий план питания при очистительной диете.

- **Завтрак.** Начните с двух стаканов чистой воды, в которую выжмите сок из половины одного лимона: это помогает очистить кишечник и стимулировать пищеварение. Через полчаса съешьте один фрукт, сразу после которого — кашу из цельного риса или проса (вы можете добавить немного оливкового масла и пряностей. Не огорчайтесь — Вам нужно потерпеть всего пару недель!). Хорошо пережевывайте пищу. Если вы часто страдаете расстройством желудка, вам необходимо подождать полчаса между приемом фруктов и зерновых.
- **Обед и ужин.** Приготовьте смесь из сделанных на пару овощей. Приправьте ее "улучшенным маслом" — смесью привычного Вам масла и масла льняного семени в соотношении 1:1. Вы можете употреблять от трех до шести чайных ложек этой смеси ежедневно. А еще лучше просто сбрызнуть свою пищу высококачественным оливковым маслом из необработанных оливок и приправить вашими любимыми травами. Оливки холодного прессования — это наименее очищенные оливки: имеется в виду, что в процессе выделения масла не используются высокие температуры и химические вещества. Такое масло содержит больше витамина E.

Тщательное пережевывание способствует лучшему пищеварению.

Если вы очень худы или сильно утомляетесь, добавьте к своей очистительной диете немного белков (например, бобовых продуктов, 100-120 грамм рыбы или цыпленка) и немного хорошо приготовленного неочищенного риса к овощному блюду. Очень худым или слабым людям не стоит подвергать свой организм очищению — им сначала следует укрепить силы и устранить дисбаланс.

Отделение пота, секреция сальных желез кожи — отчасти это способы, с помощью которых организм избавляется от токсинов. Поэтому во время очистительной диеты почаще принимайте ванны, посещайте сауну. Важно также регулярно опорожнять кишечник, пить много воды и поддерживать физическую активность.

Белково-энергетическая диета.

Эта диета богата белками, но предполагает некоторое ограничение углеводов. Вы получаете большое количество аминокислот для укрепления тела, повышения тонуса и снижения массы тела. Белково-энергетическая диета полезна тем, кто испытывает хроническую усталость и депрессию. Имеет смысл подумать о ней, если в вашем рационе высокое содержание углеводов: много хлеба, макаронных изделий, выпечки и

сладостей. Сходные диеты описаны в популярных книгах M.R.Eades, M.D.Eades, Protein Power, B.Sears The Zone, R.Atkins Dr. Atkin's Weight Loss Revolution.

Во всех этих изданиях речь идет о невосприимчивости организмом углеводов и важности ежедневного потребления достаточного количества аминокислот. Авторы этих и подобных книг полагают, что с помощью белково-энергетической диеты можно укрепить нервную систему и здоровье в целом.

В зависимости от типа вашего организма и характера метаболизма, данная диета поможет избавиться от лишних килограммов или укрепить силы и мышечную массу.

Эта диета включает следующие продукты питания.

- **Дневная норма молочного белка** в виде кисломолочных продуктов или твердого сыра, рыбы, цыпленка либо индюшки в небольшом количестве. Сведите потребление красного мяса к минимуму.
- **Дневная норма белка из овощных источников** — орехи, семечки и бобы.
- **Жиры и растительные масла** в умеренных количествах.
- **Зелёные листовые овощи** в изобилии.
- **Другие овощи с низким содержанием углеводов**, такие, как сельдерей и огурцы.

Если вы обратитесь к этой диете, избегайте или максимально ограничьте следующие виды пищи.

- Сахар.
- Хлебные и макаронные изделия.
- Фрукты и фруктовые соки.
- Овощи с большим содержанием крахмала, например картофель и морковь.
- Любые другие продукты и блюда, богатые углеводами.

Вероятным недостатком белково-энергетической диеты является возможное накопление метаболитов белка, таких, как аммиак и мочевая кислота, которые вырабатываются в процессе переработки организмом большого количества белков. Эта диета создает определенную нагрузку на почки, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы и печень. Существует реальная опасность того, что вы не будете получать достаточное количество других, не менее необходимых организму питательных веществ.

Если Вы придерживаетесь диеты с высоким содержанием белков для того, чтобы снизить свой вес и наладить обмен веществ, ежедневно употребляйте большое количество не содержащей крахмала зелени и цветных овощей, чтобы помочь очистить свой организм от потенциально токсичных побочных продуктов распада белков (зеленые листовые и цветные овощи содержат большое количество антиоксидантов и хлорофилла, что способствует защите клеток организма от агрессивных субстанций и ускоряет их выведение). Пейте много воды — по меньшей мере, восемь—десять стаканов в день, чтобы вывести токсины, которые могут накапливаться в процессе соблюдения белковой диеты. Кстати, пища, богатая белками, содержит намного меньше связанной воды, чем фрукты и овощи.

Модифицированная макробиотическая диета.

Модифицированная макробиотическая диета — это программа, которая возникла на основе азиатской кухни. Акцент в ней стоит на употреблении здоровой пищи, преимущественно растительного происхождения, приготовленной под воздействием тепла. *Macro* — это греческое слово, означающее "большой", и *bios* — "жизнь". Первые упоминания о макробиотическом питании встречаются в работах Гиппократов. По нашему

мнению, эта диета великолепно подойдет тем людям, у которых впервые зародилось желание улучшить свой рацион. Хотя не существует научных исследований, подтверждающих эффективность макробиотической диеты при раковых заболеваниях, многие врачи утверждают, что она помогла некоторым пациентам победить рак и избавиться от других грозных заболеваний.

Состав продуктов, допустимых при этой диете, можно варьировать, делая основной упор на продукты, произрастающие в вашей местности. Мы называем эту диету модифицированной макробиотической, потому что, с нашей точки зрения, целесообразно употреблять большое количество сырых фруктов и овощей в теплое время года, но увеличить долю приготовленных на огне овощей в холодные месяцы. (В большинстве макробиотических диет все овощи обычно приготовлены на огне.)

Эта диета состоит в основном из следующих продуктов.

- Неочищенный рис и цельные зерновые.
- Приготовленные на огне овощи — особенно ярких цветов: морковь, тыква и кабачки.
- Бобовые.
- Тофу и другие соевые продукты (в том числе и соевое мясо, используемое для приготовления супов).
- Морские водоросли.

Помимо перечисленных продуктов, макробиотическая диета должна включать следующее.

- Фрукты.
- Белая рыба.
- Ферментированные продукты, такие, как квашеная капуста, кисломолочные продукты, прессованный творог.

Избегайте следующего.

- Сладких блюд.
- Обработанной муки и большей части рафинированных продуктов.
- Мяса и птицы.

Фруктового сока или большого количества фруктов (согласно правилам этой диеты, большая часть фруктов подвергается тепловой обработке, к примеру допустимы печеные яблоки либо фруктовый компот).

Исследования убедительно показывают, что некоторые молочные продукты, цельные орехи и семечки полезны для здоровья, хоть они и не входят в истинную макробиотическую диету.

Многие продукты в макробиотической диете содержат большое количество растительных питательных веществ или пищевых компонентов, которые особо полезны для здоровья, такие, как комплекс витаминов В, каротиноиды, флавоноиды. Эти вещества полезны для сердечно-сосудистой системы и предотвращают рак.

У некоторых слишком рьяных приверженцев этой диеты со временем проявляются и недостатки такого способа питания, обусловленные пониженным количеством белка, кальция, железа и цинка в рационе. Призываем вас к здравому смыслу: варьируйте эту диету соответственно вашим потребностям, климату, в котором вы живете, и времени года. В холодное время года употребляйте больше приготовленных на огне зерновых, бобовых, оре-

хов и семян и больше белков. В теплое время года — больше жидкости, фруктов и салатов из сырых овощей, которые питают и охлаждают организм.

Диета, укрепляющая сердце.

Эту полезную для здоровья диету с низким количеством жира рекомендует Американская ассоциация кардиологов. Для большей эффективности ее следует сочетать с изменениями в образе жизни, включающими регулярные врачебные осмотры, физические упражнения, медитацию и применение релаксационных техник. В клинических испытаниях укрепляющей сердце диеты участники полностью избавились от проявлений сердечных заболеваний. Они реже испытывали сердечные приступы, у них была хорошая проходимость артерий, более низкий уровень холестерина и кровяного давления, и они нуждались в меньшем количестве медикаментов и жили дольше.

Эта диета подходит для людей с факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Почему бы не начать прямо сейчас и не избежать возможного сердечного приступа или инфаркта в дальнейшем?

Эта диета по большей части вегетарианская, и состоит из следующих продуктов.

- Цельные зерна и макаронные изделия.
- Бобовые и стручковые овощи.
- Овощи и салаты (в большом количестве!).
- Некоторое количество мяса птицы или рыбы (без кожи).
- Некоторое количество нежирных молочных продуктов.

Если вы придерживаетесь этой диеты, избегайте всех насыщенных жиров и ограничьте потребление орехов, семечек и даже растительных масел (хотя важно включать в рацион *небольшое* количество орехов и семечек, таких, как грецкие орехи, миндаль, семена льна, семечки подсолнуха).

Важным дополнением к диете, укрепляющей сердце, являются регулярные физические упражнения. Мы рекомендуем, по меньшей мере 30 минут быстрой ходьбы хотя бы пять раз в неделю, но больше пользы принесут ежедневные занятия спортом с некоторым количеством аэробных упражнений (езда на велосипеде, бег трусцой или плавание).

Полезным дополнением к этой диете будут витамины, минералы и пищевые добавки, включая полный набор антиоксидантов.

Диета для долголетия.

Мы предлагаем вам составить программу вашего идеального образа жизни, укрепляющего здоровье и дарующего долголетие.

Основываясь на многолетних исследованиях, ученые пришли к выводу, что, избегая переедания, человек продлевает свою жизнь. Судите о том, сколько вы съели, по тому, как чувствуете себя спустя полчаса. Если же после еды вы ощущаете, что желудок полон, значит, съели слишком много, поэтому в следующий раз остановитесь немного раньше, чем почувствуете насыщение. Удивительно, насколько меньше пищи нам необходимо съесть (по сравнению с привычными нам количествами), чтобы чувствовать себя хорошо и оставаться здоровыми. Продолжающиеся исследования убедительно показывают, что у таких животных, как мыши, хомяки и даже шимпанзе, продолжительность жизни увеличивается на 40%, если они слегка недоедают.

Итак, первое правило диеты для долголетия гласит: отдайте предпочтение низкокалорийной пище, ограничьте употребление белков и варьируйте состав рациона в зависимости от времени года и своего образа жизни.

Если вы хотите прожить долгую и счастливую жизнь, употребляйте большое количество питательных легкоусвояемых веществ. Не садитесь за стол, пока вы действительно не проголодаетесь. Чтобы уменьшить излишек калорий, мы советуем проводить однодневное голодание каждую неделю и трёхдневное — каждые три месяца.

Диета для долголетия включает естественные продукты в свежем виде.

- Зелёные листовые овощи.
- Ростки (семян, бобовых и зерновых).
- Выращенные в естественных условиях фрукты и овощи.
- Орехи и семечки.
- Свежие кисломолочные продукты.
- Мясо птицы, выращенной в естественных условиях (смотрите этикетку), и рыба из относительно незагрязнённых водоёмов.

Для питья и приготовления пищи необходимо употреблять очищенную воду (в идеале — воду из горных источников!).

Особо полезны всевозможные травяные чаи.

Старайтесь избегать химических веществ, которые не встречаются в естественном виде в продуктах. Откажитесь от овощей, выращенных с помощью пестицидов и гербицидов. Проверяйте этикетки на мясе, которое вы покупаете, чтобы убедиться в отсутствии антибиотиков и гормонов роста, используемых некоторыми сельскохозяйственными предприятиями. Упаковка большинства видов мяса подскажет, что животные были выращены на свободе без применения антибиотиков и гормонов. Выбирайте яйца, которые маркированы как полученные от выращенных на свободе кур. Имейте в виду, что использование антибиотиков *подразумевается*, если не указано, что они не использовались.

Постарайтесь дополнить эту диету регулярной физической активностью, например ходьбой или ездой на велосипеде. Работа в саду является ещё одной рекомендованной формой физической активности, и вы можете получить двойную пользу от приятной работы и движения на свежем воздухе и выращивания собственных (экологически чистых!) продуктов питания.

А благодаря подходящей витаминной программе Вы ещё больше укрепите своё здоровье.

По материалам книги
Витамины для «чайников»

«[Магия сибирских трав](#)»
www.mlmvalery.ru