



САХАР



ЖИР



СОЛЬ

ДОКТОР
Лоранс Плюме

САХАР

ЖИР

СОЛЬ

**КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ
И НЕ НАБИРАТЬ ВЕС**

**То, из чего ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
состоит наше питание!**

Перевод с французского Анны Жалбы

Хлеб*соль®

Москва
2020

УДК 641+613.2
ББК 51.230
П40

Sucre, gras et sel

Laurence Plumey

© 2019 Éditions Eyrolles, Paris, France

Перевод с французского *Анны Жалбы*

Плюме, Лоранс.

П40 Сахар, жир, соль : как оставаться здоровым и не набирать вес / Лоранс Плюме; [перевод с французского Анны Жалбы]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. — (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-04-198147-1

Сегодня пищевое изобилие преследует нас повсюду, а навязчивее всего рекламируется именно то, что понравится любому. Из-за недостатка знаний человек выбирает неправильные продукты, ест импульсивно и часто в избытке или реагирует слишком жестко, когда понимает, что его здоровье страдает, и радикально исключает из рациона все подряд. Для такого человека единственное решение — ограничение и следующее за ним разочарование.

Для тех, кто хочет получать наслаждение от еды, оставаясь при этом здоровым, автор представляет в книге свой метод обучения, проверенный на тысячах пациентов, и систему правильной дозировки трех ингредиентов — соли, сахара и жира.

**УДК 641+613.2
ББК 51.230**

ISBN 978-5-04-198147-1

© ИП Пухов, перевод, предисловие, верстка, оформление, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Благодарности

Я бесконечно благодарна всем тем людям, которые любят меня и заботятся о моем благополучии:

- Сэму, моему замечательному супругу, и нашему сыну Максиму. Вы — мой ежедневный источник радости, гармонии, спокойствия и вдохновения. Спасибо!
- Моей любимой маме, которая всегда внимательна ко всему и просто полна любви к этому миру.
- Моему отцу, который слишком рано нас покинул, но по-прежнему остается рядом с нами.
- Моей сестре Веронике, настоящему бойцу, всегда полной жизни и энергии. Спасибо!
- Моему старому другу Сержу, сильному и мужественному несмотря ни на что!
- Моему другу Бернару, на которого я всегда могу положиться.
- Всем остальным моим родным и друзьям, с кем я недостаточно часто вижу из-за увлеченности работой и своим любимым делом.
- Моим пациентам и ученикам, мне посчастливилось делиться с вами знаниями, и вы, я думаю, это высоко цените...
- Домино, который был со мной каждый час написания этой книги.

И, конечно же, каждому из вас, читатели, большое спасибо, что вы со мной! Я пишу именно ради вас, ради счастья от процесса написания и возможности передавать свой опыт, но также ради того, чтобы заслужить вашу любовь и доверие.

Содержание

Благодарности	5
---------------------	---

Введение	11
----------------	----

ЧАСТЬ 1. САХАР	13
-----------------------------	-----------

Глава 1. ПОЛАКОМИТЬСЯ ИЛИ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

Все любят сахар	15
------------------------------	-----------

Сахара и их производство	18
---------------------------------------	-----------

Производственный процесс	18
--------------------------------	----

Различные виды сахара	19
-----------------------------	----

Сахароза, глюкоза, фруктоза, лактоза:

у каждой своя роль и свой источник	23
---	-----------

Сахароза	23
----------------	----

Глюкоза	24
---------------	----

Фруктоза	26
----------------	----

Лактоза	27
---------------	----

Как подсчитать потребление сахара	29
--	-----------

Сахарная ценность продуктов	29
-----------------------------------	----

Ежедневное потребление сахара	32
-------------------------------------	----

Правильная дозировка	33
-----------------------------------	-----------

Какое место занимает сахар в рационе и какое значение имеет для здоровья ...	33
--	----

Правильная дозировка в зависимости от возраста и образа жизни	34
---	----

Глава 2. СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ

Мед и другие продукты пчеловодства	39
---	-----------

Мед и его секреты	39
-------------------------	----

Мед и триглицериды	42
--------------------------	----

Прополис	42
----------------	----

Пыльца	43
--------------	----

Медовуха	43
----------------	----

Джем и другие сладости	43
-------------------------------------	-----------

К вопросу питательности	44
-------------------------------	----

Вопрос о варенье с меньшим содержанием сахара	45
---	----

Желирующие вещества	45
---------------------------	----

Шоколадно-ореховая паста	47
---------------------------------------	-----------

Знаменитая Nutella®	47
---------------------------	----

Расшифруем данные на упаковке	48
-------------------------------------	----

Правильное потребление шоколадно-ореховой пасты	50
---	----

Печенье и пирожные	51
---------------------------------	-----------

Печенье — спутник на всю жизнь	51
--------------------------------------	----

Виды печенья	51
--------------------	----

Ваше потребление печенья и пирожных	53
Печенье и ваше здоровье	53
Выпечка	56
Круассаны	56
Французские булочки с шоколадом	56
Булочки (улитки) с изюмом	57
Сдобный хлеб	57
Булочки бриошь	57
Венский хлеб	58
Хлопья для завтрака	59
Потребление во Франции	59
Различные категории хлопьев для завтрака	59
Зерновые хлопья и ваше здоровье	62
Мороженое, десерты с мороженым и сорбеты	65
Все их обожают	65
Домашнее мороженое против промышленного	65
Сорбеты	66
Мороженое и десерты на его основе	66
Эскимо	67
От «классического» мороженого до «современного»	67
Мороженое и ваше здоровье	68
Шоколад	70
Почему же он нам так нравится?	70
Секреты изготовления шоколада	70
Пищевая ценность шоколада	72
Шоколад и ваше здоровье	76
Конфеты и кондитерские изделия	78
Милая слабость детей... и взрослых	78
Состав конфет и кондитерских изделий	79
Обзор конфет и сладостей	81
Сладкие напитки	89
Вода, необходимая для организма	89
Фруктовые соки	90
Нектары	91
Смузи	92
Фруктовые напитки, или «Ложные друзья»	92
Газированные напитки	92
Ароматизированная вода	98
Ароматизированное молоко	100
Сладкие десерты	101
Рисовый пудинг и манная лепешка	101
Шоколадный (или ванильный) крем	101
Ванильные или шоколадные фланы	101
Крем-брюле и шоколадный мусс	102
Молочные десерты	102

ЧАСТЬ 2. ЖИР 105**Глава 3. УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?**

Жир в организме человека в разном возрасте	107
Период роста и развития.	107
Взрослые: жир у мужчин и у женщин.	108
Индекс массы тела: ориентиры.	109
Наши собственные жиры и жиры из продуктов питания	111
Давайте разберемся.	111
Путь жира в вашем организме.	112
Функции жира в организме.	113
Правильная дозировка жира	115
Потребление жира во Франции	118
Насыщенные жиры	119
Распространенные заблуждения.	119
Роль насыщенных жиров в организме.	119
Правильные и неправильные насыщенные жиры.	120
Источники насыщенных жиров.	121
Правильная дозировка насыщенных жиров.	121
Мононенасыщенные жиры (омега-9)	124
Преимущества оливкового масла.	124
Роль омега-9 в организме.	124
Правильная дозировка омега-9.	125
Полиненасыщенные жиры.	126
Семейство омега-6.	126
Семейство жиров омега-3.	126
Пищевой холестерин	131
Расставим все точки над «и».	131
Роль холестерина в вашем организме.	131
Полезный и вредный холестерин.	132
Ваш уровень холестерина.	134
5 веских причин избегать потребления слишком жирной пищи.	137

Глава 4. ЖИРНЫЕ ТЕЛА, ИЛИ ВИДИМЫЕ ЖИРЫ

Сливочное масло	140
Сливочное масло и его вариации.	140
Состав и пищевая ценность.	141
Как правильно потреблять сливочное масло.	143
Правильная дозировка сливочного масла.	143
Сливки и сметана	145
Секреты производства.	145
Пищевая ценность.	147
Правильная дозировка сливок и сметаны.	148

Животные жиры	149
Жиры наземных животных	149
Жиры из морских животных	150
Растительные масла	151
Секреты производства	151
Пищевая ценность	152
Как правильно употреблять растительное масло	153
Разнообразие растительных масел	154
Классификация масел по характеру их липидов	161
Правильная дозировка растительного масла в зависимости от возраста	165
Правильная дозировка различных жиров	166

Глава 5. ЖИРЫ ИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ИЛИ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ «НЕВИДИМЫЕ ЖИРЫ»

Колбасные изделия	169
Сосиски и колбаса андуйет	171
Копченый бекон	172
Кровяная и ливерная колбасы	173
Ветчина	174
Колбасы и сосиски	176
Фуа-гра	184
Мясо	185
Пищевые преимущества и питательная ценность	185
Субпродукты и дичь	187
Потребление мяса во Франции	187
Правильная порция мяса	189
Рыба и морепродукты	193
Жирная рыба	193
Другие виды рыбы	198
Морепродукты	199
Яйца	201
Развеем все сомнения!	201
Место яиц в рационе	202
Правильное потребление и правильный выбор яиц	202
Питательные качества	203
Молочные продукты	205
Молоко	206
Йогурты и творог	208
Сыры	212
Неправильные представления о молочных продуктах	214
Жирные и калорийные блюда и продукты	217
Все на свете любят жир	217
Информированный потребитель стоит двух	218

10 золотых правил для того, чтобы не есть слишком много жира	225
---	------------

ЧАСТЬ 3. СОЛЬ 227**Глава 6. ВЫБОР МЕЖДУ ВКУСНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ**

Как научиться распознавать соль	229
Состав	229
Роль соли в организме	230
Источники соли и натрия	230
Различные виды соли	231
Происхождение соли	231
Очищенная соль	231
Неочищенная морская соль	232
Соль и здоровье	233
Натрий и артериальное давление	233
Соль, почки и сердце	234
Соль и скопление жидкости	235
Современные альтернативы соли	236
Гомасио, или гомашо	236
Морские водоросли	237
Специи	237
Соевый соус	237
Облегченные соли	238
Ароматные травы, чеснок и лук	238
Ваше повседневное потребление	238
Правильная дозировка	239
Необходимая, но зачастую чрезмерная дозировка потребления	239
Правильная дозировка в зависимости от возраста и энергетических затрат	241
Правильная дозировка в случае каких-либо патологий	244

Глава 7. ЗНАКОМСТВО С СОЛЕНОЙ ЕДОЙ

Хлеб, крупы, печенье и торты	247
Сыры	248
Колбасные изделия	250
Копченое мясо, рыба и морепродукты	251
Промышленные блюда	253
Часто очень соленые блюда	253
Умение читать этикетки	254
Заправки и соусы	255
Закуски	257
Напитки	258

10 золотых правил для того, чтобы не есть слишком много соленого 259

Дополнение. ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ВКУСНОГО И ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ ... 260

Заключение	269
Библиография	270