

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНА Я ДИЕТА

ПРИЯТНЫЕ И ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ БЫСТРОГО И ЛЁГКОГО
ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ?	9
ГЛАВА 2. КОГДА ВОСПАЛЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?	13
Когда возникает воспаление?	14
Когда это происходит?	15
Каким должно быть соответствующее лечение?	15
Каковы симптомы воспаления?	15
Что вызывает воспаление?	16
Какие продукты вызывают воспаление?	16
ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ - ЭТО ПЛОХО?.....	18
Почему хроническое воспаление вредно для здоровья?	19
ГЛАВА 4. ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЫ.....	22
ГЛАВА 5. ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ: "КОРОТКИЙ СПИСОК".....	26
ГЛАВА 6. РЕЦЕПТЫ ЗАВТРАКА.....	35
1. ЯЙЦА-ПАШОТ	35
2. ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ	36
3. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА И ЧОРИЗО	38
4. ОВЕС НА НОЧЬ БЕЗ ВАРКИ	40
5. ЧАШКА ИЗ АВОКАДО С ЯЙЦОМ	41
ГЛАВА 7. РЕЦЕПТЫ ОБЕДОВ	43

6.	МАСЛЯНЫЕ КОЧАНЧИКИ.....	43
7.	ГРИБЫ С РОЗМАРИНОМ НА СКОВОРОДЕ	44
8.	КУРИНЫЕ ГРУДКИ И ГРИБЫ	45
9.	КАПУСТА С ЯБЛОКОМ.....	46
10.	ЖАРЕНый ЛЕТНИй СКВОШ И ЛУКОВИЦА ФЕНХЕЛЯ.....	48
11.	ЖАРЕНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА И СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ	49
12.	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.....	51
13.	СЛИВОЧНОЕ ПЮРЕ ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ	52
14.	РИС ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ИМБИРЕМ	54
15.	ПРЯНЫй РИС ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	55
16.	ПРОСТОй КОРИЧНЕВЫй РИС	57
17.	КИНОА С АБРИКОСАМИ.....	58
18.	ПРОСТАЯ МОРКОВНАЯ СМЕСЬ	59
19.	ВКУСНАЯ СПАРЖА НА ГРИЛЕ	60
20.	ПРОСТАЯ ЖАРЕНАЯ МОРКОВЬ	61
21.	ПИКША С УКРОПОМ.....	62
22.	ФОРЕЛЬ И САЛЬСА.....	63
23.	ПИРОЖКИ С КРЕВЕТКАМИ.....	65
24.	ИТАЛЬЯНСКИЕ КАЛЬМАРЫ	66
25.	СНАППЕР С ЧИЛИ	67
ГЛАВА 8.	РЕЦЕПТЫ БЛЮД	69
26.	КУРИЦА С ЧЕСНОКОМ И ОВОЩАМИ.....	69
27.	СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ, ЯБЛОКО И ЛУК С КУРИЦЕЙ, ПРИПРАВЛЕННЫЕ КУРКУМОЙ	70
28.	КУРИНЫЕ БЕДРА, ОБЖАРЕННЫЕ В МЕДУ, С МОРКОВЬЮ	72
29.	КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В КУНЖУТЕ И ТАМАРИ, С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ	74
30.	ГРУДКА ИНДЕЙКИ С ЗОЛОТИСТЫМИ ОВОЩАМИ НА СКОВОРОДЕ ...	75

31.	СТЕЙК В ДУХОВКЕ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ И КРАСНЫМ ВИНОМ.....	77
32.	Лосось с мисо и зеленой фасолью	78
33.	Тилапия со спаржей и желудевым сквошем.....	80
34.	КРЕВЕТОЧНО-ЛАЙМОВЫЙ ПИРОГ С ЦУККИНИ И КУКУРУЗОЙ	81
35.	БРОККОЛИНИ С МИНДАЛЕМ	83
36.	ОВОЩИ И КУРИНОЕ МЯСО В СУХОМ ВИДЕ	84
37.	ЗАПЕЧЕННАЯ ТИЛАПИЯ С РОЗМАРИНОМ И ПЕКАНОМ.....	86
38.	ПОДЖАРЕННЫЙ КОРИЧНЕВЫЙ РИС С ТИМЬЯНОМ И ГРИБАМИ	88
39.	ИТАЛЬЯНСКИЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ	89
40.	КУРИЦА С ТРАВЯНЫМ ПАРМЕЗАНОМ И СПАГЕТТИ СКВОШ	92
41.	КАРРИ ИЗ КУРИЦЫ С ТАМАРИНДОМ И ТЫКВОЙ.....	94
42.	Лосось с цуккини и лимонной зеленью	96
43.	РЫБА С ПАРМЕЗАНОМ И ЛИМОНОМ	98
44.	КУРИЦА ЛИМОННАЯ ПИКАТА.....	100
45.	ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА.....	102
ГЛАВА 9.	РЕЦЕПТЫ ДЕСЕРТОВ.....	104
46.	АНАНАСОВЫЙ ПИРОГ	104
47.	ЦИТРУСОВЫЙ ПИРОГ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	105
48.	СЛАДКИЙ КЛУБНИЧНЫЙ СОРБЕТ.....	108
49.	ЧЕРНИЧНЫЕ КУСОЧКИ СО СЛИВКАМИ И ХОЛОДКОМ	109
50.	ФИСТАШКОВОЕ ПАННА-КОТТА КАКАО	110
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	112	

Введение

Противовоспалительная диета - это стратегия питания, которая уменьшает воспаление во всем организме. Она разработана таким образом, чтобы избегать продуктов, вызывающих воспалительную реакцию, таких как рафинированное зерно и переработанный сахар. Список продуктов, включенных в противовоспалительную диету, а также их порции разделены на четыре категории: не более одного раза в день (красный), не более двух раз в неделю (желтый), по желанию (серый) и каждый день или каждый прием пищи (зеленый). Эта диета может быть полезна для людей, страдающих такими заболеваниями, как артрит, болезни сердца, гипертония или диабет.

Он может помочь тем, кто страдает воспалительными заболеваниями кишечника, язвенным колитом, болезнью Крона или дивертикулитом. Однако важно сначала проконсультироваться с врачом, чтобы понять, безопасно ли это для вас.

Противовоспалительная диета также рекомендует регулярно заниматься спортом как частью здорового образа жизни. Это также поможет вам поддерживать идеальный вес и уменьшить воспаление.

В зависимости от потребностей и переносимости человека следует допускать безопасное количество углеводов в пределах 60-130 г в день (диета для диабетиков: 5-10% калорий). Если вам нужно похудеть, исключите обработанные углеводы.

Максимальное потребление холестерина должно быть ниже 300 мг/день, а потребление насыщенных жиров должно составлять менее 10% от общего количества калорий (1 г/кг массы тела насыщенных жиров в день).

Допускается не более 2% от общего количества калорий, содержащихся в трансжирах.

Содержание фруктозы во фруктах не должно превышать 15 г. А потребление крахмалистых углеводов не должно превышать 50 г за один прием пищи для людей с диабетом (вместо стандартного размера порции).

Когда вы едите продукты, содержащие провоспалительные вещества, ваш организм вырабатывает больше воспаления. Например, если вы съедаете всего один гамбургер из фаст-фуда в день, этого достаточно, чтобы воспаление и вызванная им боль продолжались несколько недель! Но есть продукты, которые содержат противовоспалительные химические вещества,

называемые антиоксидантами. Когда вы едите их, ваш организм вырабатывает меньше воспаления? Цель противовоспалительной диеты заключается в том, чтобы в рационе было мало провоспалительных продуктов и много противовоспалительных.

Существует огромное количество противовоспалительных продуктов, обладающих удивительной целебной силой. Вы будете удивлены, узнав, что продукты, которые вы едите сейчас, могут вызывать у вас хронические заболевания, и что их лучше исключить из своего рациона, если вы хотите оставаться здоровым и без боли.

Важно, чтобы вы поняли, что противовоспалительная диета создана для того, чтобы дать вам возможность исцелиться изнутри. Речь идет не о сумасшедшей диете, а о питании продуктами, которые помогут вашему организму исцелить себя.

То, что вы едите, нарушает работу каждой клетки вашего тела. Продукты, которые вы выбираете, либо способствуют, либо предотвращают воспаление в вашем организме, и очень важно различать, что можно есть, а что нельзя, если вы хотите здоровья без боли.

Наиболее распространенным симптомом воспаления в организме является боль. Воспаление также может

сопровождаться покраснением, отеком и повышением температуры. Воспаление в легких может вызвать одышку. Воспаление пищеварительной системы или кишечника может привести к диарее, запорам, несварению желудка или желудочным спазмам. Воспаление мочевыводящих путей может повлиять на мочевой пузырь и вызвать частое мочеиспускание, повышенную потребность в мочеиспускании и ощущение, что мочевой пузырь опорожнен не полностью.

Причины воспаления

Существует два типа воспалительных процессов: острое и хроническое воспаление. При остром воспалении организм реагирует на внезапное событие. Это может быть что угодно - травма или инфекция. Процесс воспаления начинается, когда белые кровяные клетки, называемые "лейкоцитами", перемещаются из костного мозга к месту травмы или инфекции. Когда они прибывают туда, они выделяют химические и другие вещества, которые дают сигнал другим типам белых кровяных клеток начать работу. Как только этот процесс начинается, иммунную систему можно считать "в боевой готовности". Химические вещества, неограниченно выделяемые

белыми кровяными клетками, могут быть обнаружены на поверхности близлежащих тканей. Это известно как "первое предупреждение". Затем иммунная система может идентифицировать и атаковать специфические "чужеродные" клетки, которые связаны с травмой или инфекцией. Когда эти клетки уничтожены, организму остается только исцелить себя. Если этот процесс не удастся, возникает хроническое воспаление.

Глава 1. Что такое воспаление?

Воспаление - это процесс, который происходит, как только иммунная система, кровеносные сосуды и клетки вашего организма реагируют на инфекцию или травму. Воспаление можно назвать защитной реакцией - первой защитой от чужеродных захватчиков, включая бактерии. Процесс воспаления характеризуется отеком близлежащих тканей, покраснением, жаром и болью.

Воспаление возникает, когда в кровь попадают химические вещества, которые вызывают противоречивые сообщения в мозг о том, какие процессы будут происходить в каждой системе органов вашего тела.

Повреждение тканей и отек вызваны иммунной реакцией кровеносных сосудов, посылающих химические вещества, белые кровяные тельца и жидкость к пораженному участку. Это приводит к увеличению кровотока.

Воспаление также способствует заживлению ран, вызывая повышенную выработку фибробластов (клеточных компонентов, вырабатывающих коллаген), что приводит к росту новых тканей.

Покраснение, тепло, отек или нежность, которые можно почувствовать во время воспаления, вызваны увеличением диаметра кровеносного русла.

Важно помнить, что воспаление может быть как полезным, так и вредным для вашего организма в зависимости от того, где оно возникает и что к нему приводит.

Воспаление может быть полезным, поскольку оно помогает удалить из организма поврежденную ткань или источник инфекции. С другой стороны, воспаление может быть вредным, если оно возникает в поврежденной сердечной мышце или в области, где нет инфекции.

Существует множество различных типов воспаления, которые возникают в нашем организме.