



Глава 7

ОЧИЩАЮЩЕЕ ПИТАНИЕ

Поскольку слишком долго вы зашлаковывали свои сосуды, понадобится некоторое время, чтобы их омолодить. А это значит, что теперь надо избегать употребления жирного мяса, наваристых бульонов, не злоупотреблять сдобой, сливками, жирной сметаной, творогом, сырами, отдавать предпочтение растительным жирам, воздерживаться от употребления тугоплавких жиров (бараньего, говяжьего).

Если у вас появились одышка, быстрая утомляемость, боли в сердце — это следствия зашлакованности. И даже когда вы начнете очистительные процедуры, болезненные симптомы будут уходить постепенно. Помогите своему организму правильным питанием. Ведь умела подобранная пища — это тоже путь к очищению сосудов, причем довольно активному очищению. А еще помните правило: важно не только чистить, но и не засорять сосуды новыми шлаками. Поэтому соблюдение пищевого режима для вас обязательно. Этому и посвящена данная глава книги.

Какие белки полезны, а какие — вредны

К белковой пище относятся мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи. Мясо, птица и рыба богаты также витамином В, железом и цинком. Сухие бобы, яйца и орехи содержат белки вместе с витаминами и минералами. Молочные продукты — молоко, йогурт и сыр — обеспечивают организм еще и кальцием, полезными для костей, а также другими питательными веществами.

Как правило, продукты животного происхождения жирнее, чем продукты растительные, однако исключать все мясные и молочные продукты из рациона не стоит.

Можно включить в меню обезжиренные молочные продукты, постное мясо, птицу без кожи. Они дают такое же количество витаминов и минералов, как и их более жирные аналоги. Большинство людей должны употреблять 2–3 блюда из этих двух групп ежедневно. Вегетарианцы, отказывающиеся от продуктов животного происхождения, могут съесть лишнюю порцию сухих бобов или орехов, но и им требуется обогащенное меню — дополнительные блюда растительной пищи, дающие достаточное количество кальция, железа и витамина B12.

Какие жиры самые полезные

Жиры тоже могут быть полезны. Они представляют собой соединения глицерина и кислот. Существуют три типа жирных кислот: насыщенные, высшие ненасыщенные и низшие ненасыщенные.

Насыщенными жирами богаты продукты животного происхождения — мясомолочные, масло и сало. Некоторые разновидности маргаринов и растительных масел производятся путем замены ненасыщенных жирных кислот насыщенными. На этикетках это обозначается так: «гидрогенизированное растительное масло». Таких продуктов следует избегать. Слишком большое количество жиров, в частности насыщенных, может поднять уровень вредного холестерина в крови и повысить риск сердечных и других заболеваний. Организму сложно переработать жирные кислоты этого типа в энергию, и он просто перемещает их в жировые отложения. Именно поэтому насыщенных жиров следует потреблять как можно меньше.

Низшие ненасыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как оливковое масло, некоторые орехи, жирная рыба и авокадо. Они, наоборот, помогают снизить уровень холестерина. Наш организм сам производит и насыщенные, и низшие ненасыщенные жирные кислоты, поэтому не обязательно получать их извне. Высшие ненасыщенные жиры нам необходимы, они также известны как незаменимые жирные кислоты. Существует два типа таких кислот: омега-6, содержащаяся в подсолнухе, грецком орехе и зародышах пшеницы, и омега-3, которой много в сое, рапсовом масле и жирных рыбах — скумбрии и лососе.

Но некоторые виды витаминов (среди них витамины А и D) расщепляются только с помощью жира и усваиваются организмом только в том случае, если вы ежедневно получаете необходимую дозу жиров. Поэтому жиры все же нужны организму, но в небольших количествах: в день достаточно всего лишь чайной ложки масла из высших ненасыщенных кислот.

Какие углеводы самые «правильные»

Хлеб, каши и макаронные изделия содержат целый комплекс углеводов, которые являются важным источником энергии и вопреки расхожему мнению не способствуют полноте. Кроме того, в них много витаминов, минералов и растительных волокон. Главное, чтобы они употреблялись без соусов, подлив и других жирных добавок.

Серьезный избыток углеводов содержат булочки, круассаны, пирожки и белый хлеб, поэтому эти продукты употреблять не стоит. Отдайте предпочтение хлебу с отрубями — он богат полезными растительными волокнами.

Большинство блюд на каждый день нужно готовить из круп.

Можно ли воздержаться от сладостей, которые представляют собой неправильные углеводы? Для многих это трудно. Но выход есть. Ешьте черный шоколад. Уже давно замечено, что любителям шоколада не грозят заболевания сердца. Всего несколько кусочков темного шоколада значительно улучшают работу кровеносной системы, усиливая циркуляцию крови и снижая вероятность образования тромбов, а вот белый шоколад совершенно бесполезен. Более того, темный шоколад повышает уровень гемоглобина в крови. В умеренных дозах шоколад даже предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. Сколько же его можно съесть? Не более 50–60 в день.

Польза зерновых продуктов

Зерновые продукты должны составлять основу пищевого рациона, потому что они дают большое количество питательных веществ и при этом способствуют выведению шлаков. Однако в продажу поступают уже обработанные крупы, потерявшие значительную долю своей ценности: очищенный рис и другие крупы.

Самое полезное зерно то, которое называют «золотая крупа». Это пшено — настоящая кладовая полезных микроэлементов. Но нас оно интересует прежде всего потому, что обладает уникальной способностью выводить из организма шлаки и очищать сосуды, препятствуя отложению холестерина. Поэтому пшено — незаменимый продукт для тех, кто страдает атеросклерозом. А содержание в пшене большого количества калия делает его очень полезным для сердечников. Помимо множества других полезных веществ пшено содержит такой редкий элемент, как кремний, необходимый организму для обеспечения жизнедеятельности. Именно кремний помогает людям долго сохранять молодость и не стареть.

Несколько полезных рецептов

Рецепты для сердечников

Пшено следует прокалить на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Взять треть стакана прокаленного пшена и тщательно его промыть. Затем добавить две трети стакана воды и на медленном огне сварить кашу.

Эту порцию нужно съесть в течение суток. При желании можно чуть подсолить или подсластить ее.

Грецкие орехи от гипертонии

Гипертонию на фоне атеросклероза можно лечить, употребляя грецкие орехи с медом в течение 1,5 месяца по 100 г за прием, начинать следует с трех орехов.

Квас для сердечников

В 3 л воды добавить 1 стакан растения серого желтушника, адониса, ландыша или шалфея. Сюда же добавить 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Смесь ставится в теплое место и бродит 14 дней.

Пить такой квас следует по 100 г перед ванной или парилкой. Обычно 10–20 подобных процедур значительно улучшают сердечную деятельность. Практически можно добиться полного устранения всех факторов, мешающих работе сердца, и восстановить его функции. Однако надо помнить, что во время лечения следует ежедневно принимать порошок из травы серого желтушника по 0,1 г.

Полезные продукты

Перечислим некоторые продукты, полезные для сосудов.

- *Коричневый рис.* Это один из лучших углеводов, очень важный для поддержания энергетического уровня. Каши из коричневого риса содержат много волокна и помогают снизить уровень холестерина.

- *Куриные яйца.* В состав куриных яиц входят белок и лютеин, защищающий глаза от катаракты. Употребление этого продукта предотвращает образование тромбов. По данным недавнего исследования, потребление 6 яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44 %.
- *Молоко и молочные продукты.* С возрастом наша потребность в кальции возрастает, поэтому важно включить в ежедневный рацион богатые кальцием продукты: обезжиренное молоко, творог, йогурты, кефир, простоквашу. В день нужно пить около 2 стаканов молока, кефира или йогурта.
- *Шпинат.* Это источник железа, витаминов С, А и К, антиоксидантов, защищающих от инфаркта и инсульта. Как и яйца, шпинат богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яйца со шпинатом.
- *Бананы.* Чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми, нужен всего один желтый плод. Содержание калия в нем 467 мг. Банан помогает снизить артериальное давление, нейтрализуют кислоту при изжоге. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.
- *Курятина.* Это самое полезное мясо (особенно грудки без кожи). Является одним из источников селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга. Курица богата белками и предотвращает ломкость костей.
- *Лососина.* Лососина богата жирами группы омега-3, которые снижают уровень холестерина, защищают от некоторых видов рака и предотвращают образование тромбов. В период депрессии лосо-

сина облегчает состояние и предотвращает потерю памяти. Она содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, снижает риск возникновения болезни Альцгеймера. Грецкие орехи также содержат жиры группы омега-3.

- *Черника.* Черника помогает уменьшить последствия нарушений деятельности мозга после инсульта, помогает справиться с расстройством желудка. Антиоксиданты, содержащиеся в ягоде, помогают предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак.
- *Травы.* Вместо соли лучше всего добавлять в пищу травы и специи, чтобы еда не казалась пресной.
- *Чеснок.* Чеснок обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам. В аптеках предлагают чесночные капсулы тем, кто не выносит его запах.

Теперь перечислим продукты, полезные при сердечно-сосудистых заболеваниях.

- *Хлеб и изделия из муки.* Лучше использовать хлеб вчерашней выпечки с минимальным количеством соли (или без соли) из ржаной муки или пшеничной муки грубого помола, хлеб с отрубями, сухари, печенье (не из сдобной муки).
- *Мясные блюда.* Здесь имеются в виду нежирные сорта мяса и курица. Мясо не рекомендуется употреблять в жареном виде, только вареное или запеченное в духовке.
- *Супы.* Супы лучше есть фруктовые, крупяные, вегетарианские и молочные.
- *Рыба.* Полезными являются только нежирные сорта рыбы в вареном или запеченном виде.

- *Яйца.* Яйца лучше принимать в пищу в виде паровых омлетов и не более 2–3 раз в неделю.
- *Молоко и молочные продукты.* Молоко можно употреблять в пищу как в натуральном виде, так и в виде молочных каш, кефира и простокваши. Творог полезен только в свежем виде.
- *Жиры.* Для приготовления блюд и салатов следует брать только растительные масла.
- *Закуски.* В качестве закусок можно употреблять неострые и несоленые сыры, нежирную колбасу (типа докторской), салаты, нежирную ветчину.
- *Напитки.* К полезным напиткам можно отнести любые фруктовые и овощные соки, квас, отвар шиповника, боярышника, мяты. Употребление газированных напитков нужно ограничить.
- *Морепродукты.* Полезны все виды бурых водорослей, морские гребешки, креветки, кальмары, мидии, блюда из морской капусты.

Вредные продукты

Далее перечислены продукты, вредные для сосудов.

- *Сладости.* В них много калорий, но нет полезных веществ. Рекомендуем ограничить потребление сахара.
- *Соль.* Повышает давление.
- *Спиртное.* Спиртосодержащие напитки содержат много калорий и мешают организму усваивать витамины. Наиболее здоровый вариант — красное вино.
- *Насыщенные жиры.* Повышают уровень холестерина и способствуют увеличению веса. Содержатся в мясе, сыре, куриной коже и мороженом.

Чем заменить тот или иной продукт

При составлении меню вам придется подбирать продукты, богатые углеводами, жирами, белками. Но необходимо учитывать порции этих продуктов, ведь большое количество даже самой правильной пищи пойдет не на пользу, а во вред. Чтобы облегчить вам задачу, предлагаю воспользоваться следующей таблицей¹, где указаны порции разных продуктов и их возможная замена другими продуктами.

Хлеб, каши и макаронные изделия	1 кусок хлеба	30 г каши в пакетике	90 г вареного риса, макаронных изделий или каши	3 тонких хрустящих хлебца	2-3 несладких сухарика
Овощи	60 г нарезанных вареных или сырых овощей	175 мл овощного сока	50 г зеленого салата		
Фрукты	1 среднее яблоко, банан, апельсин, груша или персик	125 г вареных, консервированных или замороженных фруктов	40 г сухофруктов	Очень большая морковь	Чашка клубники
Молочные продукты	250 мл молока или йогурта	45 г творога	60 г сыра	1 тонкий кусок постной ветчины или мяса, птицы, нежирной колбасы или брынзы	1 чашка обезжиренного кефира

¹ Таблица составлена врачом-диетологом Карпиной Е. Н.

Белки	60–90 г приготов- ленного по- стного мяса без костей, рыбы или птицы (ку- сок разме- ром с иг- ральную карту)	90 г ва- ренных бобов	1 яйцо		
--------------	---	-----------------------------	--------	--	--

Лечебные блюда для улучшения кроветворения, витаминные рецепты

Суп из овсяной крупы с черносливом

Взять 1,5 стакана овсяной крупы, 2 л воды, 3 ст. лож-
ки сливочного масла, чернослив, соль.

Крупу промыть, залить горячей водой и варить, сни-
мая пену. Когда крупа размягчится, а отвар загустеет,
протереть их сквозь сито и заправить солью и маслом.
Чернослив тщательно промыть, отварить в небольшом
количестве воды, выложить в тарелки и залить горя-
чим овсяным отваром.

Салат из ежевики

Ежевика — 40 г, крыжовник — 20 г, слива или черно-
слив — 20 г, кислые яблоки — 20 г, дыня — 20 г, крас-
ная смородина — 20 г.

Фрукты и ягоды перебрать, промыть. Сливы разре-
зать на 4 части и удалить косточки. Ягоды крыжовни-
ка разрезать пополам. Кислое яблоко и мякоть дыни
нарезать кубиками. Ягоды красной смородины отде-
лить от плодоножек, фрукты и ягоды слоями уложить
в креманку (посуду для подачи сладких блюд, мороже-
ного) или стеклянную вазочку.

Салат из овсяных хлопьев (салат красоты)

5–6 ложек овсяных хлопьев, чайная ложка меда,
7–10 орехов.

Овсяные хлопья залить в мисочке 6–8 ложками холодной кипяченой воды. Добавить чайную ложку меда и мелко нарезанные орехи. Оставить на полчаса, а лучше на ночь, чтобы есть утром натощак. Перед едой к хлопьям добавить натертое большое яблоко, сок половины лимона, а если нет лимона, то немного сока любого кислого фрукта (например, вишни). В салат можно добавить мед или сезонные ягоды, например свежую малину или клубнику (зимой мороженую или протертую с сахаром). Иногда добавляют творог или сгущенное молоко, а из фруктов — изюм, нарезанную курагу и т. д. Блюдо это содержит почти полный комплекс витаминов и минеральных солей и при этом много клетчатки, оно необыкновенно вкусно и надолго утоляет голод.

Суп из красной смородины с творожными клецками

Для супа: 3 стакана красной смородины, 1,5 л воды, 4 ложки крахмала, мед. Для клецок: 1,5 стакана творога, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, мед, соль.

Смородину размять деревянной ложкой, слегка остудить. Мезгу залить горячей водой, вскипятить и процедить. Жидкость довести до кипения, добавляя мед и крахмал, разведенный холодной водой, дать слегка прокипеть, влить сырой отжатый сок и охладить. Творог протереть, добавить яйца, мед, муку, соль, перемешать. Мокрыми руками разделить тесто на круглые клецки и отварить их в подсоленной воде. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой на блюдо, охладить. Положить в тарелку и залить супом.