

*Выражаю благодарность врачу диетологу,
эндокринологу, к.м.н. Ирышкину Олегу Евгеньевичу
за помощь в работе над книгой.*

*Посвящаю эту книгу моим детям и хочу, чтобы
здоровое питание стало бы для них неотъемлемой
частью жизни!*



Оксана Бадьина

ЗОЖ салаты

Сытные и легкие

ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА 6
БЖУ И ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ. Теория 9
РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ И СОПУТСТВУЮЩИХ БЛЮД. Практика 35



Салат «Крымский» 37
 Салат из кальмаров и брокколи 41
 Китайский салат «Битые огурцы» 43
 Тартар из нерки и авокадо 45
 Грузинский салат из краснокочанной капусты 47
 Салат с дайконом 49
 Салат с яйцом пашот 51
 Салат фруктовый 53
 Салат «а-ля Греческий» 55
 Салат с цукини и креветками 57
 Салат из индейки с горчиной заправкой 59
 Салат крабовый 61
 Салат с авокадо и креветками 62
 Салат «Оливье» с говяжьим языком 65
 Свекольная икра 67
 Салат с молодой крапивой 69
 Салат «Краб под прикрытием» 71
 Азиатский салат 73
 Самый простой салат с кальмарами 74
 Теплый куриный салат с черным рисом 76
 Салат с киноа и апельсином 79
 Селедка в новой шубе 81
 Салат с креветками и авокадо 83
 Салат с зеленой чечевицей и лососем 85
 Итальянский салат из брокколи 87
 Салат со спаржей и авокадо 89
 Салат с печеной тыквой и нутом 91
 Салат со сладким перцем и красной фасолью 93
 Салат с говяжьим языком 95
 Салат из киноа с овощами 97
 Слоеный салат из свеклы 99

Салат с печенью трески.....	101
Домашняя печень трески	101
Салат с грушей и сыром.....	103
Салат со свеклой и сыром фета	105
Салат «Мясной»	107
Гуакамоле	108
«А-ля гуакамоле»	109
Салат из тыквы со шпинатом и спаржей.....	111
Кето-салат с печенью трески.....	113
Салат «Разноцветный»	115
Картофельный салат с редисом	117
Салат «Мимоза».....	119
Баклажанная икра.....	121
БОУЛЫ	122
Боул вегетарианский	123
Боул с индейкой.....	125
Боул с рыбой.....	127
Фруктово-ягодный боул	129
СОУСЫ К САЛАТАМ	130
Соус песто классический	131
Соус песто веганский	131
Итальянский соус	132
Азиатский соус.....	132
Мексиканский соус.....	133
Сырный соус	133
Йогуртовый соус	134
Соус из рукколы	134
ВАРИАНТЫ МАЙОНЕЗА.....	135
Майонез домашний классический.....	135
Майонез без яиц.....	136
Майонез без масла.....	136
Веганский майонез из семечек подсолнечника	137
Майонез из авокадо	137
Веганский майонез из кешью	138
Майонез из нута.....	138
Майонез из аквафабы	139
Зеленые блины.....	141
УКАЗАТЕЛЬ.....	142



стр. 91



стр. 103



стр. 113



стр. 129

ОТ АВТОРА

Я подозреваю, что многие из вас, взяв эту книгу в руки, подумали, что ЗОЖные салаты потребуют сложных ингредиентов, которые невозможно найти в обычном магазине. Но спешу вас обрадовать и сказать, что все салаты из моей книги легки в приготовлении и содержат максимально простые продукты, которые вы без труда найдете в ближайшем супермаркете. И конечно же, если есть возможность, используйте продукты от надежных фермеров и садоводов.



Прежде чем приготовить салат из свежей зелени, овощей и фруктов, купленных в магазине, я отправляю их в раствор воды, лимона, соды и морской соли (на 1 литр воды – 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка соды и сок 1 лимона) на 20–30 минут. Этот способ позволяет снизить количество нитратов, пестицидов и других вредных веществ, которые, к сожалению, содержатся практически во всех овощах и зелени, выращенных промышленным способом.

Я также снимаю кожицу с овощей и фруктов (огурцов, помидоров, редиса, яблок и др.), купленных в магазине.

Естественно, если вы вырастили овощи на своем огороде или дома, то вам просто повезло! Ведь в ЗОЖные салаты прежде всего входят натуральные и свежие продукты, без консервантов и искусственных добавок, которые дают нам возможность оставаться молодыми и здоровыми максимально долго.

В своей книге я собрала достаточно много рецептов различных салатов на каждый день, состав которых поможет вам сделать ваше питание здоровым, чистым и сбалансированным.

Что такое «здоровый образ жизни» (ЗОЖ)? Каждый интерпретирует по-разному. Сегодня о здоровье говорят все и для каждого это понятие индивидуально!

Для меня ЗОЖ – прежде всего то, что приносит мне удовольствие, а именно здоровое и красивое тело, которое наполнено невероятной энергией жизни, постоянно движущееся вперед в бесперебойном режиме. Не зря же говорят: «Движение – жизнь!», с чем трудно не согласиться. ЗОЖ для меня – это сумасшедшее желание жить и, конечно же, вкусная и здоровая еда,

приносящая радость! Самое главное в этом то, что ЗОЖ – это счастье быть здоровым! Как приятно проснувшись утром, с легкостью выйти на пробежку, а затем приготовить вкусный здоровый завтрак себе и своим близким, наслаждаясь каждой минутой нового дня. Ведь здоровая еда – вкусная еда, и ей не нужны искусственные ароматизаторы!

Я много раз замечала, как еда влияет на самочувствие и настроение. Если я съедаю какой-то отвратительно неполезный продукт, то и чувствую себя примерно так же, если не хуже...

Настроение моментально меняется, естественно – не в лучшую сторону, потому что в животе дискомфорт и хочется прилечь отдохнуть, хотя, казалось бы, ничего такого не сделала, только съела абсолютную гадость.

В этот момент в голове всплывает знаменитая фраза Гиппократата: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей», и она она однозначно отражает действительность.

Нужно четко понимать, что только здоровая пища заряжает энергией! Я безумно люблю готовить вкусную, полезную еду и видеть счастливые лица близких, которые уплетают всё за обе щеки. Я настолько себя приучила к тому, что еду нужно готовить максимально полезной, что у меня рука не поднимется приготовить что-нибудь вредное. Я получаю невероятный эмоциональный заряд от этого процесса!

Ведь сейчас уже ни для кого не секрет, что наше здоровье напрямую зависит от того, что лежит у нас на тарелке. Поэтому, выбирайте такую еду, которая делает вас красивыми, счастливыми и здоровыми!





**БЖУ* И ОСНОВНЫЕ
ПРОДУКТЫ**
ТЕОРИЯ

*БЖУ – белки, жиры, углеводы

Если вы хотите перейти на здоровый образ жизни, то начните с ревизии в вашем холодильнике. Выбросите все, что вредит вашему здоровью, и больше никогда не покупайте Junk food* (чипсы, колбасу, сосиски, магазинные конфеты и печенье с зашкаливающим процентом трансжиров и сахара, сладкие творожки и йогурты, хот-доги, картофель фри, сладкие газированные напитки промышленного производства и т. п.). Избегайте консервированных продуктов с **длительным сроком хранения**, а также продуктов, имеющих неестественно яркую **насыщенную окраску**. Продукты быстрого приготовления и полуфабрикаты тоже стоит исключить.

Фаст-фуд и полуфабрикаты, возможно, когда-то и были едой, но к моменту вашей с ними встречи успели настолько перенасытиться консервантами, искусственными красителями и ароматизаторами, что назвать их едой язык не поворачивается.

Здоровое питание – это прежде всего чистое питание! Основу чистого питания составляют продукты, прошедшие минимальную обработку и очистку, то есть продукты в их исходном натуральном состоянии или максимально приближенные к нему.

Главная идея заключается в том, чтобы есть только что приготовленную пищу, выбирая для этого натуральные и чистые продукты.

Наше здоровье более чем на 80% зависит от образа жизни. Многочисленные исследования доказывают нам, что ЗОЖ способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни.

В погоне за идеальной фигурой было придумано множество способов и различных программ питания для снижения веса. Но важно понимать, что диета, которая помогла одному человеку, может оказаться абсолютно неэффективной для вас, а может сильно навредить. Поэтому прежде всего необходимо прислушиваться к своему организму, он всегда нам подсказывает, главное уметь его услышать.

Еще одним важным правилом здорового питания является баланс между калорийностью пищи, которую мы потребляем, и энергией, которую наш организм расходует. То есть сколько калорий мы получаем из пищи, столько же и должны потратить. Иначе это может привести к набору веса и многочисленным заболеваниям. Конечно, энергия нашего организма расходуется не только когда мы часами проводим в спортзале или мчимся по беговой дорожке навстречу идеальной фигуре, но и на поддержание температуры тела, на выполнение всех физиологических функций и биохимических процессов, а также на переваривание и усвоение пищи.

Калории мы получаем из макронутриентов – белков, жиров и углеводов. Это те вещества, которые мы должны потреблять с пищей, и в них тоже должен быть баланс. Поэтому для вашего удобства я рассчитала количество белков, жиров и углеводов (БЖУ) для каждого салата и соуса в моей книге.

В концепции чистого и здорового питания мы едим пищу, содержащую все макронутриенты, в том числе и «правильные» углеводы.

* Junk food – нездоровая еда.

УГЛЕВОДЫ

Естественно, к «правильным» не относятся: белый рафинированный сахар, белая мука и все продукты, содержащие эти ингредиенты; ну и, естественно, большинство магазинных сладостей, которые содержат еще и трансжиры. На них я остановлюсь чуть ниже (см. стр. 15).

Функция углеводов в организме человека в основном сводится к снабжению его энергией. Норма углеводов в питании составляет в среднем 45–65% от суточной калорийности, на один грамм углеводов приходится 4 ккал.

Углеводы необходимы для нормальной деятельности центральной нервной системы и мышц, а также в качестве источника энергии абсолютно всем клеткам нашего организма.

Продукты, содержащие углеводы, исходя из скорости их расщепления и всасывания в кишечнике классифицируют на быстроусвояемые и медленноусвояемые. Так, чем быстрее расщепляется продукт, тем быстрее повышается уровень глюкозы в крови.

Уровень глюкозы в крови регулирует гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. Продукты, которые содержат быстроусвояемые углеводы, моментально повышают уровень сахара в крови, и поджелудочная железа начинает интенсивно вырабатывать инсулин. Продукты, содержащие медленноусвояемые углеводы соответственно усваиваются медленно и вызывают плавные колебания

уровня глюкозы и инсулина, что в свою очередь способствует сытости на достаточно продолжительное время.

Также необходимо выделить так называемые неусвояемые углеводы, или пищевые волокна, одним из представителей которых является целлюлоза (клетчатка). Роль пищевых волокон в организме трудно переоценить. Они способствуют улучшению функции пищеварительного тракта, а также важны для поддержания здоровой микрофлоры кишечника.

Пищевые волокна в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, цельнозерновых продуктах и бобовых.

Что касается круп, то я рекомендую выбирать цельное зерно, потому что скорость усвоения и пищевая ценность цельного зерна и обработанных хлопьев быстрой варки серьезным образом отличаются. Стоит помнить: чем меньше обработано зерно, тем больше пользы оно приносит. Перед приготовлением круп, а также бобовых и орехов их следует вымачивать, чтобы избавиться от излишней фитиновой кислоты (фитиновая кислота – вещество, содержащееся в злаковых, орехах, семенах и бобовых, которое препятствует усвоению макро- и микроэлементов). Она не дает нормально усваиваться фосфору, цинку, кальцию, магнию и железу – основным минералам, необходимым для здоровья кожи, ногтей и волос, а также мешает работе ферментов, ответственных за переваривание пищи. Именно поэтому необходимо вымачивать эти продукты перед приготовлением.

Однако, если употреблять продукты, содержащие фитиновую кислоту в небольших количествах (этого количества достаточно в вымоченных продуктах), она

может принести даже пользу нашему организму.

Ряд исследований показали, что фитиновая кислота способствует выведению тяжелых металлов (ртуть, кадмий, свинец), которые имеют свойство накапливаться в организме.

БЕЛКИ –

важнейший строительный материал для нашего организма. Они состоят из аминокислот, причем 8 из них являются незаменимыми.

Незаменимые аминокислоты не синтезируются в организме человека, а поступают в организм только из пищи. Другие 12 аминокислот – заменимые, а это означает, что они могут синтезироваться в достаточных количествах в организме.

Белки необходимы для образования новых клеток и поддержания функции уже существующих, для адекватной работы всех органов и систем организма. Кроме того, из белков строятся и ферменты, и большинство гормонов.

Дефицит белков в организме грозит снижением иммунитета, задержкой умственного развития, нарушением работы печени, атрофией мышц и выпадением волос.

Избыток же поступления белков с пищей увеличивает нагрузку на почки и печень, вынуждая их работать в усиленном режиме. Особое внимание этому моменту должны уделять люди с хроническими заболеваниями почек и печени. В связи с этим норма

белков с пищей составляет в среднем 15–25% от суточной калорийности. Это примерно 0,8–1,3 г на кг массы тела. Напомню, что на 1 грамм белка приходится 4 ккал.

Белки делят на две группы: животные и растительные. Животные белки (яйца, мясо, птица, рыба, морепродукты и молочные продукты) являются полноценными, поскольку содержат все необходимые организму аминокислоты. К растительным же относятся соя, чечевица, нут, фасоль и другие бобовые, а также злаки – киноа, гречка, овсянка и другие – и орехи (миндаль, фундук, грецкие орехи).

Как вы наверняка знаете, продукты, содержащие ЖИРЫ, являются наиболее калорийными. Это действительно так. Ведь на один грамм жира приходится 9 ккал, а это более чем в два раза выше энергетической ценности белков и углеводов. И именно из-за этого факта многие отказываются от жиров в питании. Но прежде чем принимать такое решение, давайте во всем разберемся.

Итак, жиры – не просто запас калорий, это еще и строительный материал для синтеза клеток, в частности клеточных мембран.

Значительное ограничение или исключение жиров из рациона оказывает негативное влияние на состояние кожи, волос, и, что особенно важно, на эндокринную систему нашего организма.

Жиры состоят из жирных кислот, которые можно разделить на две группы:

- **насыщенные жирные кислоты, которые входят в состав жиров животного происхождения (мясо, яйца, молочные продукты и др.), а также некоторых продуктов растительного происхождения – кокосов.**
- **ненасыщенные жирные кислоты входят в состав жиров растительного происхождения (авокадо, растительные масла, орехи, семечки и др.) и рыбы.**

Избыточное потребление насыщенных жирных кислот способствует развитию атеросклероза и увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний. В связи с этим их потребление необходимо контролировать, но ни в коем случае не исключать полностью. Другое дело – ненасыщенные жирные кислоты, потребление которых способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Вашу потребность в этих полезных веществах могут удовлетворить две-три столовые ложки растительного нерафинированного масла в день или не менее трех порций рыбы в неделю.

ОМЕГА-3, ОМЕГА-6, ОМЕГА-9

Итак, мы поговорили о том, что жирные кислоты делятся на насыщенные и ненасыщенные. Последние же можно разделить на три группы: омега-3, омега-6, омега-9.

Омега-3 и омега-6 жирные кислоты являются незаменимыми, т. е. они не синтезируются в организме и должны поступать только с пищей.

Омега-3 жирные кислоты содержатся в основном в жирной рыбе, семенах льна, конопли, чиа и, конечно же, в маслах из этих продуктов.

Поэтому льняным, конопляным маслом или маслом семян чиа рекомендуется заправлять салаты. Молотые семена льна также хороши еще и тем, что в них содержится клетчатка. Но важно помнить, что семена нужно перемалывать непосредственно перед употреблением – именно тогда они сохраняют все свои полезные вещества.

Выделяют три основных представителя омега-3 жирных кислот:

- **EPA** – эйкозапентаеновая жирная кислота, способствует уменьшению воспалительных процессов в организме. Основным источником EPA является жирная рыба (дикая семга, нерка, скумбрия, сельдь, угорь, сардины, печень трески), а также микроводоросли.
- **DHA** – докозагексаеновая жирная кислота; необходима для хорошего функционирования нервной системы и головного мозга, играет значимую роль в развитии мозга у детей. Содержится эта жирная кислота также в вышеперечисленных видах рыбы и в морских водорослях, а еще и в грудном молоке матери.
- **ALA** – альфа-линоленовая жирная кислота; оказывает защитное действие на сердце. Содержится она в вышеперечисленных растительных маслах и семенах.

Итак, достаточное количество в организме омега-3 жирных кислот способствует:

- *улучшению работы головного мозга, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта;*
- *исчезновению симптомов хронической усталости, нормализации эмоционального и психического состояния;*
- *снижению уровня «плохого» холестерина;*
- *укреплению иммунной системы;*
- *улучшению состояния кожи, волос и ногтей;*
- *снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.*

Омега-6 в основном представлены линолевой жирной кислотой.

Это основная жирная кислота, содержащаяся в растительных маслах, таких как подсолнечное, соевое, кукурузное.

Омега-6 жирные кислоты важны для образования энергии (участие в метаболизме), а также для здоровья кожи и волос.

Важно понимать, что высокое потребление омега-6 жирных кислот из рафинированных масел, а также содержащихся в магазинном майонезе, различных соусах, чипсах, картошки фри и т. п., может вызывать воспаление в организме.

А воспаление провоцирует развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

В группу **омега-9** входит ряд жирных кислот, но основной их представитель – это олеиновая кислота. Эта жирная кислота

не является незаменимой, а это значит, что она может синтезироваться в организме, в отличие от омега-6 и омега-3 жирных кислот. Однако потребление с пищей омега-9 жирных кислот обладает дополнительным преимуществом для организма. Ряд исследований показали, что регулярное употребление продуктов, богатых омега-9 жирными кислотами, способствует снижению показателей ЛПНП* («плохого холестерина») и повышению уровня ЛПВП** («хорошего холестерина») в крови.

Содержатся они в оливках, оливковом масле, авокадо, масле из него, а также в орехах макадамия.

- ****ЛПНП** – липопротеиды низкой плотности («плохой холестерин»). Высокий уровень этих веществ в крови приводит к образованию атеросклеротических бляшек в сосудах и развитию сердечно-сосудистых заболеваний. К повышению ЛПНП приводит избыточное потребление жиров, содержащих насыщенные жирные кислоты, и недостаточное потребление ненасыщенных жирных кислот.*
- *****ЛПВП** – липопротеиды высокой плотности («хороший холестерин»). Высокая концентрация этих веществ в крови препятствует образованию атеросклеротических бляшек и соответственно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. К повышению ЛПВП приводит регулярное потребление продуктов, богатых ненасыщенными, в частности омега-3 и омега-9, жирными кислотами.*