

Тем, кто использует информацию
для самосовершенствования. Давайте изменим мир!





содержание



ВВЕДЕНИЕ

VIII

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ИТАК, ПРИСТУПИМ

ГЛАВА 1

Почему цельная растительная диета?

1

ГЛАВА 2

Список покупок и образец меню

27

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: РЕЦЕПТЫ

ГЛАВА 3

Завтраки

39

ГЛАВА 4

Супы, салаты и гарниры

51

ГЛАВА 5

Основные блюда

71

ГЛАВА 6

Смузи и напитки

97

ГЛАВА 7

Снеки и десерты

111

ГЛАВА 8

Соусы, заправки и дипы

123

«Грязная дюжина» и «Чистые пятнадцать» 135

Ресурсы 136 / Ссылки 137 / Указатель 145

Введение



Поздравляю с первыми шагами в вашем путешествии в мир цельной растительной диеты! Приступая ли вы к этому стилю питания только сейчас или уже хорошо с ним знакомы, вы обязательно оцените все те преимущества, которые оно дарит мне и прочим, кто следует диете, основанной на употреблении в пищу цельных растений.

Я родился и вырос на Среднем Западе и питался согласно нормам стандартной американской диеты. Любовь к спорту привела меня в футбольную команду Университета Небраски, в котором я изучал животноводство. Но несколько лет спустя моя жизнь резко изменилась, когда травма спины перечеркнула спортивную карьеру, сильно ограничив мои физические возможности. Я набрал 45 килограммов лишнего веса, а потому для меня стало невероятно важно найти способ восстановить свое здоровье с помощью рациона питания. В поисках надежды я начал исследовать множество диет, которые обещали здоровую и устойчивую потерю веса. Первоначально мой опыт как студента, изучавшего животных, привел меня к диетам, включавшим животные белки и жиры. Хотя я следовал строгим правилам этих диет, никаких положительных результатов так и не добился. И был крайне разочарован, обнаружив, что мое здоровье на самом деле даже ухудшилось.

Исчерпав, казалось бы, все возможности, я наткнулся на то, что известно как цельная растительная диета. Хотя этот способ питания был мне совершенно неизвестен, я удивился, обнаружив, что он распространен у некоторых из самых долгоживущих и здоровых народностей по всему земному шару. Терять мне было нечего, поэтому я резко перешел на этот новый стиль питания — и почти сразу же начал видеть и ощущать положительные результаты. Мало того, что



мой вес стал уменьшаться, но и пищеварение улучшилось, и кожа очистилась, и воспаление в суставах тоже начало проходить.

Конечно, пришлось учиться, и немало. Ведь это была разительная перемена по сравнению с теми продуктами, которые я привык есть и готовить. Но я обнаружил, что несколько простых изменений сделали переход на цельную растительную диету легким, устойчивым и приятным. Хотя моей первоначальной целью была потеря веса, я считаю, что самым большим достижением стало то, что мой пример заставил многих членов моей семьи и друзей восстановить их собственное здоровье. Основываясь на том, что узнал, помогая другим переходить на цельную растительную диету и жить, соблюдая ее принципы, я собрал свои любимые рецепты, техники и советы в этой книге. Я искренне убежден, что любой человек может улучшить свое здоровье и качество жизни с помощью цельной растительной диеты — в том числе и вы!



Итак, ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
приступим







ГЛАВА 1

Почему цельная растительная диета?

Добро пожаловать не просто в новую диету, но в новый стиль жизни. Когда-то и я был на вашем месте, а потому знаю, какими пугающими могут быть перемены. Но помните: новый рацион — это не о том, от чего нужно *отказаться*, а чудесная, вкуснейшая еда, которую вы есть *можете*. Цель моей книги — показать вам преимущества цельной растительной диеты. Поэтому, прежде чем приступить к рецептам, давайте поближе познакомимся с тем, что называется «цельной растительной диетой». И узнаем, что делает ее поистине потрясающей.

Что такое цельная растительная диета?

В последнее время термин «растительная» по отношению к диете стал использоваться часто, но каждый понимает под ним что-то свое. Кто-то считает, что это рацион из овощей, допускающий некоторые животные продукты. Другие думают, что это веганство, при котором нельзя есть «ничего, у чего есть мать или лицо». В своей книге я познакомлю вас с цельной растительной диетой, известной как WFPB (Whole-Food, Plant-Based). По сути, это рацион, основанный на минимально обработанных растениях. В нем исключаются любые продукты животного происхождения и ограничивается использование соли, растительного масла и сахара.

ЦЕЛЬНАЯ ЕДА

Это те продукты, которые находятся в своем природном состоянии или максимально близки к нему. Например, фрукты, овощи, орехи, семена, бобовые (горох, чечевица, фасоль) и цельные крупы (коричневый рис, киноа, овес). В сравнении с диетами, где разрешается употребление сильно обработанных продуктов, цельная растительная диета содержит меньше калорий, больше клетчатки, а потому она гораздо эффективнее поддерживает здоровый вес. Исследования, результаты которых были опубликованы в 2009 году в журнале *The American Journal of Clinical Nutrition* и в 2006 году в журнале *Diabetes Care*, показали массу ее положительных эффектов, включая благотворное действие при проблемах с сердцем и при диабете.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ЕДА

Это продукты, полученные без использования мяса, молока, яиц, рыбы и морепродуктов. В принципе это веганство, но WFPB диета предполагает использование в пищу только либо цельных продуктов, либо минимально обработанных, без добавления соли, масел и сахара.

Многие продукты, используемые в этой диете, представляют собой полезные альтернативы обычных продуктов на животной основе, например, молоко из кешью (с. 100) вместо коровьего, скрэмбл из тофу (с. 47) вместо яичницы или рубленый джекфрут (с. 72) вместо разобранной на волокна свинины. В состав рациона входят великолепная цельнозерновая паста, хлеб, кукурузные тортильи, а также множество вкуснейших соусов, заправок и дипов домашнего приготовления (глава 8, с. 123).

Важно помнить, что WFPB диета строится на основе не только полностью цельных, но и слегка обработанных продуктов. Вместе они помогают улучшить ваше здоровье и сделать жизнь более долгой и активной.

▶▶▶ ПОХОЖИЕ СТИЛИ ПИТАНИЯ ◀◀◀

Хотя я считаю цельную растительную диету лучшей для здоровья, существует несколько других схожих стилей питания. Все они направлены на то, чтобы отойти от стандартного рациона в сторону питания продуктами растительного происхождения. Ниже приведен список самых распространенных растительных диет с кратким их описанием.

Веганство. Веганы не употребляют в пищу любые продукты животного происхождения (например, мясо, молоко, яйца, рыбу или мед).

Вегетарианство. Вегетарианцы не едят мясо или рыбу, но употребляют в пищу такие продукты, как молоко, яйца и мед.

Пескетарианство. Пескетарианцы придерживаются вегетарианской диеты с добавлением рыбы и морепродуктов.

Флекситарианство. В основном флекситарианцы придерживаются вегетарианского рациона, но изредка едят продукты животного происхождения.

SOS: СОЛЬ, МАСЛО И САХАР

Следующие вопросы о WFPB диете, после того, как разобрались с продуктами животного происхождения, обычно касаются соли, растительного масла и сахара. Считается, что эта диета SOS-free, то есть она исключает соль, масло и сахар (Salt, Oil, Sugar). Для здоровья это невероятно полезно, а потому все рецепты в книге именно такие — SOS-free. Следуя данной диете, вы со временем ощутите, что стали лучше чувствовать натуральные вкусы еды, а соли и сахара вам хочется все меньше и меньше. Но пока вы только начинаете привыкать к новому стилю питания, двигайтесь в верном направлении и исключайте SOS-ингредиенты постепенно, например по одному зараз. Давайте узнаем, почему так важно максимально снизить потребление соли, масла и сахара.

Соль

В последнее время ведутся дебаты по поводу того, нужна или не нужна соль в здоровом питании. Бессолевая диета или рацион с пониженным содержанием соли рекомендуются тем, у кого есть проблемы с сердцем или высоким кровяным давлением. Но и здоровым людям лучше снизить потребление соли, если они не хотят заработать указанные заболевания.

Вот пара советов, как исключить соль из вашего рациона либо значительно снизить ее количество. Основное количество соли поступает в организм с сильно переработанными продуктами, например консервами, колбасами, сырами или снеками. Так как подобные продукты

в WFPB диете исключаются, просто то, что вы будете есть больше цельной растительной пищи, уже значительно снизит ваше потребление соли. Если вам все-таки очень хочется немного подсаливать свою еду, делайте это, лишь когда она полностью готова — так гораздо меньше риск пересолить.

Растительное масло

Наибольшее сомнение среди исключаемых ингредиентов SOS-free может вызвать растительное масло. Исследование 2005 года, опубликованное в журнале *The American Journal of Medicine*, показало, что диета WFPB без масла демонстрирует большое снижение веса, «даже без контроля размеров съедаемых порций и общего количества калорий». Доктор Колдуэлл Эссельстин в 2005 году в журнале *Integrative Medicine* опубликовал революционное исследование, показывающее, что WFPB диета без масла снижает общий уровень холестерина «от 246 мг/дл до 132 мг/дл и приводит к очищению закупоренных артерий у 70 процентов пациентов».

Но растительные масла разные, скажете вы, и одни полезнее других. В 2007 году было произведено исследование, сравнивающее действие на здоровых людей оливкового, соевого и пальмового масла. Результаты, опубликованные в журнале *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, показали, что любой вид масла оказывает неблагоприятное влияние на функцию эндотелия и повышает уровень триглицеридов. Вот почему в рецептах данной книги масло не используется.

»»» КАК МНЕ ГОТОВИТЬ БЕЗ МАСЛА? «««

Вот несколько советов, которые помогут вам готовить по привычным рецептам, но отказаться при этом полностью от растительного масла.

- Готовьте на сковороде, используя вместо масла воду или овощной бульон без соли или с низким ее количеством. Чтобы овощи не прилипали в процессе, вам понадобится понемногу доливать жидкость, потому что она будет испаряться.
- В выпечке замените масло яблочным или другим фруктовым пюре (для сладких блюд) или овощным пюре (для несладких блюд) — так ваши изделия не будут сухими.
- При запекании в духовке выстелите противень пергаментом или силиконовым ковриком, не смазывая их маслом.
- Поищите в продаже качественную посуду для готовки с антипригарным и неприлипающим покрытием, позволяющим готовить без масла. (На с. 15 вы найдете список рекомендованной посуды.)

Сахар

Влияние сахара на ожирение и здоровье наиболее хорошо изучено. Но, прежде чем объяснять, почему сахар исключен из диеты WFPB, нужно провести четкое различие между рафинированными сахарами (кукурузный сироп, белый сахар) и сахарами, естественно содержащимися в продуктах растительного происхождения, например, во фруктах, крупах и корнеплодах. Когда потребляется сахар в его натуральной цельнорастительной форме, он дополняется водой, фитонутриентами и полезной клетчаткой, и ваше тело воспринимает его совсем иначе, чем рафинированный сахар. Исследование, результат которого был опубликован в 2003 году в *The American Journal of Clinical Nutrition*, показало, что регулярное потребление богатых клетчаткой фруктов и овощей «ассоциируется со снижением риска развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, болезни Альцгеймера, катаракты и некоторых функциональных нарушений, связанных со старением».

С другой стороны, было доказано, что рафинированные сахара оказывают серьезное негативное воздействие на здоровье, включая способность к обучению, память, ожирение и состояние сердечно-сосудистой системы. В рецептах этой книги единственный используемый подсластитель — это различные фрукты (например, финики, бананы или апельсиновый сок) или чистый (без добавок) кленовый сироп, отличная альтернатива сильно переработанным сахарам. (Если хотите, замените кленовый сироп фруктовым пюре — все равно получится вкусно.)

Почему WFPB?

Питание в соответствии с принципами цельной растительной диеты имеет много преимуществ, включая благо животных, защиту окружающей среды и улучшение здоровья. Давайте изучим подробнее причины, по которым люди выбирают этот стиль питания.

ЖЕСТОКОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЖИВОТНЫМ

Одно из преимуществ WFPB диеты — то, что она спасает животных. Статистика показывает, что в 2018 году средний американец в год съедал 100 кг мяса птицы, не считая молочных продуктов, яиц и рыбы. Большинство промышленно выращиваемых животных содержатся в негуманных условиях, проводя свою короткую жизнь в тесных загонах, без возможности двигаться. Это касается кур-несушек в клетках, свиноматок в тесных загонах, коров на фидлотах и рыбы, выращиваемой в тесных садках.

Не только животные, разводимые ради мяса, страдают от жестокости. Цыплята-самцы, рожденные на яйцефабриках, телята-самцы на молочных фермах, куры, у которых снизилась яйценоскость, овцы с низким весом шерсти и молочные коровы, удои которых упала ниже промышленных стандартов, попадают на те же бойни, что и их родственники, выращенные ради мяса. Исключить из своего рациона продукты животного происхождения, выбрав WFPB диету, — один из самых важных шагов, которые вы можете предпринять с точки зрения снижения жестокости к животным.

Некоторые считают, что растительная диета более дорогостоящая, нежели обычная, с употреблением мяса. На самом деле покупка основных ее продуктов, таких как крупы, бобовые, фрукты и овощи, особенно оптом, обходится намного дешевле, чем большинство продуктов животного происхождения.

ВЛИЯНИЕ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ

Еще одна причина для перехода на WFPB диету заключается в благоприятном влиянии на окружающую среду. Исследование, результаты которого были опубликованы в 2014 году в *The American Journal of Clinical Nutrition*, показали, что «растительный рацион более натурален, нежели рацион, основанный на мясе». Согласно данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН (ФАО), животноводство является ведущим производителем парниковых газов, на его долю приходится 18 процентов мировых выбросов этих газов. Фактически отчет данной организации под названием «Длинная тень животноводства» демонстрирует, что сектор животноводства несет ответственность за более высокие глобальные выбросы парниковых газов, чем весь транспорт, вместе взятый. Британское исследование, опубликованное в 2014 году в журнале *Climate Change*, показало, что люди, полностью отказавшиеся от продуктов животного происхождения, ответственны менее чем за половину выбросов парниковых газов, чем те, кто потребляет умеренное количество продуктов животного происхождения.

Население Земли растет, и пользование почвой становится крайне важным вопросом. По данным ФАО, в 2006 году на животноводство приходилось 70 процентов всех сельскохозяйственных угодий. Исследование, опубликованное в 2013 году в журнале *Environmental Research Letters*, показало, что «36 процентов калорий, производимых мировыми культурами, используются для корма животных и в качестве сырья для биотоплива», и если бы все перешли на питание продуктами, выращенными исключительно для непосредственного потребления человеком, мы могли бы «увеличить доступные пищевые калории на целых 70 процентов, что могло бы прокормить дополнительно 4 миллиарда