

Оглавление

Введение	13
<i>Кто это сказал?</i>	17
Глава 1. Мне кажется, здоровое питание — это скучно	19
Что заставляет вас думать о здоровом питании?	21
Откуда берется здоровое питание и кто им занимается?	26
Мифы о здоровом питании и реальность	34
Пищевая ценность	35
Баланс	36
Разнообразия	37
Самочувствие во время еды	37
Глава 2. Я не знаю, правильно ли я питаюсь	41
Что входит в состав сбалансированного рациона?	43
Фрукты и овощи	46
Может, лучше овощи?	48
Цельнозерновые и другие продукты, богатые углеводами	48
Продукты, богатые белком	52
Молочные продукты и их альтернативы	54
Ферментированные продукты	56
Жиры	57
Чек-лист «Сколько в здоровом рационе должно быть продуктов, содержащих насыщенные жиры»	59
Чек-лист «Мононенасыщенные жиры в здоровом рационе»	60
Чек-лист «Продукты, богатые полиненасыщенными жирами омега-3»	61
Соль и сахар	62
Достаточное количество жидкости	66
Нужна ли вам диета?	72
Без глютена	73
Без молочных продуктов	74
Без мяса	74
Без рыбы	75
Кетогенная диета	76

Подсчет калорий	78
Голодание и модные детокс-курорты	82
Диетическое мышление	83
Интуитивное питание	86
И все-таки существует ли идеальная диета?	90
Почему у вас не получается правильно питаться?	92
<i>Упражнение «Откуда взялись мои пищевые привычки»</i>	95
Глава 3. Я хочу изменить привычки, но не могу	97
<i>Список полезных привычек</i>	99
Откуда взялись ваши привычки?	102
Ваше пищевое поведение	103
Паттерны питания	104
Образ жизни	104
Самооценка и самооценнность	105
Отношения с телом	106
<i>Упражнение «Как полюбить себя в зеркале?»</i>	107
Эмоциональный интеллект	108
Осознанность	109
Осознанное питание	111
Как мне избавиться от вредных пищевых привычек?	113
<i>Упражнение «Найти причину вредных привычек»</i>	116
<i>Упражнение 5–5–5</i>	118
<i>Упражнение «Время в кайф»</i>	121
Механизм внедрения новых привычек	123
Какие могут быть преграды на пути к новой привычке?	124
<i>Упражнение «Моя новая привычка»</i>	129
Глава 4. Мне кажется, я ем много сладкого	131
Много или мало?	133
Советы, которые помогут снизить количество сахара в рационе	145
<i>Упражнение «Замени сладкие продукты»</i>	147
Я заедаю эмоции	149
Давайте вспомним, как было в детстве	149
<i>Упражнение «100 вещей, которыми можно себя занять и не передать сладкого»</i>	152

Глава 5. Я не знаю, как есть больше овощей	155
Зачем вообще есть столько овощей?	156
<i>Упражнение «Удиви себя овощами и фруктами»</i>	161
Мне лень готовить овощи	163
12 способов съесть овощи и фрукты	165
Мне кажется, овощи в магазинах безвкусные, особенно не в сезон	166
Какие же овощи будут полезны зимой?	166
Овощи и микрофлора кишечника	168
30 источников клетчатки	169
Глава 6. Нужно ли мне стать вегетарианцем, чтобы быть здоровым?	171
Веганы и вегетарианцы — кто они?	173
Растительный рацион полезнее?	174
Как понять, подойдет ли мне веганство?	177
<i>Упражнение «Удиви себя новым рационом»</i>	179
<i>Чек-лист элементов, за которыми нужно следить вегетарианцу</i>	180
Глава 7. Мне кажется, мои проблемы со здоровьем связаны с питанием	183
Когда нужны добавки к пище?	185
Усвоение микроэлементов	191
Примерные рекомендации по потреблению пищевых элементов	192
Так все же еда или БАДы?	194
Как предотвратить дефицит витаминов?	195
В каких случаях добавки к пище назначает врач?	195
<i>Чек-лист «Как составить разнообразное меню, чтобы избежать самых частых дефицитов»</i>	199
<i>Чек-лист «Разнообразии зерновых в вашем рационе»</i>	201
Дневник сбалансированного питания	202
<i>Дневник питания на три дня</i>	203
Здоровая кожа	208
Важность омега-3 и омега-6 для состояния кожи	211
Правда ли, что молоко влияет на развитие акне?	212
Кишечник, питание и ваше здоровье	216
Пробиотики и пребиотики	220
Что делать, если с кишечником все плохо?	225

Чек-лист поддержания многообразия микрофлоры кишечника	226
Что помимо еды стоит отметить в дневнике?	229
Аллергия и пищевая чувствительность	231
Пищевая чувствительность	235
Онкологические заболевания и питание	239
Питание при онкологическом заболевании	242
Чек-лист дефицита микроэлементов	244
Глава 8. Я боюсь, что здоровое питание — это дорого	247
Планируем меню из доступных продуктов	249
Стратегии экономии на продуктах	252
Несбалансированный рацион	254
Сбалансированный рацион	255
Как правильно заготавливать и хранить продукты?	256
Заморозка фруктов и овощей	256
Дегидратация	257
Соление и ферментация	258
Упражнения для оптимизации бюджета на продукты	259
Меню на неделю и список покупок	260
Заключение	263
Рецепты и лайфхаки.	
Как готовить здоровую еду	267
Лайфхаки	269
<i>Полезные приспособления для готовки</i>	<i>271</i>
Блюда для новичков	272
Ночная подготовка бобовых	273
Быстрая подготовка бобовых	274
Овощные рецепты и лайфхаки	275
Способы приготовления овощей	275
Хумус	277
Гуакамоле	279
Дзадзики	280
Домашние овощные чипсы	281
Боул с лососем	282
Томатная паста	284
Квашеная капуста или морковь	285

Идеальные рецепты	286
Сэндвич с тунцом и кукурузой	286
Кесадилья	286
Кускус	287
Омлет в ролле	287
Салат «Из остатков»	288
Идеи простых перекусов	289
Бутерброды	289
Салаты в банке	291
Салат в банке с жареными нектаринами и моцареллой	291
Яркий салат с креветками и манго	292
Салат с копченым лососем и козьим сыром	293
Салат из капусты и тунца с нутом	294
Салат с лимонной курицей и авокадо	295
<i>Конструктор моего контейнера или тарелки</i>	297
<i>Конструктор обеда или ужина</i>	298
Благодарности	300
Список литературы	301
Об авторе	303

Введение

В человеческой жизни не так много постоянного, надежного, того, что будет рядом всю жизнь. Это в детстве кажется, что завтра и всегда будет все то же, что и сегодня: и друзья, и бабушка с дедушкой, и привычная квартира, и природа вокруг. Но по мере взросления все меняется: саженцы у дома превращаются в деревья, родители решают переехать в новый дом, появляются новые друзья, а спустя десять лет вы вдруг обнаруживаете себя в совсем другой жизни.

Выходит, постоянными остаются лишь две физические матери: ваше тело и еда, которой вы его кормите. Без этих простых структур мы не можем существовать в реальном мире.

Навсегда с вами лицо в зеркале, широкая улыбка, как у мамы, волосы и глаза такого же цвета, как у папы, и вы нравитесь таким себе и окружающим. Если что и меняется в этом образе, то лишь в деталях, чуть-чуть.

Казалось бы, очевидно: первое, что нужно сделать в этом мире — узнать как можно больше о своем теле, изучить его, построить с ним доверительные отношения, подружиться. Понять: какая еда ему подходит? Сколько получается съесть разных продуктов в разное время суток? Чем лучше ужинать сегодня, а чем завтра? Много ли энергии нужно телу, чтобы пробежать от дома до остановки?

Жить, зная собственные потребности, приятно и эффективно. Но почему же вам все время кажется, что кто-то разбирается в них лучше? Давай вспомним детство.

Вот идешь ты на кухню — на плите каша, которую не очень хочется, потому что сварена она так, как нравится папе,

а не тебе. В холодильнике фрукты: каждому по одному, в хлебнице печенье, которое «только к чаю», на столе миска с засохшим вареньем, а на подоконнике диетические хлебцы, которые ест мама вместо хлеба. И в поле зрения нет никаких продуктов или блюд, которые хотелось бы для себя. А попытки перекусить вафлей пресекаются мамой: «Аппетит перебьешь».

В детстве фраза «Мам, мне уже пора есть?» почему-то не звучала противоестественно. Но исчезал и шанс узнать, что тебе нравится, как тебе питаться, ешь ты быстро или медленно. Приходилось спрашивать у родителей: «Можно мне это съесть? А сколько?» — папа говорил: «Пока не доешь, из-за стола не выйдешь», — бабушка добавляла: «Тощенький совсем», при этом в школьной столовой звучало: «Какая тебе еще добавка?»

Близкие, безусловно, служат опорой, с ними мы разделяем важные моменты, храним о них теплые воспоминания. Но без хороших отношений с собственным телом и едой, которая дает ему силы, — жизненный путь будет сложным и не самым радостным.

Взрослые почему-то знали лучше, когда и сколько надо съесть, чтобы твоё тело выросло «сильным и здоровым». Словно шарик для пинг-понга, окружающая реальность перекидывала тебя от одной попытки разобраться в отношениях с самим собой к другим, так и не давая надёжной опоры. «Когда ты уже наешься?», «Тебе бы спортом не помешало заняться, смотри, живот торчит. Закругляйся столько есть!»

Так от простого непонимания, что можно есть, а что нет, пришла еще и неоднозначность в оценке окружающих. Со временем стало стыдно за отдельные части тела, а ино-

гда и за свой выбор продуктов и даже аппетит. Все чаще хотелось съесть что-то в тишине, без посторонних (в то же время самых близких) осуждающих взглядов.

Ситуация стала еще хуже, когда тело и еда вдруг стали врагами. Однажды утром ты, уже подростком, посмотрел в зеркало, и вроде бы ничего не изменилось, но ощущения от собственной внешности стали другие, потому что недавно одноклассник обозвал тебя уродиной.

Фокус жизни поменялся: стремление избежать подобных комментариев стало идеей фикс. Что со мной не так? Я толстая? Что сделать, чтобы больше меня так не называли? Спросить подругу? Маму? Где найти ответ?

Когда нет доверия своему телу, нет опоры на доскональное знание его потребностей и уверенности в том, что мы уже даем ему все необходимое для оптимального функционирования, нам начинает казаться, что оценка его окружающими более объективна, чем наша собственная.

Так получается, что многие оценивают твоё тело по критериям, известным только им, согласно их жизненному опыту и ценностям. Они заглядывают в твою тарелку и комментируют её содержимое, рассказывают, как ты все делаешь неправильно, и, поверь, уже припасли пару советов насчет того, что нужно срочно изменить. К сожалению, если советчиков вокруг слишком много, сохранять здоровое отношение к своему телу очень сложно.

— Принесите еще морковный торт, пожалуйста. — Вы отдадите меню официанту.

— А я не ем сладкое уже год. Стало так хорошо, — сообщает собеседник. И тоже отдает меню.