

**АЛЕКСАНДР
МЯСНИКОВ**

Кандидат медицинских наук, доктор
медицины США, потомственный врач,
автор ТВ-программы «О самом главном»
на канале «Россия 1»

ВРАЧА ВЫЗЫВАЛИ?

**МЕДИЦИНСКИЙ
МИНИ-СПРАВОЧНИК**

**ОТВЕТЫ НА САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ
О ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТЕ И ДОЛГОЛЕТИИ**

- «ПОЛЕЗНЫЙ» И «ВРЕДНЫЙ» ОБРАЗ ПИТАНИЯ:
НУЖНЫЙ ПИЩЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ЖИЗНИ
- ПРАВИЛА СНИЖЕНИЯ ВЕСА ДЛЯ ЛЮДЕЙ
С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
- ДОВРАЧЕБНАЯ ПРОВЕРКА
ОРГАНИЗМА: КАК
НЕ ПРОПУСТИТЬ БОЛЕЗНЬ
- СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ
ПОСЫЛАЕТ НАМ НАШЕ ТЕЛО



Александр Мясников

**Врача вызывали? Ответы
на самые важные вопросы о
здоровье, красоте и долголети**

«ЭКСМО»

2019

УДК 613
ББК 51.204.0

Мясников А. Л.

Врача вызывали? Ответы на самые важные вопросы о здоровье, красоте и долголетию / А. Л. Мясников — «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-100036-3

За те несколько лет, что доктор Мясников еженедельно по несколько раз появляется перед читателями на телеэкране, прочно определился круг тем, которые вызывают постоянный интерес и массу вопросов. Это: «что бы такого съесть, чтобы похудеть?», «как оставаться молодым и красивым?», «как не заболеть?», «а если заболел, то что делать?». Причем практически все это так или иначе описывалось в его многочисленных предыдущих книгах. Поэтому здесь автор говорит в формате именно телепередачи – коротко, доступно, без теоретических выкладок, так, чтобы чтение напоминало живое общение между доктором и пациентом!

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-100036-3

© Мясников А. Л., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

ПОРА ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО	6
Предисловие	8
Глава 1	10
Основной инстинкт	10
Мясо полезно или вредно?	12
Жир жиру рознь	13
Знакомьтесь, микробиом!	14
Готовим, как доктор прописал	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Александр Леонидович Мясников
Врача вызывали? Ответы
на самые важные вопросы о
здоровье, красоте и долголетию

© Мясников А.Л., текст, 2019

© Яшухин Г., фото, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ПОРА ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ДОКТОР МЕДИЦИНЫ США, ПОТОМСТВЕННЫЙ ВРАЧ

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 50


«Когда мы говорим, что слишком поздно, подумайте: ведь это может быть предлогом, лишь оправданием для того, чтобы сдать!»
— ВАН ДЕСУЛЬ



ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

- ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ГОДА СТАЛИ БОГАТСТВОМ
- ГОРМОНАЛЬНАЯ ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ: МУЖЧИНАМ И ЖЕНЩИНАМ
- ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ И КОСМЕТОЛОГИЯ
- СЕКС В ДЕЛЕ ОМОЛОЖЕНИЯ
- БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ МОЖНО НЕ ВЫБИРАТЬ

АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ДОКТОР МЕДИЦИНЫ США,
ПОТОМСТВЕННЫЙ ВРАЧ



О САМОМ ГЛАВНОМ С ДОКТОРОМ МЯСНИКОВЫМ

- СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ НАС БЕСПОКОЯТ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ И ДИАГНОЗЫ: ЧТО ДЕЛАТЬ
- О ЧЕМ ЛУЧШЕ ПОДУМАТЬ ЗАРАНЕЕ
- ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ДОКТОР МЕДИЦИНЫ США,
ПОТОМСТВЕННЫЙ ВРАЧ



ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ «ПОРА ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО»

«РЖАВЧИНА»

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СЕРДЦЕ НЕ БОЛЕЛО

- БОЛЬ В ГРУДИ: КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ
- ЛЕЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНЦИИ БЕЗ ПРЕПАРАТОВ
- НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА
- НЕОБХОДИМЫЕ ЛЕКАРСТВА: НУЖНОЕ И ПОВОЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ
- У НИХ И У НАС: ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ О ПАЦИЕНТАХ И ВРАЧАХ

АКАДЕМИЯ ДОКТОРА РОДИОНОВА
КНИГА 4

Антон Родионов
кардиолог, кандидат медицинских наук

Автор книги доктор Родионов (слева) и доктор Мясников



ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ «ПОРА ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО»

РАСШИФРОВКА АНАЛИЗОВ

КАК ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ СВОИМИ СИЛАМИ

- Низкий гемоглобин – найти причину и вылечить
- Как проверить работу печени и почек
- Диагностика состояния щитовидной железы за 2 часа
- Нужно ли сдавать анализы на рак
- Как не стать добычей шарлатанов

Есть ли жизнь после 50

Прямое продолжение абсолютного бестселлера «Как жить дольше 50 лет». Как всегда энергично, понятно и профессионально Александр Леонидович дает медицинские рекомендации, которые сразу же могут применить в своей жизни мужчины и женщины 40+, заинтересованные в долгой и приятной жизни. «Если встретить вторые полвека грамотно, вооружившись правильной информацией, то они протекут без особых потрясений и проблем со здоровьем. А впереди еще ждет замечательный период активной, полноценной жизни.»

О самом главном с доктором Мясниковым

Практическая информация о самых частых проблемах со здоровьем – откровенно и без занудства. Авторитетный доктор, потомственный врач Александр Мясников сумел понятно донести ценную медицинскую информацию, которая абсолютно необходима, но которую нельзя больше нигде получить. Книга полностью посвящена решению проблем со здоровьем обычного человека и дает взвешенные ответы врача на все наиболее частые вопросы, которые задают доктору Мясникову во время его радиоэфиров и телепередач, в письмах и телефонных звонках в редакцию.

«Ржавчина». Что делать, чтобы сердце не болело

Мы все хотим быть здоровы и жить долго. Десятки миллионов россиян смотрят по телевизору, слушают в радиоэфире, читают доктора Мясникова, потому что он дает для этого ценную медицинскую информацию в понятном для нас виде. Эту книгу доктор Мясников посвятил, пожалуй, самой большой проблеме – в прямом и переносном смысле слова.

Расшифровка анализов: как поставить диагноз своими силами

Книга «Расшифровка анализов» Академии доктора Родионова адресована тем, кто иногда заглядывает в свою амбулаторную карту или историю болезни. Когда у вас после сдачи анализов и разнообразных исследований на руках оказывается много разных листочков с результатами, надо понять, где нестрашное отклонение, а когда пора бить тревогу. Доктор Родионов, как всегда, обстоятельно и понятно объясняет это и снимает ненужное волнение. Он поможет вам пополнить свои медицинские знания и узнать, как сделать исследование максимально полезным и не выбрасывать деньги на ветер, заботясь о своем здоровье.

Предисловие



Часто меня спрашивают: «Так вы все-таки кто: врач или телеведущий?», высвечивая кажущуюся двойственность моего положения. Кажущуюся, потому что как телеведущий я интересен людям именно как врач. Ну а чтобы люди к врачу прислушивались, он должен быть, безусловно, грамотным и честным со своими пациентами (в данном случае зрителями и слушателями). Это требует постоянного труда и непрерывного самообразования.

Давно подсчитано: чтобы современный врач оставался «своим» в высокопрофессиональной среде, ему необходимо читать не менее трех часов в день. Ежедневно выходят сотни статей в сотнях источников, и современному врачу надо быть в курсе всего. Совершенно обязательно, чтобы все эти статьи были высокоинформативными или хотя бы добросовестно написанными. Но ориентироваться в происходящем надо обязательно! Это как воспитание ребенка: родитель обязан знать все его интересы, мечтания, пробелы и слабые места в обучении, выслушивать его фантазии, улыбаться наивным попыткам обмануть и знать планы на будущее. Воспитание в себе врача точно так же подразумевает постоянное погружение в надежды, успехи, неудачи, поиски правильных путей развития современной медицины.

К сожалению, у нас в стране пока очень мало кто из врачей понимает необходимость такого подхода к профессии. Да и только понимать – мало, тут надо и английский язык знать (английский в среде врачей занял место средневековой латыни и немецкого языка, без знания которого был немислим врач начала XX века) и организовать свой день так, чтобы выделить эти несколько часов. Более того: такой подход у нас пока и не востребован! Я знаю много примеров, когда международно образованные врачи не могут найти себе работу, и понимаю главврачей, которые им отказывают: очень хлопотно с такими специалистами! Они знают, как надо, а приходится работать как есть, и это – источник конфликтов и противоречий. Вот и ждем годами, чтобы работали наши больницы как надо, но ведь само это не делается!

Я НЕ МОГУ ПОМОЧЬ ВСЕМ ЖЕЛАЮЩИМ ЛИЧНО, А МЕДИЦИНСКАЯ ПРОГРАММА НА ТВ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ МИЛЛИОНОВ ТЕЛЕЗРИТЕЛЕЙ, КОТОРЫМ Я ИНТЕРЕСЕН ИМЕННО КАК ВРАЧ. СОВМЕЩАЯ ЭТИ ДВЕ ИПОСТАСИ, Я РАБОТАЮ ДЛЯ ВАС С ПОЛНОЙ ОТДАЧЕЙ.

И вот тут мне, врачу, приходит на помощь положение телеведущего медицинской программы! Нашу инертную, неорганизованную, так и не определившуюся, какой ей быть по сути, медицину еще когда переделаешь, а зрители – вот они, перед тобой, их миллионы, и они тебе верят! Верят просто по факту, что это – телевизор, средство массовой информации. «Работают все радиостанции Советского Союза!», «ТАСС уполномочен заявить» – кто тогда мог подумать, что телеэкран станет просто средством манипуляции людьми, направленным на внедрение в их мозг рекламы и ориентированным только на получение прибыли, и будет подчиняться «волчьим законам чистогана»! Но ты эту веру разменять на этот «чистоган» не можешь, не имеешь права, телестудия теперь – твое рабочее место. Клятва Гиппократова и врачебная честь для меня – не пустой звук! Вот и приходится читать ежедневно, везде – в пробках, рано утром, пока все спят и в доме тихо, на совещаниях (иначе бы я на них не высидел!), в самолете, в перерывах между съемками... Спасибо интернету (незаменимая вещь в обучении, но, к сожалению, просто губительная при массовом применении для заполнения досуга и псевдообщения).

Вот так две мои ипостаси помогают друг другу работать для вас с полной отдачей и оставаться честным перед самим собой в том числе. Хотя судить о моей работе в конечном итоге вам!

За те несколько лет, что я еженедельно, по несколько раз появляюсь перед вами на телеэкране, прочно определился круг тем, которые вызывают у вас постоянный интерес и массу вопросов, сколько бы времени мы этому ни уделяли! Это: «Что бы такого съесть, чтобы похудеть?», «Как оставаться молодым и красивым?», «Как не заболеть, а если заболел, то что делать?» Самые частые вопросы:

1. Надо ли чистить печень?
2. Сколько воды в день пить?
3. Как выводить глистов?
4. Надо ли оперировать грыжу позвоночника?
5. Как часто проверяться на онкомаркеры?
6. Что делать, если на УЗИ обнаружили камни, кисту, гемангиому, узел и прочее?
7. Надо ли при гипертонии лекарства принимать постоянно?
8. Правда ли, что лечиться лучше травами?
9. Почему немеют пальцы рук, сводит ноги?
10. Что делать с моей головной болью?
11. Принимать ли статины?
12. Почему ничего не ем, но прибавляю в весе?
13. Как бросить курить?
14. Что делать с запором?
15. Как справиться с бессонницей?
16. Почему выпадают волосы?

И так далее, и так далее, и так далее...

Обо всем этом мы и поговорим в этой книге. Причем практически все это так или иначе описывалось в моих многочисленных предыдущих книгах. Поэтому здесь мы поговорим в формате именно телепередачи – коротко, доступно, без теоретических выкладок, так, чтобы чтение этой книги напоминало именно живое общение между нами!

Глава 1

О правильном питании

Основной инстинкт

В жизни не так много базовых удовольствий! Еда – одно из них! Но в том-то и состоит наша проблема, что из основного инстинкта мы сделали именно удовольствие! С палеолита повелось, что создание себе запаса калорий в виде жира определяло способность к выживанию. Времена давно изменились, но наш организм прочно хранит инстинкты, ставшие совершенно излишними! И если бы мы руководствовались только инстинктами. Мы ведь мало когда руководствуемся чувством голода самим по себе. Когда голоден, ты рад и яблоку, и капусте. Когда очень голоден, то и кузнечику!

Был у меня в Китае эпизод, когда на местном рынке я проспорил сыну кузнечика! Побились об заклад, что я смогу разжевать стручок красного жгучего перца и не поморщусь! Если смогу – он съест жареного кузнечика, там этого добра полно на многочисленных лотках вокруг! Но я закашлялся, и жевать его пришлось мне!

Но мы же хотим именно борща со сметанкой, пельменей, котлету, колбасу, пирожок, тортик! То есть вкусенького! А что придает пище вкус? Правильно: жир, соль и сахар. Маленький, в полтора сантиметра, участок на корне нашего языка, где расположены почти все основные вкусовые рецепторы, руководит всеми нашими пищевыми пристрастиями, а в итоге – нашей жизнью и смертью! Ни больше, ни меньше! «Ложкой и вилкой мы роем себе могилу!»

МАЛЕНЬКИЙ УЧАСТОК НА КОРНЕ ЯЗЫКА, ГДЕ РАСПОЛОЖЕНЫ ПОЧТИ ВСЕ ОСНОВНЫЕ ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ, РУКОВОДИТ НАШИМИ ПИЩЕВЫМИ ПРИСТРАСТИЯМИ.

Воистину язык мой – враг мой! Организму не нужны вкусовые ощущения! Ему надо определенное количество калорий и необходимый набор белков, жиров, углеводов, клетчатки и микроэлементов. Когда создавали тюбики с питательными веществами для космонавтов, столкнулись с тем, что эта во всех отношениях полезная питательная масса абсолютно безвкусна! Когда-то в молодости у меня обнаружили повышенный холестерин. Я долго пытался уяснить: что мне можно есть, а что нельзя? И довольно быстро понял: все, что вкусно – бифштекс, колбаса, пельмени – нельзя, а вот то, что я и так не ем – овсянка, стручковая фасоль, брокколи – как раз и надо! Прежде чем идти дальше, повторю вам одну аксиому, которую сам не так давно осознал: **«Нет вредных продуктов и нет полезных продуктов, есть вредный образ питания и есть полезный образ питания».**

Удивительно, но иногда вредная привычка может развиться с первого раза. Например, существует распространенная генная мутация, носители которой становятся зависимы от марихуаны с первой затяжки.

Если вы постоянно питаетесь правильно: ограничиваете калории, ежедневно употребляете не менее полкило овощей и фруктов, морскую рыбу, продукты из цельных зерен, то иногда вполне можно себе позволить и кусок говядины или свинины, и пирог с картошкой и грибами или торт! В виде исключения, чтобы не привыкать! Мы же живые люди, и иногда побаловать себя просто необходимо. И никакого вреда от этого не будет, только польза! Но вот если основа

вашего рациона – колбаса, котлеты и жареная картошка, то никакая брокколи раз в неделю пользы вам не принесет.

Раз так или иначе природа сделала нас всеядными, вкусовые привычки – зависимыми, а пищевая промышленность, понимая, что на здоровой пище не заработаешь, практически лишила нас возможности маневрировать, избегая вредного действия трансжиров, «быстрых» углеводов, соли и прочего, то давайте разберем что тут почем.

Мясо полезно или вредно?

Много раз у меня на передаче сталкивались любители мяса, не сомневающиеся в его пользе, и откровенные веганы. Так мясо полезно или вредно? Если полезно, то почему вы рекомендуете его ограничивать? Если вредно, то почему человечество его ест тысячелетиями и не вымерло? В качестве ответа привожу высказывание великого швейцарского алхимика Парацельса: «Яд отличается от лекарства только дозой!»

Когда мы говорим об опасности чрезмерного употребления мяса, то мы подразумеваем красное мясо – говядину, свинину, баранину, как бы противопоставляя его мясу белому – телятине, индейке, курице...

РЕПУТАЦИЮ КРАСНОГО МЯСА КАК ПРОДУКТА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПОДРЫВАЕТ НАЛИЧИЕ В НЕМ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ: ЕГО РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ НЕ ЧАЩЕ ТРЕХ РАЗ В НЕДЕЛЮ. ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ МЯСО ПТИЦЫ, ОНО МЕНЕЕ КАЛОРИЙНО И БОГАТО МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ.

Красное мясо, несомненно, содержит множество ценных пищевых ингредиентов, некоторые из которых просто нельзя получить из других источников. Высокое содержание витамина В₁₂, других витаминов, аминокислот, железа, всех микроэлементов, белков – все это делает мясо ценнейшим пищевым продуктом! Железо есть и в продуктах растительного происхождения, но там оно в форме, которая очень плохо всасывается организмом, поэтому у вегетарианцев часто бывает железодефицитная анемия.

К слову напомню, что правильному всасыванию железа также мешают кальций и танины, то есть молочные продукты и чай! Глюкоза, наоборот, усиливает всасывание железа.

Не буду повторять главы из моей книги «Пищеводитель», лишь коротко упомяну, что неблагоприятное действие красного мяса на организм опосредуется не только содержанием в нем избытка азотистых соединений, насыщенных жирных кислот и прочего, но и особенностями микробиома каждого индивидуального человека.

Репутацию мяса как продукта здорового питания подрывает наличие в нем большого количества животных жиров!

Жир жиру рознь

Напомню про зависимость пользы и вреда различных жиров от их происхождения. Однозначно вредные, ведущие к инфарктам, инсультам, диабету и онкологии – трансжиры. Основной источник – продукция пищевой промышленности. Промышленная гидрогенизация дешевых растительных жиров для выпечки, мясной кулинарии, так называемых молочных продуктов приводит к высокому содержанию в них трансжиров. Такая выпечка, к примеру, не сохнет, очень вкусна, долго сохраняет привлекательный внешний вид – что еще надо для успешной продажи? Забота о здоровье людей? Не смешите меня!

Животные жиры в меру полезны, могут даже увеличивать уровень полезного холестерина высокой плотности (плохой холестерин – тот низкой плотности. Плохой откладывается в сосудах, хороший, наоборот, их очищает). Но так же резко животные жиры повышают уровень плохого холестерина низкой плотности.

Полиненасыщенные жирные кислоты: рыбий жир, омега-3, омега-6, растительные жиры – оливковое, кукурузное, рапсовое, подсолнечное масла – однозначно полезны, защищают от атеросклероза. Для запоминания: если содержащий жир продукт можно на стол положить, то он вреден, если положить нельзя – он растекается, то полезен! (В значительной мере условно, конечно!)

Уроки от зрителей

Я пытаюсь дать вам современный взгляд на многие актуальные медицинские проблемы, учу вас, как не заболеть, а если заболел, что делать. В то же время, общаясь со зрителями в студии, получая от вас множество писем, я сам приобретаю ценный опыт. У обычного врача аудитория общения с пациентами несравнимо меньше, чем моя. У них – сотни, ну тысячи, у меня – миллионы! В этом плюс профессии телеведущего для практикующего врача.

Итак, один из уроков: вы – не безликая масса, которую нужно наставлять на путь истинный! Вы – живые люди, каждый со своими взглядами, привычками, опытом. Вы не приемлете дежурных фраз и псевдонаучной терминологии. Они, как иголка по стеклу, – скользнут и не оставят следа. Вам надо говорить понятно, доступно, не прячась за терминологией, не выступая с позиции превосходства посвященного. И это невероятно сложно. Оказывается, чтобы доступно объяснить, надо самому знать предмет досконально! Сколько раз, обдумывая, как проще объяснить людям ту или иную проблему, я вдруг осознавал вещи, которые раньше, оказывается, сам недопонимал. Вскрываются недостатки медицинского образования, когда тебе некоторые постулаты забиваются как несомненные истины, которые и не требуют объяснения. Да еще декорированные терминами и окруженные ореолом непререкаемого авторитета преподавателя! А объяснения, оказывается, всегда есть! Как говорил один ученый: «Какие непонятливые у меня ученики! Раз объяснил – не поняли, два объяснил – не поняли, наконец уже сам начал понимать, а они все еще не поняли!»

Знакомьтесь, микробиом!

Я уже неоднократно знакомил вас с той определяющей ролью в развитии болезней или, наоборот, защите от них, которую играет микробиом – колония бактерий, населяющих наш организм. Сегодня ученые пришли к пониманию, что эти почти полтора килограмма бактерий внутри нас действуют как слаженный механизм, и рассматривают его как отдельный орган нашего тела. Этот «орган» во многом определяет, будем ли мы толстыми, разовьются ли у нас инфаркт, диабет или онкология. Толчок к развитию опухоли, диабета, атеросклероза дают те или иные генные мутации под воздействием неблагоприятных факторов, которые мы называем факторами риска (курение, плохая экология, неправильное питание, артериальная гипертония и проч.). Так вот, количество генов у человека – 20 000, а у населяющих его бактерий – в десятки раз больше – 2–3 миллиона! Как вам такое соотношение? Отсюда понятно то колоссальное влияние на наше здоровье, которое способен оказывать микробиом.

Но давайте посмотрим на все это с более простой точки зрения. Ведь не важно, сколько калорий и какого качества мы съели. Важно, что всосалось и в каком количестве. А кто «сидит» на всасывании? Наши бактерии кишечника – микробиом! Например, у человека в принципе нет ферментов, расщепляющих многие полисахара. Так бы они и проходили транзитом сквозь наш кишечник! Но эти ферменты способен вырабатывать наш микробиом, и мы начинаем утилизировать то, что природой нам было вовсе и не предназначено. Та же история с мясом. Наш микробиом начинает особым способом расщеплять элкарнитин, в большом количестве содержащийся в мясе. В результате образуется вещество, резко стимулирующее отложение холестериновых бляшек в наших сосудах.

НЕ ВАЖНО, СКОЛЬКО КАЛОРИЙ И КАКОГО КАЧЕСТВА ВЫ СЪЕЛИ, ВАЖНО, СКОЛЬКО ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В РЕЗУЛЬТАТЕ УСВОИЛОСЬ.

Рекомендации диетологов гласят: красное мясо рекомендуется употреблять не чаще трех раз в неделю. То есть все-таки употреблять! А раз так, поделюсь тем, как готовлю мясо лично я.

Готовим, как доктор прописал

Вначале маленькая ремарка. Сегодня появилось много «умных» кухонных приспособлений, облегчающих приготовление пищи. Электронные печи с выходом в интернет, пароварки, чудо-жаровни, определяющие оптимальную температуру внутри куска мяса и обеспечивающие оптимальное его пропекание. Скажу сразу – у меня нет ни одного такого приспособления, я их принципиальный противник! Может это и удобно, но как-то противоестественно. Напоминает секс по телефону! Я использую чугунную сковородку, которая досталась мне еще от бабушки. Столько вещей и людей сменилось вокруг меня за последние годы, а вот эта сковорода со мною с детства! Итак, готовим мясо. Про говядину я уже и писал, и даже готовил ее перед камерами в одну из новогодних передач! С удовольствием повторюсь. Берем говяжью вырезку, нарезаем поперек волокон на довольно толстые куски сантиметра 3 толщиной. Не солим и не перчим до времени. Сильно накаливаем чугунную сковороду. Когда от нее начинает пыхать жаром, прямо на сковороду, без масла, на сухую, раскаленную, бросаем мясо. Через непродолжительное время лопаткой отдираем его от поверхности сковороды и переворачиваем. Потом повторяем. Сковорода должна быть раскалена настолько, чтобы на ней не оставалось никакой жидкости, иногда вытекающей из мяса. Таким образом мы коагулируем поверхности куска мяса, и вкуснейший сок остается внутри. Пожарив мясо пару минут, мы посыпаем его крупной солью, свежемолотым перцем и добавляем кусок сливочного (именно сливочного – в этом вся соль) масла. Обжариваем еще несколько минут. Все! Мясо готово. Достаем, поливаем лимонным соком и посыпаем рубленой зеленью. Ни в коем случае не накрываем сковородку крышкой, чтобы сохранить блюдо теплым до подачи на стол. Если закроем, оно выпустит сок и станет как подошва.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.