

РЫЧКОВ КОНСТАНТИН ЮРЬЕВИЧ



**ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ  
#врзж**

12+

# **Константин Юрьевич Рычков**

## **Вкусные рецепты здоровой жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44591095](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44591095)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Книга о правильном и вкусном питании. Поможет не ошибиться в выборе продуктов и их хранении и приготовлении. Содержит в себе лайфхаки, которые помогут упростить работу на кухне.

# Содержание

Предисловие	5
Пролог	7
Введение	9
Часть первая. Вопросы здоровья и питания	10
6 месяцев	14
Плюсы и минусы правильного питания	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

*Посвящается моему отцу, ушедшему 4 июля 2019г.*

# Предисловие

Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психофизическую устойчивость условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовывать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье человека. Исходя из этого, сформулируем основные положения, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни:

- соблюдение режима дня – труду и отдыха, сна;
- двигательная активность;
- рациональное питание.

Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего составляется его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества. Значительная часть этих веществ окисляется в организме, в результате чего освобождается энергия. Эту энергию организм использует для поддержания постоянной температуры тела, для обеспе-

чения нормальной деятельности внутренних органов, и особенно для выполнения физической работы. Кроме того, в организме, постоянно протекают созидательные (пластические) процессы, связанные с формированием новых клеток и тканей. Для поддержания жизни необходимо, чтобы все эти траты организма полностью возмещались. Источником такого возмещения являются вещества, поступающие с пищей, в связи с этим, если соблюдать основные положения здорового образа жизни, улучшится качество жизни человека. А здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

Зав. отделом заготовки крови ООСПК

Врач высшей категории Седова А.Г.

# Пролог

Все началось в тот день, когда я вышел от врача после того, как он сообщил мне результаты анализов. Часть их были просто плохие, а некоторые и того хуже. В общем, он меня озадачил и если все оставить как есть, то печальные последствия не заставят себя долго ждать.

Я медленно шел и думал над произошедшим, жизнь пронеслась перед глазами, испытать подобное мне пришлось впервые, мысли расплывались и уходили куда-то за горизонт. Молча идя поглощенный своими мыслями, я и не заметил, как пришел на автобусную остановку.

– Все влияет на все или по-другому все влияет на всех, посмотрел на меня и сказал бородатый старик восточной внешности, стоявший рядом на остановке.

– Ты еще молод и не понимаешь этого, но обрати свое внимание на этот момент, он поможет тебе в жизни, – добавил он. Пока я успел подумать над его словами, двери закрылись, старик уехал...

Чем больше я думал о его словах, тем больше находил различные варианты из своей жизни которые подтверждали их, вероятно, раньше я не смотрел на свою жизнь с этой стороны.

Надо было что-нибудь делать, надо срочно что-то менять в своей жизни, конечно изменения пугали, но диагноз пугал

еще больше. Я решил основательно взяться за себя любимого и свое здоровье.

Почти случайно, оставшись самостоятельно на хозяйстве, пришлось начать учиться кормить себя и друзей, которые заходили в гости. Благо в доме было все необходимое кухонное оборудование – посуда, интернет, несколько старых и довольно потрепанных кулинарных книг. Рядом находился продуктовый рынок и супермаркет. Таким образом, данное сочетание обстоятельств легло в основу моего изучения кулинарии, как определенного вида искусства, и стало отправной точкой различных исследований и вопросов питания и его связи со здоровьем.

Позднее к редактированию и корректровке книги были привлечены диетолог, фитнес инструктор и другие специалисты.

# Введение

– Не читайте книги о здоровье – они опасны!

– Почему?

– Можно умереть от опечатки!

Читайте книги о вкусной и здоровой еде и с Вами такого не произойдет.

Данная книга не претендует, как говорят, на истину в последней инстанции. Она состоит из двух частей. Первая о важных, по мнению автора, вопросах связанных со здоровьем и питанием. Вторая часть – непосредственно рецепты. Если Вы, мой дорогой читатель, голодны, то смело переходите к рецептам. Как бонус на страницах книги вы найдете некоторые кулинарные лайфхаки, они выделены курсивом.

«Есть только два сорта людей: настоящие – они сами заботятся о себе, и ненастоящие – заботу о себе они взваливают на плечи окружающих и врачей. К какому сорту вы относите себя?» -П. Ч. Брэгг.

# Часть первая. Вопросы здоровья и питания

«Мои вкусы просты – я всегда довольствовался самым лучшим».

сэр Уинстон Черчилль

Можно утверждать, что каждый человек, выбирая себе тот или иной образ жизни, тот или иной режим питания, двигательной активности, ту или иную психическую настроенность в известной мере сам определяет срок своей жизни. А как приплюсовывают годы здоровья: спорт, рациональное питание, закаливание, умение управлять своими эмоциями! Чем более полно овладеваем мы всем этим, чем удачнее сочетаем в едином комплексе, тем выше наш шанс прожить дольше и счастливее в добром здоровье и душевном равновесии.

Совет готовить еду из свежих и качественных продуктов тривиален, но тем не менее. Все начинается с выбора этих самых продуктов.

Сразу совет – если вы вышли из дома за покупками, даже просто купить булку хлеба, всегда будьте сытым. Причина проста, ученые выяснили, что когда человек голодный его инстинкт – утолить голод, в результате чего совершение

необдуманных покупок и лишние расходы. Если вы не успеваете принять пищу, перед выходом выпейте стакан воды, чашку чая, компота или кофе.

На протяжении всей истории человечества еда – постоянный спутник человека, за века мы научились многому, что касается выращивания, обработки и приготовления. Сейчас, в век информации, и технологий появляются новые и ранее не доступные и даже почти фантастические вещи. Например, карманный прибор для определения химических веществ в овощах и фруктах – нитрат-тестер.



Теперь представьте ситуацию, когда Вы приходите на ры-

нок и спрашиваете у продавца:

– Ваши помидоры чистые, без нитратов?

– Конечно, у нас все самое лучшее, домашнее.

Тут легким движением руки Вы – достаете прибор прикасаетесь им к помидору, и через пару секунд на экране появились – нитратов 200%. Обман продавца разоблачен. Не секрет, что продавец на рынке иногда не производитель, а перекупщик, который расскажет все лишь бы продать свой товар, не всегда хорошего качества.

Пока еще такие приборы достаточно дорогие и не каждый может себе их позволить, приходится полагаться только на себя и свои органы чувств.

При выборе продукта необходимо руководствоваться правилом “золотой середины” т.е. размеры, форма, цвет и другие показатели должны лежать в средних пределах свойственных для этого продукта. Также лучше пристально изучить его со всех сторон т.к. портиться продукт начинает по 2 причинам: одна – внутренняя и вторая – внешнее воздействие.

Например: яблоко должно быть средних размеров, иметь специфический запах, отсутствие запаха в данном случае может свидетельствовать о химической обработке для различных целей, в основном связанных с несъедобностью его для вредителей, увеличением срока хранения и товарным видом. Помните, что цели производителей товаров не всегда совпадают с целями потребителей этих самых товаров. Луч-

ше отдать свое предпочтение так называемым местным продуктам, которые выращены и произведены в вашем регионе. Причин несколько: в основном такие продукты подвергаются меньшей обработке для их сохранения при транспортировке.

Также при выборе продуктов необходимо учитывать сезонность, т.е. какие в данный момент времени в данном месте присутствуют продукты и какие из них имеют наибольшую свежесть.

Есть мнение, что самые полезные продукты для человека это те, которые были выращены в регионе его проживания и адаптированы к местному климату.

Отсюда вывод, что забота о своем здоровье в основном лежит в первую очередь на плечах покупателя.

## **6 месяцев**

Как говорили древние- Все есть лекарство и все есть яд, вопрос лишь в количестве. Если подумать над тем, что из еды наше тело строит новые клетки взамен отслуживших свое, то станет ясна простая истина, а именно – "Мы то, что мы едим".

В одном исследовании Американские ученые выяснили, что все клетки организма заменяются новыми в течении 6 месяцев. Из этого следует, что Ваше тело, Ваш организм, фактически новый каждые пол года. Естественно, как и в любой системе, если в систему попала ошибка, она с каждым обновлением копируется автоматически. Поэтому необходимо следить из каких строительных материалов Вы строите Храм Вашей жизни – Ваше единственное тело.

# **Плюсы и минусы правильного питания**

Изменить привычки, связанные с питанием, совсем несложно: достаточно для этого твердой психологической установки. Еще Плутарх писал: «Приучайте аппетит подчиняться разуму охотно!».

Поговорим о плюсах и, для объективности, о минусах правильной организации питания

Сначала о плюсах

1. Правильное питание даст Вам больше энергии как за счет получаемых с пищей витаминов, так и за счет того, что Ваш организм не будет бороться и тратить энергию на переваривание вредных и тяжелых продуктов.

2. Вы начинаете быть более здоровым, как следствие меньше болеете, не посещаете аптеки и не тратите деньги на лекарства и больничные листы.

# 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.