

М. Василенко

# СЫРОЕДЕНИЕ

для красоты и здоровья



12+

# Михаил Василенко

## Сыроедение для красоты и здоровья

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=59988763](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59988763)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-03912-4*

### Аннотация

Бытует мнение, что все полезное невкусно. Но это не относится к сыроедению. Сырая диета кажется однообразной и скучной лишь на первый взгляд. У человека, не знакомого с этой системой питания, может сложиться убеждение, что стать сыроедом значит заставлять себя жевать на завтрак огурцы, а на обед грызть сырую морковь. На самом деле в сыроедческой кухне очень много аппетитных и интересных блюд. О том, что это за кушанья и как их приготовить, вы узнаете из данной книги. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	4
Сыроедение – залог здоровья и долголетия	7
О пользе сыроедения	7
Как с помощью сыроедения избавиться от лишнего веса	14
Виды сыроедения	19
Что есть сыроеду?	22
Фрукты и овощи	22
Грибы	24
Бобовые	26
Зерновые	28
Семена	30
Орехи	33
Масло	36
Противопоказания и «подводные камни» сыроедения	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Введение

Природа создала людей сыроедами, но, получив блага цивилизации, человечество быстро забыло о своих прежних пищевых привычках. В качестве особой системы питания сыроедение сформировалось лишь в XX столетии, когда на смену необходимости бороться с голодом пришла потребность борьбы с перееданием и связанными с ним проблемами, такими как ожирение, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания и т. д.

Эффективность сыроедения опробовали на себе многие мировые знаменитости. Поклонниками этой системы питания являются Натали Портман, Деми Мур, Робин Уильямс, Бейонсе, Стинг и многие другие. Но не стоит думать, что это просто дань современной моде.

Научную концепцию сыроедения в начале XX века разработал американский ученый Гервард Каррингтон, но, если заглянуть в историю поглубже, окажется, что оно с незапамятных времен было свойственно славянской кухне. Наши предки еще давным-давно научились заготавливать грибы, овощи, ягоды и фрукты, не подвергая их термической обработке, – вялили, солили, сушили, квасили. А после Крещения Киевской Руси целых 200 дней в году официально стали постными, когда мясные и молочные продукты вообще исключаются из рациона, а есть рыбу и добавлять в блюда

растительное масло разрешается лишь в определенные дни. В первую и последнюю недели Великого поста, который начинается сразу после Масленицы, разрешена только растительная пища, не прошедшая тепловой обработки (фрукты, овощи, нежареные орехи, семечки, сухофрукты, невареные крупы). В православном календаре эти дни называют сыроядением.

Православная церковь освобождает от постов больных, беременных женщин, воинов, путешественников, узников.

Всем остальным периодическое сыроядение (или сыроедение) ничего, кроме пользы, принести не может.

Хотя эта система питания еще недостаточно изучена современными учеными и диетологами, большинство из них сходятся во мнении: сырые овощи и фрукты, обладающие поистине уникальными питательными свойствами, способны на многое. Они помогают избавиться от шлаков и токсинов, способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта, излечению от многих заболеваний, в том числе и от ожирения.

Бытует мнение, что все полезное невкусно. Но это не относится к сыроедению. Сырая диета кажется однообразной и скучной лишь на первый взгляд. У человека, не знакомого с этой системой питания, может сложиться убеждение, что стать сыроедом значит заставлять себя жевать на завтрак огурцы, а на обед грызть сырую морковку. На самом деле в сыроедческой кухне очень много необыкновенно аппетит-

ных и интересных блюд, которыми с удовольствием лакомятся не только сами приверженцы «живой» диеты, но и их гости, придерживающиеся традиционного питания. О том, что это за кушанья и как их приготовить, вы узнаете, дочитав книгу до конца.

# **Сыроедение – залог здоровья и долголетия**

## **О пользе сыроедения**

Полезно ли сыроедение? Чтобы ответить на этот вопрос, достаточно вспомнить, что при отваривании овощи теряют до 40% полезных веществ.

Известно, что тепловая обработка продуктов разрушает витамины А, D, Е, С. Под воздействием высокой температуры исчезают и многие витамины группы В.

Практически все люди, практикующие сыроедение, отмечают значительное улучшение качества своей жизни. Они более энергичны, трудоспособны и выносливы, прекрасно мыслят, быстро принимают решения и не жалуется на плохую память. Кроме того, сыроеды чувствуют себя свежими и отдохнувшими, даже когда им приходится спать всего по 5 часов в сутки.

Сыроедам свойственна бодрость духа, у них почти никогда не бывает плохого настроения. И, наконец, самое главное: полностью изменив свой рацион и перейдя на сыроедение, человек может избавиться от самых разных заболеваний и сохранить здоровье.

Многие становятся сыроедами «не от хорошей жизни». Случается, что лекарства и процедуры, прописанные врачами, не помогают излечиться от болезни, и вот тогда на помощь приходит сыроедение.

Люди, которые питаются сырыми продуктами, обладают несокрушимой иммунной системой и потому редко болеют простудными заболеваниями, а если все же подхватывают какую-нибудь инфекцию, болезнь протекает в легкой форме.

Многие врачи знают, что периодическое питание сырой пищей помогает улучшить состояние при некоторых заболеваниях сердца и сосудов. Сырые овощи и фрукты, употребляемые в пищу, не дают жидкости задерживаться в тканях, что очень важно для тех, кто страдает гипертонией, отеками, вызванными сбоями в работе сердечно-сосудистой системы. Например, при сердечной декомпенсации очень полезны блюда из кураги.

Нужно, однако, знать, что сырая фруктово-овощная диета в этих случаях не должна быть слишком продолжительной, поскольку длительное недополучение организмом белка вызывает ослабление мышечной ткани сердца и, как следствие, миокарда.

Растительные продукты, приготовленные без теплового воздействия, полезны при заболеваниях кишечника. Дело в том, что употребление пищи, прошедшей термическую обработку, приводит к нарушению в организме кислотно-щелочного баланса. В результате происходит закисление крови,

в кишечнике создаются благоприятные условия для размножения болезнетворной микрофлоры и, как следствие, запускается механизм развития той или иной болезни. И это еще не все.

Известно, что подвергшаяся тепловой обработке пища (особенно мясная) не переваривается полностью. Ее остатки начинают гнить, способствуя бурному росту патогенных микроорганизмов в кишечном тракте.

Сыроедение помогает избавиться от хронических запоров при колите. Клетчатка, которая в большом количестве содержится в сырых овощах и фруктах, способствует улучшению перистальтики кишечника. При запорах, причина которых не определена, или при хроническом колите необходимо восполнять дефицит в организме витамина В<sub>1</sub>, который содержится в орехах, арахисе и бобовых (например, в пророщенном нуте и маше).

При диарее, а также инфекционном колите, сопровождающемся диареей, врачи рекомендуют пациентам кратковременную яблочную монодиету (до 1,5 кг очищенных и натертых на терке яблок в день). При хроническом катаре кишечника полезны дыня и другие фрукты и овощи в сыром виде. А при тропическом спру (прогрессирующем энтерите с диареей, нарушением всасывания в кишечнике, анемией и дистрофией), помимо медикаментозного лечения, назначают диету из земляники, яблок, груш, мандаринов (от 0,5 до 1,5 кг в день).

Сырые продукты, бедные белками и хлористым натрием, полезны и при острых заболеваниях почек, сопровождающихся задержкой жидкости в организме. В таких случаях врачи рекомендуют диету из свежих некислых фруктов и овощей за исключением лука, сельдерея, редьки, шпината и щавеля.

Фруктово-овощная диета показана и при хронических заболеваниях почек, однако она должна быть непродолжительной, поскольку такое низкокалорийное питание может навредить ослабленному организму больного.

Кратковременное питание сырыми овощами и фруктами очень эффективно и при лечении хронической азотемии – положительные результаты обычно появляются уже через 2–12 дней.

Сыроедение, а точнее, фруктовые и зеленные дни, эффективно и при сахарном диабете II (инсулинозависимого) типа.

Сырая зелень с добавлением растительного масла оказывает положительное действие на организм больного диабетом, особенно при ацидозе. Чтобы такая диета не надоела слишком быстро, ее можно чередовать с фруктовыми днями. В это время можно употреблять землянику, кисло-сладкие яблоки и вишню. При лечении диабета II типа полезны не только разгрузочные фруктовые или зеленные дни, но и более продолжительная сыроедческая диета.

Благодаря низкой калорийности растительных продуктов, богатых ферментами и другими веществами, нормализую-

щими углеводный обмен, у больного повышается толерантность к глюкозе. Кроме того, такая диета способствует снижению массы тела, что очень важно при лечении диабетиков, имеющих избыточный вес.

Великолепные результаты дает сыроедение при атеросклерозе, артрите, радикулите, ревматизме, заболеваниях кожи, астме, мигрени.

Отмечено, что длительное сыроедение способствует повышению остроты зрения. Ученые из университета американского штата Джорджия опытным путем доказали, что каротиноиды, которыми богаты листовая зелень и фрукты, улучшают зрение и предупреждают развитие возрастных болезней глаз. Антиоксиданты из группы каратиноидов – лютеин и зеаксантин – повышают зоркость и контрастность зрения, помогают избежать возрастной дегенерации макулы и катаракты.

У сыроедения есть и еще одна очень важная область применения. Еще в конце прошлого века Министерство здравоохранения Голландии официально признало разработанные врачом К. Моэрманом методы лечения злокачественных опухолей с помощью специального рациона.

Государственная комиссия зафиксировала выздоровление 115 из 150 больных раком, признанных медиками неизлечимыми. Состояние остальных, хотя они и не излечились полностью, значительное улучшилось.

Следует признать, что диета, разработанная Моэрманом,

не является чистым сыроедением. Помимо свежих овощей, фруктов и свежевыжатых соков в нее включаются молочные и зерновые продукты (хлеб и макароны из муки грубого помола, нешлифованный рис и др.). Однако в настоящее время зафиксировано немало случаев, когда больным, прибегнувшим к полному сыроедению – питанию свежими овощами, фруктами, ягодами и соками, – удавалось избавиться от страшного диагноза.

### ***Ученые разрушают стереотипы***

*Многих отпугивает от сыроедения страх «нахватать» из свежих овощей нитратов. На самом деле опасность сильно преувеличена и в большинстве случаев причиной отравления (например, арбузами) являются вовсе не нитраты, а микотоксины, которые скапливаются в подпорченных продуктах.*

*Если овощи и фрукты плохо вымыты, причиной заболевания могут стать пестициды, личинки паразитов или возбудители кишечной инфекции. Не следует думать, что нитраты – изобретение человека. Их синтезируют сами растения, и такие натуральные нитраты совершенно безвредны для людей. Искусственные нитраты (азотные удобрения, которые вносятся в почву весной) перерабатываются растением и превращаются в натуральное вещество. Рекордсмены по содержанию нитратов – это листовые салат и свекла, которыми еще никто не отравился.*

*Овощи с высоким содержанием нитратов – хороший источник оксида азота (NO), оказывающего благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Нитраты свекольного сока снижают артериальное давление, расширяют кровеносные сосуды, улучшают кровообращение и насыщение тканей кислородом. А еще оксид азота защищает желудок от воспаления, язвы и злокачественных опухолей. Разумеется, все сказанное не относится к продуктам, насыщенным нитратами сверх допустимой нормы, например безвкусным «пластмассовым» томатам, которые выращиваются в теплицах в промышленных масштабах.*

# Как с помощью сыроедения избавиться от лишнего веса

Большинство видов диеты для быстрого снижения веса грешат тем, что запрещается или сильно ограничивается употребление очень многих жизненно важных продуктов. В результате страдает организм, лишенный необходимых ему питательных веществ.

Сыроедение – отнюдь не модная диета для похудения, у него иные задачи, и тем не менее многие врачи рекомендуют его своим пациентам для того, чтобы избавиться от избыточного веса и поправить здоровье.

Ведь, как известно, именно «лишние» килограммы зачастую провоцируют и ускоряют развитие многих заболеваний суставов, сердца, сосудов и т. д.

При тщательно продуманном и правильно составленном рационе организм не будет страдать от отсутствия нужных ему веществ. Этим сыроедение и отличается от модной диеты для похудения, заставляющей человека в течение длительного времени ограничивать себя одним или несколькими продуктами. Ассортимент сырых растительных продуктов настолько разнообразен, что скучным такой рацион никому не покажется.

В сырых растительных продуктах мало хлористого натрия, благодаря чему сыроедение способствует выведению

из организма лишней жидкости. Это очень важно для тучных людей, у которых ткани отличаются повышенной способностью впитывать и накапливать избыточную жидкость.

В отличие от продуктов, подвергшихся тепловой обработке, сырые овощи и фрукты при достаточном объеме малокалорийны. Заполняя желудок, они быстро вызывают чувство насыщения, что хорошо для человека полного, привыкшего съедать чрезмерное количество пищи за завтраком, обедом или ужином. Так что сыроедение – это именно тот случай, когда говорят: «Ешь и худей». Есть можно много, но вес при этом будет снижаться, а не расти. Похудеть с помощью сыроедения можно достаточно быстро, уже через 1,5–2 месяца результат будет заметен окружающим.

Убежденные сыроеды, считающие свой рацион не просто диетой, а образом жизни, относятся к людям, желающим подобным образом похудеть, с легким скептицизмом. Однако сыроедение – не религия, и ничего ужасного не случится, если вы будете прибегать к такому питанию лишь в определенные периоды своей жизни в качестве диеты для снижения веса и укрепления пошатнувшегося здоровья. И нестрашно, если в период сыроедения человек иногда съест продукт, прошедший тепловую обработку. Так, для тучных людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы препятствием к длительному сыроедению могут стать затруднение сердечной деятельности и метеоризм. В этом случае питание нужно несколько изменить, введя в рацион продукты с высоким со-

держанием белка, не вызывающие вздутия кишечника, как, например, бобовые. Это может быть рис, сваренный в воде или приготовленный на пару. Часть сырых овощей и фруктов лучше заменить свежими натуральными соками (до 1,5 л в день).

Если вы хотите похудеть, но не готовы полностью перейти на сыроедение, можно просто регулярно прибегать к фруктовым и овощным дням. Такой способ снижения веса тучным людям рекомендуют многие врачи. Во время подобных разгрузочных дней разрешается употреблять фрукты с низким содержанием сахара или овощи, например свежие томаты и огурцы (15–20 штук в день). Если диета кажется слишком суровой, можно побаловать себя сырыми овощными салатами со свежей зеленью и небольшим количеством растительного масла.

Так же, как и голодание, сыроедение помогает очистить организм, однако, в отличие от первого, оно безопасно для здоровья. Медики во всем мире уже давно бьют тревогу: современный человек мало двигается и много ест, причем пищу нездоровую, в которой преобладают углеводы, жиры, искусственно синтезированные вещества. Такой образ жизни ведет к болезням. Остатки тяжелой, вредной пищи, накапливаясь в тонком и толстом кишечнике, выделяют токсины, постепенно отравляющие организм. С переходом на сыроедение человек избавляется не только от лишних килограммов, но и от накопившихся в его организме токсинов.

Питание сырой растительной пищей обеспечивает организм энзимами – ферментами, ускоряющими химические реакции и стимулирующими пищеварение. Человеческому организму необходимы белки, углеводы, жиры, витамины и минералы, однако без ферментов эти вещества были бы бесполезными. Энзимы управляют самыми сложными химическими процессами, протекающими в нашем теле. Они регулируют обмен веществ, работу органов слуха и зрения, способствуют обновлению клеток кожи, костной ткани, крови.

Благодаря энзимам защитная система, препятствующая проникновению в организм инфекции и выводящая из него токсины, работает без перебоев. В результате происходит освобождение организма от балласта и жировых накоплений. Когда человек болен, он поправится быстрее, если позаботится о достаточном количестве энзимов.

Получить жизненно важные для нас энзимы несложно, достаточно есть много сырых (или «живых», как говорят сыроеды) растительных продуктов. Есть эти полезнейшие вещества и в натуральных свежавыжатых соках.

Рекордсмены по содержанию энзимов – мед, огурцы, чеснок, хрен, яблоки, ананасы, бананы, авокадо, соя, пророщенные зерна и семена. Однако в тех же продуктах, если они подверглись тепловой обработке, энзимов не окажется – они начинают разрушаться при температуре выше 47 °С.

Сыроеды с большим стажем предупреждают: иногда килограммы, с которыми мы так старательно боремся, возвра-

щаются. Почему же это происходит? Причины могут быть разными, например если в рационе слишком много орехов, которые, как известно, богаты жирами, или если человек попросту мало двигается. Так что если вы выбрали сыроедение как способ борьбы с лишним весом, тщательно продумайте свой рацион и постарайтесь вести активный образ жизни.

# Виды сыроедения

Существуют разные виды сыроедения.

Приверженцы *всеядного* вида употребляют в пищу любые продукты растительного и животного происхождения в вяленом или сыром виде.

Однако большинство сыроедов, входящих в эту категорию, предпочитают подвергать мясо и рыбу тепловой обработке, чтобы обезопасить себя от заражения паразитами. Самым распространенным видом является *веганское сыроедение*, подразумевающее питание исключительно сырой растительной пищей.

От веганского несколько отличается *вегетарианское сыроедение*, приверженцы которого включают в свой рацион, помимо растительных продуктов, сырые яйца и молоко.

Адепты *фрукторианства* питаются только сырыми фруктами и ягодами, в их рационе нет других растительных продуктов, таких как овощи и крупы. Этот вид сыроедения считается самым строгим. Некоторые его приверженцы идут еще дальше и едят только фрукты, упавшие с дерева от собственной тяжести, и отказываются от тех плодов, что сорваны с дерева руками человека.

Вряд ли нужно говорить, что питаться таким образом можно только в теплых краях, изобилующих фруктами, например на Гоа или Канарах. В нашей по большей части се-

верной стране подобное выглядит экзотикой.

Отдельную группу составляют так называемые *джусорианцы*, предпочитающие фреш – свежесжатые соки.

Основой питания *спруторианцев* являются пророщенные зерна, которые добавляются во все блюда.

Самым спорным и наименее распространенным видом является *плотоядное сыроедение* (палеосыроедение, или сыроедение палеолита). Его приверженцы употребляют в пищу только сырые мясо, рыбу и морепродукты. Однако их аргументация в пользу данного рациона – якобы наши древние предки с помощью сырого мяса излечивались от болезней – выглядит малоубедительной, если вспомнить, что продолжительность жизни людей в доисторические времена редко превышала 20 лет.

Пример жителей Крайнего Севера, питающихся сырой олениной и рыбой, тоже не убеждает: живут эти люди в иных климатических условиях, да и продолжительность их жизни меньше, чем в среднем по России. Опасность же палеосыроедения в том, что вместе с сырым мясом в организм могут попасть паразиты и бактерии, вызывающие развитие тяжелых заболеваний.

### ***Диетологи рекомендуют***

*Специалисты из Института питания советуют ежегодно съедать от 128 до 164 кг овощей (в зависимости от возраста и места проживания человека). В эту норму должно*

*входит 32–50 кг белокочанной капусты, 3–5 кг цветной капусты, 25–32 кг томатов, 6–10 кг моркови, 10–13 кг огурцов, 6–10 кг лука, 5–10 кг свеклы, 5–8 кг зеленого горошка, 2–5 кг кабачков и баклажанов и 1–3 кг сладкого перца.*

# Что есть сыроеду?

Мы живем в стране с суровым климатом, а не в Таиланде или Греции, где фрукты растут не только летом. И тем не менее сыроедом можно стать и в России.

Какие же продукты выбирают для себя российские сыроеды?

Труднее всего им приходится зимой и в начале весны, когда припасы в погребах заканчиваются и на прилавках можно увидеть только заморские плоды. И все же даже зимой рацион сыроеда может быть разнообразным.

## Фрукты и овощи

Подспорьем сыроеду, особенно зимой, будут яблоки, груши (зимние сорта хранятся почти до самой весны), а также виноград (некоторые его сорта сохраняют свои свойства и товарный вид в течение трех месяцев после сбора урожая).

Не обойтись и без плодов, привезенных с юга России или из чужих стран. Это мандарины, апельсины, хурма, бананы, ананасы, киви, сливы, кокосы и прочие фрукты и ягоды, способные скрасить жизнь неопиту, делающему первые шаги на трудном пути сыроедения.

Отличной альтернативой свежим фруктам в зимнюю пору для сыроеда являются сухофрукты, однако для производства

тех, что предлагает торговля, обычно используют сушилки, в которых фрукты подвергаются высокотемпературному воздействию. А главное, для увеличения срока хранения сырье обрабатывают химическими веществами. Поэтому лучше делать сухо-фрукты самостоятельно, оставляя плоды на солнце, в тени или в специальных сушилках-дегидраторах. Зимой в пищу можно использовать самые разные овощи: морковь, свеклу, тыкву, капусту, кабачки, топинамбур и др. Сырой картофель придется по вкусу далеко не каждому, и все же этот продукт можно включать в рацион хотя бы изредка. Впрочем, есть и гурманы, считающие сырую картошку настоящим лакомством.

А вот томатами и огурцами зимой лучше не увлекаться. Стоят они дорого, а выращивают их в теплицах с применением большого количества азотных удобрений. Пользы для здоровья от таких плодов мало, хотя по праздникам, если очень хочется, можно полакомиться салатом из них.

Весной и летом к перечисленным овощам добавляется всевозможная съедобная зелень, культурные и дикорастущие травы. Это разнообразный листовой салат, петрушка, укроп, сельдерей, свекольная ботва, листья и стебли редиса, щавель, ревень, крапива, сныть, одуванчик, лебеда и др.

И, конечно же, летом рацион пополняется всевозможными ягодами, например земляникой, а также вишней, черешней и т. д.

# Грибы

В среде сыроедов давно идет спор, есть или не есть грибы. Полезны они или вредны?

Грибы – очень полезный продукт, в их состав входит почти два десятка аминокислот, необходимых для работы мозга. Эти вещества предупреждают развитие атеросклероза, повышают устойчивость организма к стрессам.

В грибах больше, чем в овощах и зернах, витаминов группы В, что очень важно для нервной системы.

Есть в них никотиновая кислота, укрепляющая сосуды и стимулирующая кровотворение. Кроме того, в грибах содержатся антиоксидант мелатонин и бета-глюкан, который укрепляет иммунную систему.

Белков в грибах почти в три раза больше, чем в мясных продуктах, и вдвое больше, чем в яйцах. А вот калорий в них совсем мало.

Несмотря на множество полезных свойств, грибы – далеко не безопасный продукт. В них много хитина, ухудшающего работу желудочно-кишечного тракта. Люди, употребляющие грибы в большом количестве, рискуют заработать панкреатит, язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

Есть у грибов и еще одно неприятное для человека свойство. Подобно губке, они впитывают в себя из почвы и окружающей среды токсины и радиоактивные соединения.

Кроме того, при употреблении грибных консервов, а также сырых грибов можно заразиться опаснейшей болезнью – ботулизмом. А еще в грибах бывают паразиты, которых можно уничтожить только с помощью термической обработки. Но этот способ не для сыроеда.

Чтобы избежать опасности, лучше использовать в пищу искусственно выращенные грибы, например шампиньоны и вешенки.

Шампиньоны – богатый источник полезных веществ, в них содержатся белки, углеводы, органические кислоты, витамины и минералы (калий, железо, цинк, фосфор и др.). Витаминов группы В в шампиньонах больше, чем в любых овощах, а фосфора не меньше, чем в морепродуктах. Кроме того, в этих грибах есть вещества, способные уничтожать холестериновые бляшки и рассасывать опухоли.

Во Франции и Японии в кулинарные блюда (например, салаты) в небольшом количестве добавляют сырые шампиньоны.

Белки, которые содержатся в вешенках, имеют такую же ценность, что и животные белки. В этих грибах обнаружены также витамины С, Е, D<sub>2</sub>, группы В, а по количеству витамина РР вешенка – чемпион среди других грибов. В мякоти вешенки есть макро- и микроэлементы: йод, железо, кальций, калий и др. Кроме того, при употреблении этих грибов в организм поступают особые ферменты, помогающие расщеплять жиры и гликоген.

Еще одно достоинство вешенок заключается в их способности уменьшать содержание холестерина в крови. Сок, полученный из этих грибов, подавляет рост патогенной микрофлоры в кишечнике.

В различные кулинарные блюда можно добавлять сырые (тщательно промытые!) или слегка замаринованные (например, в лимонном соке) шампиньоны и вешенки. Можно использовать и сушеные грибы, которые, кстати, усваиваются лучше, чем свежие.

## **Бобовые**

Отличный источник белка – это бобовые. Их замачивают на несколько часов или на ночь, проращивают и добавляют в салаты и другие кушанья. Для сыроедения годятся горох, чечевица, маш и нут. А вот фасоль для «живых» блюд не подойдет, хотя диетологи и относят ее к категории самых полезных продуктов. Дело в том, что в сырой фасоли есть токсины, очень вредные для организма. Избавиться от них можно только путем длительного отваривания.

Невероятно вкусные блюда можно приготовить из нута, имеющего приятный маслянистый ореховый вкус. В нуте содержится 20–30% белка, который усваивается легче в сравнении с другими бобовыми, много пищевых волокон, важнейших аминокислот и легкоусвояемых углеводов (50–60%). Есть в нем также витамины группы В, а в пророщен-

ных зернах – А и С. Имеются в нуте макро- и микроэлементы, в том числе фосфор, калий, магний, железо и молибден, который является составной частью фермента, нейтрализующего вредное действие консервантов. Всего в одной чашке нута, съеденной за день, содержится необходимое количество марганца, входящего в состав ферментов, стимулирующих выработку в организме энергии и предупреждающих развитие злокачественных опухолей.

Вещества, которые содержатся в нуте, снижают количество холестерина и стабилизируют уровень глюкозы в крови, улучшают пищеварение, служат профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и анемии.

Нужно, однако, иметь в виду, что нут противопоказан при язвах мочевого пузыря. Кроме того, как и другие бобовые, он вызывает усиленное газообразование в кишечнике, поэтому после употребления в пищу блюд из нута нельзя сразу же пить воду.

В продаже можно найти несколько видов нута – бежевый или желтоватый турецкий горох, похожий на чечевицу, черный нут, отличающийся насыщенным ароматом и сильным ореховым вкусом, зеленый нут, богатый железом, красный и коричневый нут.

На рынке и в магазинах встречается деси (бенгальский горох) – маленькие темные семена с нежным вкусом и тонким ароматом, которые выращивают в Эфиопии, Мексике, Иране и Индии. Есть также кабули с крупными гладкими белыми

зернами – вид нута, который особенно популярен в странах Средиземноморья, в Индии и Афганистане.

Перед приготовлением сыроедческих блюд нут вымачивают не менее 10–12 часов.

А вот арахис, который также относится к бобовым (многие ошибочно называют его орехом), можно есть и без замачивания. Но важно не ошибиться и не купить обжаренный арахис.

### ***Из глубины веков***

*Употреблять нут в пищу люди начали в глубокой древности. Археологи обнаружили при раскопках древнегреческих поселений семена нута, выращенные, как показал биохимический анализ, в 5450 г. до н. э. Упоминания об этом растительном продукте можно найти в «Илиаде» Гомера. В далеком прошлом из нута готовили не только еду, но и целебные снадобья. Диоскорид назначал его как средство, улучшающее работу желудочно-кишечного тракта, а Плиний Старший рекомендовал в качестве лекарства для стимуляции родов, а также лактации у кормящих матерей. Компрессами из молодых растений лечили язвы, чесотку, различные кожные заболевания, опухоли.*

## **Зерновые**

Незаменимыми для сыроеда являются зерновые продук-

ты, богатые полезными веществами. В пищу можно использовать пшеницу, рожь, овес, перловую и кукурузную крупу, которые нужно замачивать.

Эти растительный продукты – хороший источник микроэлементов и витаминов группы В, а кукурузная крупа отличается еще и тем, что уменьшает брожение в желудочно-кишечном тракте.

Но настоящим чемпионом по содержанию ценных веществ среди зерновых является гречневая крупа. Очень питательная и вкусная, она позволяет человеку подолгу не чувствовать голода, что очень важно для тех, кто борется с лишним весом.

В гречке содержатся витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>, РР и Е, а также минеральные вещества – железо, кальций, калий, фосфор, йод, цинк, фтор и др. Эта крупа стимулирует пищеварение и улучшает иммунитет. В ней не накапливаются тяжелые металлы и радиоактивные элементы. В отличие от сои, кукурузы, пшеницы и риса, гречкой не интересуются генетики, и потому мы не рискуем отведать генетически модифицированный продукт. Кроме того, это растение не вызывает интереса у вредителей, его не вытесняют с земли сорняки, а это значит, что гречку не обрабатывают гербицидами и пестицидами.

Поля, засаженные гречихой, не подвергаются опасности быть опрысканными ядохимикатами еще и потому, что на них собирают пыльцу трудолюбивые пчелы, «делающие»

гречишный мед.

Но далеко не всякая гречка годится для сыроедения. Крупа, которую можно увидеть на торговых прилавках, подвергается предварительной тепловой обработке – ее пропаривают при высокой температуре, а затем высушивают. Благодаря этому гречка хорошо хранится, но в ней отсутствуют полезные для человека ферменты.

Термической обработке гречневую крупу стали подвергать в 1950-е годы, а до этого во всех советских магазинах можно было найти гораздо более ценную необработанную зеленую гречку, которую теперь нужно специально заказывать у производителя.

Гречку можно замачивать или проращивать (пророщенная крупа богата рутином), а потом использовать для приготовления мюсли, салатов и каш.

## Семена

Трудно представить себе сыроедческую кухню без таких продуктов, как семена тыквы, подсолнечника, кунжута, льна.

В семенах содержится большое количество полноценного растительного белка (до 25%), в состав которого входят необходимые человеческому организму незаменимые аминокислоты, например метионин, регулирующий жировой обмен и содержание холестерина в крови.

Очень много полезных веществ содержится в семенах

подсолнечника. Это белки, жиры, углеводы, сахара, витамины С, D, А, Е и группы В, а также железо, фосфор, натрий, кальций, калий и другие минералы. А магния в семечках почти в 6 раз больше, чем в таком богатом источнике этого микроэлемента, как ржаной хлеб. И все же слишком увлекаться семенами подсолнечника не стоит, особенно тем, кто хочет уменьшить массу тела, поскольку они очень калорийны.

Не меньше пользы принесут и тыквенные семечки. Помимо жирных масел, в них содержатся смолистые вещества, витамины С и группы В, минералы – кремний, калий, кальций, а также цинк и фосфор, которые стимулируют деятельность мозга, активизируют кровообращение и работу пищеварительной и репродуктивной систем, повышают остроту зрения. Особенно полезны они тем, кто мало двигается и занят умственным трудом. Как и семена подсолнечника, тыквенные семечки высококалорийны. Их нельзя хранить очищенными, так как имеющиеся в них жиры быстро окисляются.

Еще один полезнейший продукт – льняное семя, богатое клетчаткой, незаменимыми жирными кислотами омега-3 и омега-6, оказывающими благотворное действие практически на все органы и системы и предупреждающими развитие самых разных заболеваний. В льняном семени много минеральных веществ, в особенности калия, которого в этом продукте в 7 раз больше, чем в таких полезных для сердечно-сосудистой системы бананах. Достаточно 25 г льняного семе-

ни в день, чтобы обеспечить себя полноценным питанием, снизить уровень холестерина в крови, избавиться от лишнего веса, укрепить иммунитет, улучшить перистальтику кишечника и пищеварение. Размолотое льняное семя можно добавлять в салаты и другие блюда сыроедческой кухни.

Очень вкусны и полезны семена кунжута, в которых содержатся белки (около 25%), представленные ценными аминокислотами, и жиры (до 60%) в виде эфиров глицерина, а также насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Есть в кунжуте витамины Е, С и группы В, кальций, магний, цинк, железо, фосфор. Имеются в этом продукте клетчатка, органические кислоты, лецитин, фитин и бета-ситостерин. Кунжут представляет собой непревзойденный источник кальция, всего в 100 г семян содержится его суточная доза – 783 мг. По содержанию кальция с ним может сравниться только сыр – от 750 до 850 мг в 100 г продукта.

Кунжут – хороший антиоксидант, благодаря чему его используют для выведения из организма токсинов, продуктов метаболизма и свободных радикалов. Регулярное употребление семян кунжута в пищу защищает организм от развития онкологических заболеваний.

В связи с высокой калорийностью кунжута им не стоит чрезмерно увлекаться тем, кто склонен к полноте. Суточная норма для взрослого человека составляет 20–30 г, при этом семена можно добавлять в салаты и другие блюда.

Чтобы кунжут стал мягче и нежнее, его можно замочить

на ночь. Измельчать кунжут нужно очень осторожно, чтобы из него не выделилось масло.

## Орехи

Орехи (грецкие, фундук, миндаль и др.) вкусны, питательны и полезны, в них содержатся витамины (особенно группы В), минералы (магний, кальций, фосфор, железо и др.), сложные белки и клетчатка.

В составе грецких орехов есть ненасыщенные жирные кислоты, витамины А и Е, йод, кобальт, железо, калий, магний и другие минералы. Благодаря высокому содержанию макро- и микроэлементов грецкие орехи включают в диету больных с ишемией, гипертонией, анемией, нарушением функции щитовидной железы. Полезные жирные кислоты, которыми богат этот продукт, снижают уровень холестерина в крови.

Биологически активные вещества, которые содержатся в грецких орехах, оказывают благотворное действие на нервную систему и сосуды головного мозга, благодаря чему улучшаются умственные способности. Грецкие орехи полезны людям ослабленным, перенесшим хирургическую операцию, а также тем, кто занят тяжелым физическим трудом.

Не менее полезен фундук, в котором содержится около 20% белка, до 60% масла, представленного главным образом стеариновой, пальмитиновой и олеиновой жирными

кислотами, улучшающими работу сердечно-сосудистой системы и снижающими содержание холестерина в крови. В орехах много витамина Е, кальция, железа, кобальта. Благодаря этим веществам фундук укрепляет нервную систему, стабилизирует функции нервной и кровеносной систем, выводит токсины из печени, повышает иммунитет. Так как в лесных орехах мало углеводов, их включают в диету больных сахарным диабетом.

Немало полезных свойств и у миндаля, который богат витаминами группы В и минеральными веществами. Кальций, фосфор, железо, аминокислоты, ненасыщенные жиры улучшают деятельность мозга, состояние кожи и волос, повышают остроту зрения, выводят из организма токсины и шлаки, помогают лечить язву желудка, астму.

И все же, несмотря на то что орехи, несомненно, полезны, слишком увлекаться ими начинающему сыроеду не стоит. Это достаточно тяжелый продукт, который с трудом усваивается организмом. Мнение, что орехи являются хорошим источником белка, ошибочно, на самом деле они богаты жирами, о чем не должны забывать люди, склонные к полноте. Нужно также иметь в виду, что промышленная заготовка орехов предполагает их сушку при высокой температуре, в результате чего влага испаряется, а концентрация жиров повышается. Диетологи советуют есть орехи нового урожая, в сезон их сбора, а если это не представляется возможным, замачивать их на ночь – так они будут легче усваиваться.

Рекомендуется покупать нечищенные орехи, поскольку скорлупа не дает испаряться влаге и окисление замедляется. Многие сыроеды не употребляют в пищу кешью, так как считают, что эти орехи сразу же после сбора подвергают термической обработке.

Орехи, так же как зерна и семечки, можно есть сухими или пророщенными, что позволяет разнообразить свой рацион и увеличивать в нем содержание полезных веществ (например, витамина С, которого в проростках больше, чем в сухих плодах). Проращивать семена несложно, достаточно замочить их на 6–12 часов, а затем слить воду, накрыть несколькими слоями влажной марли и оставить в теплом месте на несколько суток.

### ***Это интересно!***

*В античные времена грецкий орех являлся символом изобилия, здоровья и вечной молодости. В Древнем Риме существовал такой обычай: юноша, собиравшийся жениться, выходил на улицу и бросал орехи своим более молодым друзьям. Орехи воплощали собой материальный достаток, неслучайно вавилонские жрецы не позволяли есть их беднякам, а древние греки дарили друг другу во время значимых торжеств. На Кавказе и в Молдове до сих пор бытует традиция сажать деревце ореха в честь рождения ребенка, оставляя этот подарок ему в наследство.*

# Масло

Чтобы питание при сыроедении было сбалансированным, в рацион нужно обязательно включать масло. Диетологи настоятельно советуют употреблять в пищу 1 г масла на 1 кг массы тела, т. е. примерно 2–4 столовые ложки в сутки.

Если сыроед не придерживается строгой веганской диеты, это может быть не только растительное (подсолнечное, горчичное, оливковое, кукурузное и др.), но и сливочное масло. Разумеется, имеется в виду домашнее сливочное масло, которое можно приготовить без какого-либо теплового воздействия. Его сбивают из охлажденных густых сливок.

В недавнем прошлом это делалось вручную или с помощью сепаратора. В наши дни для этого можно использовать домашнюю маслобойку или даже обыкновенный миксер.

В салаты, приготовленные из сырых овощей, добавляют растительное масло холодного отжима, которое при производстве нагревается не более чем до 40 °С.

Растительное масло можно готовить и в домашних условиях, для этого потребуются шнековая соковыжималка горизонтального типа и специальная насадка, предназначенная для получения сыродавленного растительного масла (о выборе соковыжималки речь пойдет в главе «Главные помощники на кухне сыроеда»).

С помощью шнековой соковыжималки можно получать

масло не только из семян подсолнечника, но и из других продуктов, например льняного семени, семян кунжута или горчицы, косточек облепихи, масличной редьки.

Растительное масло, полученное в домашних условиях, является богатым источником витамина Е, жирных кислот омега-3 и омега-6, а кроме того, оно гораздо более вкусное и ароматное, чем то, что предлагает торговля. Оно улучшает вкус салатов и других сырых блюд и повышает их питательные свойства.

Растительное масло холодного отжима, полученное в домашних условиях, должно храниться в прохладном темном месте не более 30 суток.

# Противопоказания и «подводные камни» сыроедения

Сыроедение в его классическом (полном) виде противопоказано спортсменам, жителям северных районов, беременным женщинам и кормящим матерям, детям и подросткам, которым для роста и развития всех органов и систем требуется полноценный рацион.

Не показано такое питание и людям преклонного возраста – из-за того что обмен веществ с годами замедляется, пожилой человек не получает из сырых продуктов всех веществ, необходимых для нормального функционирования его организма.

Нужно также иметь в виду, что люди, страдающие воспалением поджелудочной железы, не переносят не только овощей и фруктов, но даже соков. Это значит, что, не наладив функцию поджелудочной железы, заниматься сыроедением нельзя.

Более всего сыроедение подходит тем, кто уже перешагнул 30-летний порог. Однако специалисты утверждают, что такое питание может отрицательно сказаться на репродуктивной функции как у женщин, так и у мужчин, поэтому прибегать к нему стоит тем, кто уже обзавелся потомством. Но и в этом случае врачи предупреждают: если женщина давно занимается сыроедением и ее организм привык к та-

кой пище, во время беременности ей не стоит возвращаться к традиционному питанию, так как это станет сильным стрессом и для нее, и для будущего ребенка.

Сыроедение совершенно противопоказано при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, желчного пузыря. Не следует полностью переходить на сырую пищу при почечнокаменной и мочекаменной болезни, особенно если она вызвана нарушением кальциевого и фосфорного обмена, при хроническом и остром панкреатите, холецистите, гастрите, колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (особенно в период обострения), после сложных хирургических операций (например, при трансплантации органов).

# 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.