

Мурат Каде *80 веганских рецептов*

Доктор Веган



Мурат Каде

80 веганских рецептов.
Доктор Веган

«Издательские решения»

Каде М.

80 веганских рецептов. Доктор Веган / М. Каде — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-530644-9

В книге Вы найдете 80 простых в приготовлении, полезных и очень вкусных веганских рецептов с использованием привычных и доступных продуктов. Все рецепты рассчитаны не только по КБЖУ, но и по всем основным витаминам, минералам и некоторым другим важным нутриентам (всего 40 параметров). Расчеты проводились по уникальной авторской методике, которая учитывает изменение веса и химического состава продуктов при термической обработке пищи. Ранее рецепты были опубликованы в книге «Питайтесь осознанно!».

ISBN 978-5-00-530644-9

© Каде М.

© Издательские решения

Содержание

Об авторе	6
Как рассчитывалось содержание макро- и микронутриентов в рецептах?	7
О некоторых продуктах, используемых в рецептах	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

80 веганских рецептов

Доктор Веган

Мурат Каде

© Мурат Каде, 2021

ISBN 978-5-0053-0644-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе



В 2006 году с отличием окончил Кубанский Государственный медицинский университет. Затем прошел специализацию по общей хирургии и офтальмологии. В 2010 году защитил кандидатскую диссертацию по двум специальностям – патологическая физиология и клиническая фармакология. Имею опыт работы врачом в России и Чехии, в совокупности более 15 лет. Кроме основной деятельности, последние 8 лет занимаюсь вопросами рационального питания, изучением влияния несбалансированного рациона на здоровье человека. Прошел профессиональную переподготовку по специальности «Нутрициология». С 2015 года являюсь заместителем директора по лечебной части медицинского центра «Zdraví bez limitu» в Чехии, где веду обучающую, исследовательскую, консультационную деятельность в области питания и интегративной медицины. Популяризирую комплексный подход и альтернативные методы лечения и профилактики хронических заболеваний. Являюсь сооснователем и руководителем разработки интеллектуальной платформы для экспертов по питанию «Nutrient Planner». Имею второе высшее образование в области управления в медицине и социальной сфере. Женат, воспитываю троих детей.

Как рассчитывалось содержание макро- и микронутриентов в рецептах?

Количество минералов, витаминов, ненасыщенных жирных кислот, белков, углеводов и других нутриентов в таблицах под каждым рецептом указано на 100 грамм ГОТОВОГО блюда. Все эти данные рассчитаны по авторской методике, которая учитывает способ и длительность термообработки, а так же взаимодействие элементов между собой. Для проведения максимально точных расчетов по всем нутриентам каждое блюдо было приготовлено и тщательно взвешено на каждом этапе, начиная с сырых неочищенных ингредиентов и заканчивая готовым блюдом. Исходные данные о нутриентном составе сырых продуктов взяты из множества авторитетных источников (институты питания и отдельные исследователи разных стран), которые были подвергнуты анализу и перекрестной проверке. Вот лишь некоторые из основных источников:

– Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихин, академик РАМН, проф. В. А. Тутельян. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.

– Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Агропромиздат, 1987. – 224 с.;

– Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Агропромиздат, 1987. – 360 с.

– USDA (United States Department of Agriculture) SR-23. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. The National Agricultural Library.

– Ben Gurion University of the Negev. Israeli Food Nutrient DB.

– Danish Food Composition Databank. Department of Nutrition, National Food Institute. – 2009. – ed. 7.01.

Методика расчета разрабатывалась более полугода, а ее точность проверялась путем сравнения с реальными лабораторными измерениями блюд, подвергнутых разным способам термической обработки.

Для большей точности все ингредиенты в рецептах указаны не в штуках (так как овощи и фрукты могут значительно отличаться по размеру), а в граммах для плодов, взвешенных в неочищенном виде.

Все фотографии оригинальные и сделаны для наглядности. Так, вы точно будете знать, что именно у вас должно получиться.

Процент от дневной нормы для минералов и витаминов в таблицах к рецептам указан для женщин 18-50 лет. Процент от дневной нормы для КБЖУ, воды, омега-3, омега-6 рассчитан для дневной калорийности рациона в 1700 ккал.

О некоторых продуктах, используемых в рецептах

Авокадо

Этот фрукт содержит очень много бета-ситостерола (фитостерол), обладающего антиандрогенной активностью. Он подавляет активность фермента, ответственного за превращение тестостерона в свою биологически активную форму (дигидротестостерон), способствует ускорению его распада. Поэтому мужчинам слишком частое употребление плодов авокадо грозит снижением уровня тестостерона. Но при наличии аденомы простаты это может принести пользу, поскольку именно с повышенным образованием дигидротестостерона из тестостерона в ткани простаты связывают не только развитие аденомы, но и повышение вероятности развития рака простаты.

Баклажан

Сорта баклажана с темно-фиолетовыми плодами содержат достаточно много каротиноида лютеина (может достигать 30% суточной нормы в 100 г), способного накапливаться в тканях глаза, обеспечивая их эффективную защиту.

В кожуре баклажана содержатся гликозиды дельфинидина, обладающие выраженной антиоксидантной активностью и предотвращающие образование новых кровеносных сосудов (ангиогенез), препятствуя развитию целого ряда заболеваний, включая в первую очередь онкологию.

Банан

Эта экзотическая ягода прочно вошла в рацион большинства людей по всему миру и неспроста. Бананы имеют богатый нутриентный состав и большую питательную ценность. Эту ягоду можно есть как спелой, так и недозрелой. К слову сказать, все бананы транспортируются незрелыми и перед продажей их подвергают газации для созревания. Газ состоит из азота (95%) и этилена (5%). Последний является растительным гормоном, который в природе выполняет множество функций, в том числе контролирует созревание фруктов, и не несет опасности для человека.

Витаминный и минеральный состав у спелых и зелёных бананов в целом практически идентичен. Но между ними есть и значительные отличия:

- Резистентный крахмал. Желтый банан содержит около 5 грамм, а в зелёном его содержание может доходить до 30 граммов. Такой крахмал не переваривается в тонком отделе кишечника, благодаря чему дольше сохраняется ощущение сытости. Попадая в толстую кишку, резистентный крахмал служит пищей для дружественных бактерий, что стимулирует их размножение. О важной роли микробиоты для здоровья ЖКТ и организма в целом подробно читайте на странице 45.

- Высокое содержание неперевариваемого крахмала может вызывать вздутие и дискомфорт в области живота.

- Простые углеводы. Зелёный банан содержит примерно в 10 раз меньше моно- и дисахаридов, чем жёлтый, и, соответственно, имеет более низкий гликемический индекс. Поэтому зеленые бананы могут употребляться в пищу даже при диабете.

- Антиоксиданты. Их уровень повышается в процессе созревания бананов, поэтому желтые бананы в этом смысле имеют преимущество перед зелёными.

- Жёлтые бананы обычно едят сырыми, а вот зелёные лучше приготовить. Из них можно делать как сладкие, так и солёные блюда. Это не только улучшит вкус, но и повысит усвояемость питательных веществ. Кроме того, существуют «овощные» сорта бананов, которые едят исключительно в приготовленном виде, как, например, картошку.

Болгарский перец

Является одним из лидеров по содержанию витамина С (в 5 раз больше, чем в лимоне). Поэтому самый простой способ получать дневную норму аскорбиновой кислоты – это съедать как минимум половину среднего болгарского перца каждый день, например, порезав его в салат.

Брокколи

В большом количестве содержит глюкорафанин – предшественник сульфорафана. Это вещество способно защитить от различных видов рака, снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и помочь при аутизме и остеопорозе.

Булгур

Булгур – это крупа из пшеницы, обработанной специальным способом, с давних времен широко распространена на Востоке, Кавказе, и в Индии. По своей пищевой ценности булгур сравним с гречневой крупой и даже немного превосходит её по некоторым параметрам. Особенно хочется отметить содержание в нём белка, железа, цинка, фосфора, марганца и клетчатки.

Грецкий орех

Эти орехи очень калорийны, так как содержат много жиров. Особенно высоко содержание полиненасыщенных омега-3 жирных кислот (около 400% от дневной нормы на 100 грамм), при этом соотношение с омега-6 жирными кислотами близко к идеальному и составляет примерно 1/4. Грецкие орехи богаты как заменимыми, так и незаменимыми аминокислотами. Они так же содержат много бета-ситостерола (фитостерол), обладающего антиандрогенной активностью (см. Авокадо).

Кабачок (цукини)

Кабачки богаты лютеином и его изомером зеаксантином (содержание в 10 раз выше, чем в моркови), которые улучшают остроту зрения за счёт уменьшения хроматических аберраций и защищают макулу глаза (жёлтое пятно) от повреждения светом. Эти антиоксиданты удаляют свободные радикалы и поглощают определенный спектр света высокой энергии, снижая риск возникновения возрастной дегенерации желтого пятна.

Картофель

Картофель является доступным и полезным корнеплодом, который содержит большое количество железа, калия, марганца, меди, фосфора, Омега-3, витаминов С, К и В9. В значительных количествах картофель так же содержит крахмал (в 100 г – 15—16,7 г), но это факт сам по себе не делает картофель вредным. Гликемический индекс вареной или запеченной картошки равен примерно 60 единицам. А вот если картофель жарить на свином сале, подвергать глубокой переработке и термообработке, делая картофель фри и чипсы в огромном количестве жира, или просто готовя пюре с молоком и сливочным маслом, то в этом случае гликемический индекс будет гораздо выше. И такого рода блюдо, безусловно, может отразиться на вашей фигуре. Но виноват в этом не картофель, а способ его приготовления и сопутствующие этому ингредиенты.

Однако о картофеле нужно знать ещё одну очень важную деталь. В хранившемся на свету (имеющем зелёную окраску) так же, как и в проросшем картофеле образуется токсичный для человека стероидный псевдоалкалоид – соланин. Острое отравление этим веществом может закончиться комой и даже смертью. Для этого бывает достаточно всего 1—2 картофелин, долго пролежавших на солнце. При варке соланин не разрушается, а только при жарке при темпера-

туре выше 150 градусов. Поэтому будьте внимательны при выборе картофеля и не покупайте позеленевшие или проросшие клубни. Остальные не представляют никакой опасности.

Кешью

Эти орехи очень калорийны, так как содержат много жиров. Кешью богаты как заменимыми, так и незаменимыми аминокислотами. Но все же лучше не злоупотреблять этими орехами, так как содержание щавелевой кислоты в них тоже высоко (см. Шпинат). Кешью содержит много бета-ситостерола (фитостерол), обладающего антиандрогенной активностью (см. Авокадо).

Киноа

Киноа или «рисовая лебеда» относится к семейству Амарантовых. Родиной этого псевдо-злака являются высокогорья Анд. Широкое распространение она получила только с середины 2000-х годов. Интересно отметить, что аминокислотный состав белков киноа близок к составу белков молока. Кроме того, она богата медью, фосфором и цинком. Киноа не содержит глютена, что важно для людей страдающих его непереносимостью или целиакией.

Куркума

Помимо богатого минерального состава, в ней содержатся биологически активные вещества, самым полезным из которых является куркумин. Это вещество обладает противовоспалительными, антиоксидантными, антибиотическими, антидепрессивными свойствами. Улучшает функции мозга, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, повышает иммунитет, предотвращает возникновение онкологии, препятствует росту, развитию и метастазированию опухолей, улучшает функцию поджелудочной железы, снижая риск развития диабета, улучшает состояние кожи. Содержание куркумина в куркуме достаточно низкое (около 3%), кроме того он довольно плохо всасывается. Но пиперин, содержащийся в черном перце, способен повышать всасывание куркумина в 20 раз. Для достижения терапевтических эффектов следует принимать экстракт куркумина, но для профилактики вполне достаточно специи куркумы. Не стоит злоупотреблять куркумой при желчекаменной и мочекаменной болезни, нарушении свертываемости крови, железодефиците.

Льняное масло

Это масло является самым богатым растительным источником полиненасыщенных омега-3 жирных кислот (АЛК). Около половины чайной ложки льняного масла полностью удовлетворяет суточную потребность организма человека в омега-3 жирных кислотах. Кроме этого, оно содержит лигнаны, снижающие содержание общего холестерина и уровень липопротеидов низкой плотности («плохого холестерина») в сыворотке крови и повышающие содержание в ней липопротеидов высокой плотности («хорошего холестерина»). Таким образом оказывает позитивное влияние при атеросклерозе. Лигнаны льняного масла также имеют антиоксидантную и противоопухолевую активность. Льняное масло содержит много бета-ситостерола (фитостерол), обладающего антиандрогенной активностью (см. Авокадо). Это масло непременно должно быть холодного отжима. Оно не подходит для тепловой обработки.

Макароны

Рекомендуется употреблять только макароны, изготовленные из цельнозерновой муки, в крайнем случае, из семолины (крупа из твердых сортов пшеницы). И конечно в меру, не чаще 2—3 порций в неделю.

Манго

Этот тропический фрукт очень полезен благодаря содержанию биологически активных веществ – ксантонов (мангиферин), которые оказывают антидепрессивное и противовирусное действие (особенно против вируса герпеса).

Мёд

Мёд – это частично ферментированный цветочный нектар, то есть продукт растительного происхождения. Он используется в некоторых наших рецептах в качестве подсластителя. В случае, если по этическим причинам вы не употребляете мёд, то вы можете заменить его на любой другой сахарозаменитель в эквивалентном количестве, например, стевию, сироп из агавы, топинабура, фиников и другие.

Можно ли нагревать мед? Миф о вреде перегретого мёда заключается в накоплении в нем, якобы опасного для человека, оксиметилфурфурола, который в нем действительно образуется быстрее при нагревании. Но существуют исследования, говорящие о безопасности ежедневного потребления этого вещества в количестве 2 мг на килограмм веса. Из мёда такое огромное количества невозможно получить даже при его длительном нагревании и последующем употреблении в относительно больших количествах. К слову, в кофе содержится в сотни раз больше оксиметилфурфурола, чем в мёде. При нагревании мёда в нем разрушаются некоторые ферменты, но они так же разрушаются и при его длительном хранении.

Миндаль

Эти орехи очень калорийны, так как содержат много жиров. Миндаль особенно богат полиненасыщенными омега-6 жирными кислотами и олеиновой мононенасыщенной омега-9 жирной кислотой. Известно, что олеиновая кислота способствует растворению холестериновых бляшек в кровеносных сосудах, поэтому миндальные орехи являются хорошим средством для профилактики атеросклероза. Миндаль богат как заменимыми, так и незаменимыми аминокислотами. Но все же лучше не злоупотреблять этими орехами, так как содержание щавелевой кислоты в них тоже высоко (см. Шпинат). Миндаль содержит много бета-ситостерола (фитостерол), обладающего антиандрогенной активностью (см. Авокадо).

Нут (турецкий горох)

В турецком горохе, помимо большого количества белка, особого внимания заслуживает высокое содержание селена. Этот микроэлемент относится к веществам, защищающим от старения. Он так же предупреждает онкозаболевания, улучшает антиоксидантный статус, обеспечивает нормальную функцию щитовидной железы. Недостаток селена в пище может так же вызывать сердечные заболевания, повышение уровня холестерина, бесплодие.

Огурец

Огурец хоть и состоит на 95% из воды, но все же в нем есть и очень важные и полезные вещества:

- каротиноид лютеин и его изомер зеаксантин – вещества, способные накапливаться в тканях глаза, обеспечивая их эффективную защиту;
- достаточно редко встречающийся в растениях ультрамикроэлемент – серебро – естественный бактерицидный металл, эффективный против 650 видов бактерий, которые не приобретают к нему устойчивости (в отличие от практически всех антибиотиков), а также против многих простейших (жгутиконосцы, реснитчатые) и ряда вирусов.

Оливковое масло

Оливковое масло является самым богатым источником мононенасыщенной омега-9 жирной кислоты (олеиновой). Ее содержание составляет до 74% от массы масла. Эта кислота способствует растворению холестериновых бляшек в кровеносных сосудах, препятствует развитию атеросклероза. Кроме того, благодаря своим антиоксидантным свойствам, олеино-

вая кислота препятствует старению и развитию ишемической болезни сердца. Оливковое масло содержит фенольные соединения, которые обладают антиоксидантными, противовоспалительными, противоишемическими, антигипоксическими и антитромбоцитарными свойствами. Содержащийся в оливковом масле сквален повышает общий иммунитет и его способность противодействовать росту раковых опухолей. Сквален эффективен против действия канцерогенов, бактерий, грибов, вируса герпеса, а также при лейкемии и аутоиммунных заболеваниях. Оливковое масло содержит много бета-ситостерола (фитостерол), обладающего антиандрогенной активностью (см. Авокадо). Это масло непременно должно быть холодного отжима («Extra virgin olive oil»). Оно подходит как для холодной кухни, так и для тепловой обработки.

Острый перец

Плоды острого перца содержат капсикозиды, которые в организме человека метаболизируются до дегидроэпиандростерона, иначе называемого «гормоном молодости». Он повышает уровень тестостерона, позитивно влияет на иммунитет, целостность клеточных мембран, уровень холестерина. Капсаицин стимулирует аппетит, вызывает выделение желудочного сока, усиливает перистальтику кишечника, обладает иммуностимулирующим действием.

Одна из теорий старения – теория нехватки дегидроэпиандростерона. Она основана на том, что уровень этого гормона в организме человека после 30 лет постепенно снижается и составляет в 70 лет только 10% от его максимального содержания в 30-летнем возрасте.

Подсолнечное масло

Это масло содержит очень много омега-6 жирных кислот. И хотя они тоже необходимы нашему организму, но их избыток поддерживает воспалительные процессы, повышает риск возникновения ожирения, сахарного диабета, онкологических заболеваний. Кроме того, избыточное поступление омега-6 наряду с недостатком омега-3 (АЛК) в рационе оказывает серьезное влияние на синтез необходимых нам ЭПК и ДГК, снижая его до 40%. Поэтому не стоит злоупотреблять подсолнечным маслом, а следует чередовать его с оливковым, льняным и рапсовым.

Полба (спельта)

Полба или, как её ещё называют, спельта является прародительницей различных видов пшеницы. А это значит, что полба наименее изменённый вид, сохранивший все свои полезные свойства. Содержит много белка, клетчатки, селена, цинка, магния, марганца, фосфора. Кроме того, она имеет плотную плёнку, защищающую зерно от различных вредных воздействий.

Финики

Польза фиников очевидна и связана с их нутриентным составом.

Эти плоды являются богатым источником пищевых волокон. Клетчатка стимулирует моторику кишечника, способствуя его очищению, регулирует усвоение простых углеводов, предотвращая резкое повышение глюкозы в крови, и оказывает положительное влияние на кишечную микробиоту, стимулируя рост симбионтных бактерий.

Финики содержат большое количество полифенолов, проявляющих антиоксидантную активность. Эти соединения способны ингибировать пролиферацию раковых клеток и снизить риск развития колоректального рака.

Финики имеют богатый минеральный состав. Они содержат:

– ЖЕЛЕЗО (участвует в обеспечении организма кислородом, синтезе АТФ, процессах метаболизма и детоксикации эндогенных и экзогенных веществ, синтезе ДНК)

– КАЛИЙ (участвует во внутриклеточном обмене, деятельности нервной системы, регуляции сердечных сокращений и водно-электролитного баланса, является важным регулятором обмена веществ и осмотического давления)

– КАЛЬЦИЙ (составляет основу костной ткани, участвует в процессе передачи нервных импульсов, в регуляции сократимости мышц, влияет на кислотно-щелочное равновесие)

– МАГНИЙ (участвует в синтезе белка, нормализует функцию почек, оказывает кардиопротективное и антистрессовое действие)

– МАРГАНЕЦ (усиливает действие инсулина, поддерживает уровень холестерина, влияет на обмен белков, жиров и углеводов, участвует в формировании костной ткани и кроветворении)

– МЕДЬ (участвует в синтезе гемоглобина, пигментов кожи, волос, глаз, необходима для процессов генерации энергии в клетке, участвует в формировании коллагена и эластина)

– ЦИНК (является антиоксидантом репаративного действия, влияет на продукцию и функционирование инсулина, участвует в синтезе тестостерона и влияет на потенцию, важен для нормального состояния иммунитета, процессов запоминания, предотвращает развитие акне)

– ХРОМ (облегчает транспортировку глюкозы внутрь клетки, усиливая действие инсулина, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и помогает поддерживать вес в норме, принимая участие в метаболизме липидов, важен в профилактике остеопороза и преодолении стресса)

К недостаткам плодов финиковой пальмы можно отнести достаточно бедный витаминный состав (за исключением витаминов B2, B5 и B9) и высокое содержание простых углеводов, что накладывает определённые ограничения на их употребление. В день рекомендуется съедать не более 4—5 штук (35—45 грамм), так как в них содержится около 30% дневной нормы простых углеводов.

Как видите, финики являются неплохой альтернативой сладостям с «пустыми калориями». Ими можно заменять рафинированный сахар в выпечке и других рецептах или употреблять в сушёном виде вместо конфет. При условии соблюдения меры они не только не навредят, но и принесут немалую пользу вашему организму.

Хлеб

Лучше всего употреблять домашний бездрожжевой хлеб, рецепт которого вы найдете на странице 299. Если у вас нет возможности печь хлеб самим, то вы можете покупать качественный цельнозерновой пшенично-ржаной хлеб в пекарнях. По содержанию минералов и витаминов от домашнего хлеба он отличается мало, а по БЖУ и калорийности они практически идентичны.

Чеснок

При нарезке СВЕЖЕГО чеснока в нем образуется аллицин, который обладает сильным антибактериальным и противовирусным действием, снижает холестерин крови и артериальное давление.

Чеснок так же содержит сульфанил-гидроксильный ион, который в определенном количестве является токсичным для высших млекопитающих и может замедлять реакцию, вызывать слабую головную боль, провоцировать невнимательность. Поэтому злоупотреблять чесноком (есть по несколько зубчиков каждый день) не стоит. Во всем должна быть мера. Чеснок так же обладает раздражающим действием, поэтому не стоит его употреблять при некоторых болезнях ЖКТ, включая гастрит и геморрой.

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.