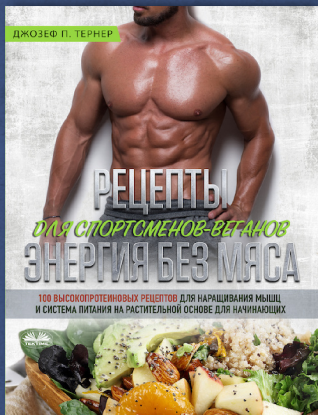


# КУЛИНАРНАЯ КНИГА для НАЧИНАЮЩИХ ВЕГАНОВ



КОЛЛЕКЦИЯ ИЗ 200 САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ ВЕГАНСКИХ РЕЦЕПТОВ И ВСЁ,  
ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О РАСТИТЕЛЬНОМ ПИТАНИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

## 2 В 1 КНИГИ



ДЖОЗЕФ П. ТЁРНЕР

# **Joseph P. Turner**

# **Кулинарная Книга Для**

# **Начинающих Веганов**

## **Аннотация**

Вы хотите готовить вкусные высокобелковые веганские рецепты? Эта кулинарная книга научит вас готовить веганские блюда шаг за шагом. Вы получите в свое распоряжение рецепты множества веганских блюд, которые сможете готовить для себя и своей семьи! Знание о том, как накормить себя тем способом, который поддерживает наше здоровье и соответствует нашим современным требованиям, - это один из наиболее ценных и важных навыков сегодня! Когда вы делаете выбор в пользу настоящей еды, которая наиболее оптимальна для человеческого тела, коей является растительная диета, вы выбираете ответственность за свое хорошее самочувствие и позитивный вклад во всю нашу Землю. Когда вы делаете выбор в пользу приготовления домашней еды из веганских продуктов, вы выбираете избавление от опасностей обработанных продуктов и полуфабрикатов, их вредных ингредиентов и методов готовки. Приготовление домашней еды также поможет вам сэкономить деньги, привести баланс в вашу жизнь и укрепить связи с членами семьи, которых вы будете кормить своими шедеврами. В число рецептов, которым вы научитесь, входят веганские

закуски вроде острых бобов эдамаме и крылышки из цветной капусты, основные блюда вроде ризони, фаршированных грибов и фаршированного сладкого картофеля, веганские десерты вроде шоколадного мусса, энергетических батончиков и шоколадного печенья. Все рецепты веганские, их легко готовить, они очень вкусны и богаты белком. Я видел, что множество людей не имеют навыков готовки. Так что если вы начинающий веган или кулинар-новичок, это вам тоже может казаться сложным. Но на самом деле это не так! Я протяну вам руку помощи. Эта веганская кулинарная книга возьмет вас в путешествие самосовершенствования, чтобы выстроить вашу уверенность, комфорт и креативность для работы с цельной растительной пищей на вашей кухне. Вы научитесь кормить себя таким способом, который прост, выполним, экономичен и неистощим. Кормите себя тем способом, который питает и лечит всё ваше тело. Кормите себя быстрым способом: приготовление каждого блюда занимает в среднем 15 минут. Работайте с обычными, свежими, здоровыми ингредиентами, которые вы можете купить в ближайшем магазине. Готовьте различные крахмалистые и некрахмалистые овощи, злаки, бобовые и грибы. Добавляйте в еду фрукты, орехи, семена, травы и специи. Создавайте простые, вкусные, сытные блюда и закуски. Занимайтесь веганской кулинарией, основанной на осознанности и благодарности. Все веганские рецепты в этой книге подходят для начинающих веганов и начинающих кулинаров, они суперпростые и вкусные. Давайте идти к успеху вместе! Прокрутите страницу вверх и кликните на кнопку «Добавить в корзину»!

# Содержание

Правовое уведомление	7
Содержание	9
ВЕГАНСКОЕ ПИТАНИЕ И СПОРТСМЕНЫ	20
Что такое веганская диета?	27
Типы веганской диеты	30
Сырая пища	31
Цельные продукты	33
80-10-10	34
Сырое до 16	35
Крахмальная диета	36
Диета процветания	37
Вредная диета	38
Основы здоровой веганской диеты	39
Преимущества веганской диеты	42
Калории	43
Как правильно отслеживать калории?	46
Как подсчитать вашу ежедневную норму потребления калорий	49
Высокобелковые веганские источники питания	51
Белки	52
Углеводы	54
Жиры в рационе	56

Макроэлементы	59
Сколько белка должен потреблять веган?	60
Сколько жира должны потреблять веган?	62
Сколько углеводов должен потреблять веган?	63
Время питания	66
Пищевые добавки для веганов	69
основные категории веганских продуктов	72
Преимущества фасоли и бобов	74
Преимущества цельного зерна	75
Преимущества фруктов	77
Преимущества ягод	78
Преимущества орехов и семян	79
Конец ознакомительного фрагмента.	80

# КУЛИНАРНАЯ КНИГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ВЕГАНОВ

Коллекция из 200 Самых Востребованных Веганских Рецептов и Всё, что Вам Необходимо Знать о Растительном Питании для Спортсменов

2 книги в 1:

Кулинарная Книга Рецептов Блюد без Мяса для Спортсменов Веганов

Кулинарная Книга для Спортсменов Веганов

Джозеф П. Тёрнер

Перевод: Варвара Тапсиева

Copyright © 2019 by Джозеф П. Тёрнер All Rights Reserved.

Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена, распространена или передана в любой форме или любым способом, включая фотокопирование, запись или другие электронные или механические методы, или посредством любых накопителей информации или поисковых систем без предварительного письменного разрешения издателя, за исключением очень кратких цитат, содержащихся в критических статьях, или других определенных случаев некоммерческого использования, разрешенных законом об авторском праве.

# Правовое уведомление

Информация, содержащаяся в данной программе, предназначена только для образовательных целей. Автор не является врачом, и данная информация не может рассматриваться как медицинская рекомендация. Прежде чем использовать любую информацию в данной программе, вам следует получить одобрение терапевта. Данная программа создана для здоровых совершеннолетних людей старше 18 лет. Если у вас есть какие-либо существующие травмы, состояния или проблемы со здоровьем, пожалуйста, получите одобрение вашего терапевта, прежде чем пытаться использовать любой тип информации в данной программе. Автор не несет ответственности за любые повреждения, полученные в результате использования данной программы. Пользователь осознает любой риск травм, причиненных или предполагаемых, при использовании данной программы. Если ваш терапевт советует не использовать информацию, предоставленную в программе, пожалуйста, соблюдайте эти указания.

Всегда консультируйтесь у вашего терапевта или другого квалифицированного медицинского работника касательно любых вопросов о состоянии здоровья, которые могут у вас возникнуть. Никогда не пренебрегайте профессиональной медицинской консультацией или не откладывайте ее получение из-за прочитанного здесь. Полное медицинское

освидетельствование от лицензированного терапевта должно быть получено перед началом или модификацией любой диеты, упражнений или программ образа жизни, и ваш терапевт должен быть проинформирован обо всех изменениях в питании.



# Содержание

Книга 1 - Кулинарная книга рецептов блюд без мяса для спортсменов веганов

ВЕГАНСКОЕ ПИТАНИЕ И СПОРТСМЕНЫ

Что такое веганская диета?

Типы веганской диеты

Основы здоровой веганской диеты

Преимущества веганской диеты

Калории

Как правильно отслеживать калории?

Как подсчитать вашу ежедневную норму потребления калорий

Высокобелковые веганские источники питания

Белки

Углеводы

Жиры в рационе

Макроэлементы

Сколько белка должен потреблять веган?

Сколько жира должны потреблять веган?

Сколько углеводов должен потреблять веган?

Время питания

Пищевые добавки для веганов

основные категории веганских продуктов

Овощи

[Преимущества фасоли и бобов](#)

[Преимущества цельного зерна](#)

[Преимущества фруктов](#)

[Преимущества ягод](#)

[Преимущества орехов и семян](#)

[как избавиться от жира и нарастить мышцы на растительной диете](#)

[Формула наращивания мышечной массы](#)

[Набор массы и сушка](#)

[Формула потери веса](#)

[Памятки](#)

[Порошок горохового белка](#)

[Как использовать креатин?](#)

[Веганская еда для энергии](#)

**ЗАВТРАК**

[Кексы с морковью и изюмом](#)

[Зеленый протеиновый смузи «Торнадо»](#)

[Мультибелковый смузи](#)

[Ореховый шелковистый тофу с ягодным смузи](#)

[Овсяно-малиновая гранола](#)

[Каша с овсяными хлопьями и порошком маки](#)

[Пикантные картофельные оладьи с куркумой](#)

[Тонкая веганская пицца](#)

[Кислая паста из бобов эдамаме](#)

[Пряное пюре из банана, овса и кокоса](#)

[Омлет с тофу](#)

Веганский творожный смузи

Смузи “Сила банана и сои”

Жареный веганский сэндвич с темпе и майонезом

Веганский хлеб с петрушкой и миндалем

Веганский бургер с тофу

Веганский суперзеленый гигантский смузи

Веганские сладкие французские гренки

Мощный смузи из питахайи

## **ОБЕД**

Азиатский охлажденный суп с огурцом и водорослями

Сладкий картофель, запеченный гармошкой

Запеченные “крылышки” баффало из цветной капусты

Запеченная молочная кукуруза с измельченным тофу

Запеченный тамари-тофу и капустный салат

Высокобелковый суп минестроне (медленноварка)

Острый, кислый и пряный салат бок чой

Макароны спиральки с овощами

Ризотто с грибами и нутом

Салат из пасты с маринованными сердцевинами артишо-

ков и тофу

Сырой крем-суп с кокосом и карри

Фасолевый суп на медленном огне

Кислые сердцевинки артишоков с рисом

Гуляш с ранней зеленью и рисом

Пюре из сладкого картофеля с миндальным молоком

(медленноварка)

Томатный суп с пастой тальятелле

Веганские цуккини, фаршированные коричневым рисом

Веганская лапша из цуккини с песто

Веганские спагетти с соевым соусом

Белая фасоль со стручковым перцем и зеленью

## **УЖИН**

Рагу из фасоли и шампиньонов

Стимулирующий салат из черной фасоли и авокадо

Салат из пасты из коричневого риса с соусом из яблочного

сока

Чесочно-картофельное пюре

Высокобелковая паста из соевых бобов с базиликом

Быстрый веганский суп

Быстрые пикантные гигантские бобы

Быстрое ризотто с куркумой

Суп из крапивы с рисом

Бамия с тертыми томатами (медленноварка)

Копченые чечевичные «бургеры» в духовке

Сытное пюре из шпината с горчичными листьями

Перец, фаршированный киноа и рисом (в духовке)

Киноа и чечевица с измельченными томатами

Паста пенне с шелковистым тофу со шпинатом

Рагу из масляных бобов, бамии и картофеля на медлен-

ном огне

Баклажаны, фаршированные измельченной соей

Салат из тройных бобов и кукурузы

Веганские сырые “бургеры” с фисташками и льняным семенем

Веганское фрикасе из красной фасоли

## **ЗАКУСКИ**

Фасоль с кунжутным хумусом

Засахаренный медово-кокосовый арахис

Жирные бомбы из шоколада и грецких орехов

Хрустящие медовые орехи пекан (медленноварка)

Хрустящие жареные соленые огурчики

Батончики из гранолы с кленовым сиропом

Хумус из бобов зеленой сои

Высокобелковый авокадный гуакамоле

Домашние энергетические ореховые батончики

Медово-арахисовое масло

Средиземноморские маринованные маслины

Гранола с ореховым маслом и финиками

Карамелизованные плантаны, запеченные в духовке

Сытный соус из гороха и чечевицы

Белковые конфеты «Рафаэлло»

Богатый белком горшочек из тыквы

Пикантные шарики из красного картофеля и чеснока

Пряный соус из красной чечевицы

Паровая брокколи с кунжутом

Веганские баклажановые лепешки

## **СЛАДОСТИ / ДЕСЕРТЫ**

Свекольные батончики с сухофруктами

[Крем из какао, авокадо и чиа](#)

[Кокосовые шарики с цедрой лимона](#)

[Кокосовый рисовый пудинг с кардамоном](#)

[Кокосовый пирог](#)

[Печенье из фундука с темным медом](#)

[Энергетические брауни с сушеным инжиром](#)

[Высококалорийные отрубные кексы с яблоком](#)

[Хрустящие шарики с медом и изюмом](#)

[Белковый крем с бананом и ванилью](#)

[Белковые морковные макаруны](#)

[Сырой лимонный “Чизкейк”](#)

[Манник с сиропом из коричневого сахара](#)

[Десерт из клубники, киноа и шелкового тофу](#)

[Клубнично-банановое мороженое](#)

[Персиковый мармелад](#)

[Веганское голубичное мороженое](#)

[Веганские фундучно-кофейные трюфели](#)

[Веганское белково-шоколадное мороженое](#)

[Зимние тыквенные блинчики](#)

[Ваш Бесплатный Подарок](#)

**Книга 2 - Кулинарная Книга для Спортсменов Веганов**

[Приготовление Пищи](#)

[Следуйте этим советам по приготовлению еды:](#)

[Как правильно разогревать охлажденную/замороженную еду?](#)

## ЗАВТРАК

Королевский Миндально-Фруктовый Смузи

Печеные Энергетические Батончики с Изюмом и Тыквой

Печеные Пикантные Овсяно-Яблочные Батончики

Стимулирующий Сельдерейно-Кокосовый Смузи

Картофельные Котлеты для Завтрака

Смузи «Морковный Пирог»

Морковные, Миндальные и Укропные Кексы

Темные Кексы с Какао и Бананом

Кокосовый Смузи «Дарквуд»

Вкусный Хлеб со Специями и Томатами

Энергетический Смузи из Замороженных Ягод

Котлеты из Зеленой Киноа для Завтрака

Высокопротеиновый Смузи с Chia и Бананом

Салатно-Ананасовый Смузи со Льдом

Энергетические Батончики с Сухофруктами

Пикантный Белый Смузи

Простые Веганские Вафли

Пряный Веганский Смузи для Завтрака

Грушевый Пирог с Миндалем и Имбирем

Веганский Киш со Шпинатом, Артишоками и Тофу

## ОБЕД

Ароматное Шпинатное Пюре с Базиликом и Кунжутом

Запеченные Котлеты из Киноа и Черных Бобов

Плов с Ячменем и Брокколи

Пюре из Кочанной и Цветной Капусты

Темно-Красный Веганский Суп

Вкусные Панированные Палочки из Тофу

Пюре из Баклажанов и Петрушки

Суп из Свежих Садовых Овощей

Жареный Тофу со Спаржей и Китайским Соусом

Соус из Жареных Томатов

Сытная Густая Кукурузная Похлебка

Высокобелковая Киноа с Сельдереем и Кедровыми Оре-

хами

Быстрый Суп со Стручковой Фасолью и Шафраном

Быстрый Чечевичный Болоньезе

Ризотто из Жасминового Риса с Горохом

Простой Чечевичный Суп

Гороховые Котлеты, Запеченные в Духовке

Суп с Картофелем, Рисом и Шпинатом

Пряное Рагу из Кочанной Капусты, Соевых Бобов и Ара-

хиса

Веганская Фриттата с Картофелем и Грибами

УЖИН

Сердцевины Артишока с Коричневым Рисом

Печеный Сладкий Картофель с Зеленой Фасолью

Суп из Цветной Капусты и Фасоли

Пюре из Фасоли, Кунжута и Кедровых Орехов

Тефтели из Черной Чечевицы "Белуга" и Тофу

Бобы "Черный Глаз" со Шпинатом

Баклажаны с Черным Перцем Горошком и Соевым Со-



усом Тамари

Рисовое Рагу из Черных Бобов и Чеснока

Рагу из Гигантских Бобов и Томатов

Греческий Рататуй

Средиземноморский Пирог, Начиненный Черными Олив-

ками

Пенне с Лимонной Спаржей

Бриам с Киноа и Овощами

Жареная Брюссельская Капуста с Тофу

Жареный Перечный Соус

Простая Веганская Лазанья с Тофу

Фаршированный Болгарский Перец с Рисом и Кедровыми

Орехами

Сладкий Красный и Черный Чили с Корицей

Тосканская Капуста с Соевым Соусом Тамари

Желтая Лапша в Чесочно-Соевом Соусе

ЗАКУСКИ

Тортильи с Бананом и Арахисовым Маслом

Бобовая Запеканка Барбекю (Мультиварка)

Соцветия Цветной Капусты в Панировке

Кокосово-Ягодный Крем с Куркумой

Кремовый Соус из Баклажанов и Льняных Семян

Энергетические Батончики с Кэробом и Клубникой

Ароматные Пряные Оливки

Жареные Пончики из Нута и Кешью

Чипсы из Мускатной Тыквы с Имбирем и Куркумой

Домашний Кокосово-Ванильный Попкорн

Овсяное Печенье с Семенами

Оливковые Крекеры

Запеченные в Духовке Чипсы из Капусты и Кешью

Соус Песто с Орехами

Белковые Миндально-Морковные Котлеты

Жареные Ломтики Кочанной Капусты

Сырые Котлеты из Фисташек и Льняного Семени

Приправленные Котлеты из Шпината

Простые Чипсы из Сладкого Картофеля

Мягкий Спред из Цветной Капусты и Орехов Пекан

СЛАДОСТИ/ДЕСЕРТЫ/ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОН-

ЧИКИ

"Грубые" Кокосовые Шарики

Миндально-Шоколадный Пирог

Бананово-Миндальный Пирог

Бананово-Кокосовое Мороженое

Масляно-Кокосовые Пышные Печенья

Шоколадно-Мятные Батончики с Фундуком

Кокосово-Коричные Шарики

Быстрый Кокосовый Пудинг с Льняным Семенем

Ароматное Ванильное Мороженое

Соблазнительное Арахисовое Печенье

Темное Миндальное Печенье

Апельсиново-Манная Халва

Корично-Манговое Мороженое со Специями

[Клубничное Мороженое с Черной Патокой](#)

[Клубнично-Мятный Сорбет](#)

[Веганский Шоколадный Спред с Фундуком](#)

[Веганский Экзотический Шоколадный Мусс](#)

[Веганский Лимонный Пудинг](#)

[Витаминный Тропический Шербет](#)

[Ванильное Мороженое с Грецким Орехом](#)

[Об Авторе](#)

Ваш Бесплатный Подарок

**КУЛИНАРНАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ БЛЮД БЕЗ МЯСА  
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ВЕГАНОВ**

100 Высокобелковых Рецептов, чтобы Быть Мускули-  
стым, и Планы Питания на Основе Растительной Диеты для  
Начинающих

Джозеф П. Тёрнер

Ч

# ВЕГАНСКОЕ ПИТАНИЕ И СПОРТСМЕНЫ

тобы держать тело в форме, надо выяснить, какого типа диеты вы можете придерживаться бессрочно. Чаще всего это может быть диета, которая доступна, легка для вашего пищеварения и соответствует вашим личным убеждениям и образу жизни.





Когда вы добавляете намерение достичь спортивных результатов на веганской диете, вы входите в новую парадигму питания, которая сводится к наличию научного обоснования и конкурентоспособной диеты, позволяющей вам достигать вашего внутреннего потенциала в полной мере.

Веганство. Вы видите его повсюду, множеству людей нравится говорить о нем, что, конечно, ведет к полностью надежному источнику информации... Ха! Разве это не круто? Но когда включится человеческая природа, вы осознаете, что огромное количество этих источников совершенно ненадежны.

Сейчас, когда все больше и больше людей говорят о веганстве и появляется все больше и больше мнений наряду с заблуждениями и выводами, смешанными с паранойей, вы получаете красивое, вкусное Варевое Невежества с каплями правды на доньшке, но вы даже не можете видеть ее из-за всего хлама, плавающего на поверхности. Не пейте Варевое Невежества! Вместо этого ищите настоящие источники, которые оперируют фактами (это я). В новых главах я буду доставать из Варева Невежества разные штуки, пока мы не докапаемся до сути дела.

Первый «ингредиент», который портит Варевое Невежества, это мифы. Мифы, мифы, мифы. Несметное число мифов связано с веганством, но давайте разрушим каждый из них, поочередно, хорошие и плохие, в итоге вы получите реальную картину того, что из себя представляет веганство.

Вылейте это Варёво Невежства!

**Миф № 1:** самый большой миф о том, что веганство в действительности не может обеспечить вас необходимыми питательными веществами. Вероятно, вы ранее слышали этот аргумент, может быть, даже в такой форме: «Ты знаешь, мы не кролики». Смешно? Да. Но еще и абсолютно не соответствует истине. Теперь в этом аргументе есть некоторый смысл, вот он: если вы придерживаетесь веганства неправильно, исключение мясных и молочных продуктов из вашего рациона может привести к дефициту некоторых веществ (таких как витамин В, кальций и прочее). А вот как дело обстоит в реальности: если вы не продумываете стратегию, ни одна диета не будет работать. Перед началом такой диеты удостоверьтесь, что вы осведомлены о потенциальных недостатках, и примите их в расчет. Итак, это было разрушение Мифа №1.

**Миф №2:** веганство оздоравливает вас больше, чем обычные диеты! Это полная противоположность Мифу №1, и это тоже... ну, не совсем правда. Да, различные исследования показывали, что веганы реже болеют сердечными недугами и раком и в целом чувствуют себя лучше остальных. На первый взгляд – ура! Веганство все исправляет! Но правда немного сложнее: большинство веганов также ведут очень здоровый образ жизни. И как только вы удалите данные о мясоедах, которые портят цифры ужасным здоровьем (курильщики, обжоры и прочие), показатели среди веганов и неве-



ганов будут одинаково низкими. Итак, да, если вы здоровый человек и заботитесь о себе, рано или поздно вам станет лучше.

**Миф №3:** веганство ведет к дефициту белка. Необходимые аминокислоты, которые, как вы догадывались, жизненно важны, служат строительным материалом для белка. Тело не может вырабатывать все аминокислоты, поэтому вы должны получать их с пищей. Да, многие растительные белки имеют довольно низкое количество необходимых аминокислот (которые по сути являются белком), поэтому будет ужасно, если вы станете есть только такую пищу. Впрочем, этого можно легко избежать, если использовать другие растительные белки, такие как рис и фасоль, орехи, семена, бобовые и т. д. Иными словами, удостоверьтесь, что у вас на столе не только однообразная еда, смотрите, что вы едите, и тогда у вас не будет проблем с недостатком белка. Существует еще много мифов о том, что невеганство делает людей усталыми, слабыми и тому подобное, но совет один и тот же: комбинируйте пищу, чтобы избежать дефицитов. В конце книги мы составим несколько планов питания.

**Миф №4:** Вы не можете нарастить мышцы на веганской диете. В действительности правильное фактическое утверждение звучит так: без всякого сомнения, вы можете нарастить мускулатуру на веганской диете, но придется приложить больше усилий. Среднестатистическому человеку необходимо 0,4-0,5 грамма белка на фунт массы тела для

общего здоровья, но если вы пытаетесь нарастить мускулы, этот показатель вырастает до 0,8-1 грамма белка. Можно ли получить столько белка на веганской диете? Конечно, но вам придется есть очень много бобовых, орехов, семян и может даже включить в рацион веганские протеиновые добавки для верности.

**Миф №5:** вы всегда будете терять вес на веганской диете. Это неправда, потому что есть фундаментальная формула: если вы не тратите больше калорий, чем съедаете, вы не будете терять вес. Разница в том, что в большинстве диет очень, очень легко получать калории. В веганском питании многие продукты содержат довольно мало калорий, поэтому вам придется ужасно много есть, чтобы перекрыть разницу в калорийной плотности. Вот почему большинство людей, начав веганское питание, в итоге теряют вес: кучка бобовых размером с кусочек чизкейка содержит чрезвычайно мало калорий (конечно, это преувеличение, но вы меня поняли).

# **Что такое веганская диета?**

Веганская диета – это более строгая форма вегетарианского питания, которое предписывает употребление только неживотных продуктов. В то время как вегетарианцы могут позволить себе немного пространства для маневра, периодически съедая что-то невегетарианское, веганы обычно не используют никакие продукты с животными ингредиентами или протестированные на животных.

Как правило, веган выбирает это питание по оздоровительным, этическим или экологическим соображениям. Если у человека есть проблемы со здоровьем, вызванные питанием, изобилующим животными продуктами, или он является противником неэтичного обращения с животными в пищевой индустрии, или считает, что люди чрезмерно эксплуатируют окружающую среду, то веганская диета – наиболее уместное решение.



Веганская диета наиболее часто сопровождается, но необязательно включает в себя идею снижения консюмеризма. Другими словами, веган – это любитель животных, который протестует против потребительской культуры и прокладывает собственный путь по миру. Можно еще сказать, что веган – это хардкорный вегетарианец.

Вопрос на засыпку! Кто – веганы или вегетарианцы – не может носить шубу? Ответ: веганы! Веганы имеют тенденцию быть более строгими в своем выборе. Теперь вы это знаете. Если говорить с точки зрения питательности, обе диеты содержат мало насыщенных жиров и холестерина, но при

этом богаты минералами, витаминами и волокнами. Обе диеты требуют тщательного планирования питания или включения в рацион добавок, чтобы избежать возможных дефицитов.

# Типы веганской диеты

Итак, целеустремленный веган стремится избегать животной продукции, но на ее долю приходится значительное большинство продуктов питания на рынке. И что теперь? В зависимости от бюджета и жизненных обстоятельств человека один подтип веганства может быть более подходящим, чем другой. Все они обычно запрещают употребление мяса, молочных продуктов и яиц, но в некоторых не хватает системы правил, что делает их более похожими на вегетарианское питание.

# Сырая пища

Термическая обработка продуктов делает их пригодными для употребления человеком, но также разрушает содержащиеся в них ценные питательные вещества, как минимум те, о которых заявляет веганское сыроедение.



Готовя растительную пищу при температуре  $48^{\circ}\text{C}$  или ниже и употребляя только сырые фрукты, овощи, семена и орехи, сыроеды избегают животных продуктов, оставаясь при

этом здоровыми.



# Цельные продукты

Как и сыроедение, цельная пища включает в себя фрукты, овощи, семена и орехи, но не имеет таких жестких ограничений касательно употребления фасованных товаров. Например, сыроедение предусматривает поедание исключительно свежих продуктов, но цельное питание позволяет есть фасованную продукцию, состоящую не более чем из пяти ингредиентов. Держитесь подальше от сахара и думайте о добавках.

## 80-10-10

Вместо того чтобы позволять употребление всех орехов и семян, формула 80-10-10 ограничивает прием жиров и предписывает изобилие мягкой зелени плюс сырые фрукты. Этот тип веганской диеты обычно называется фрукторианством. Формула подразумевает получение 80% калорий из углеводов. 10% – из белков и 10% – из жиров. Концепция этой диеты в том, что люди не всеядны, но миллионы лет кормились листовой зеленью и фруктами, благодаря чему наше пищеварение приспособилось к такой еде.

## Сырое до 16

Производное формулы 80-10-10 – «сырое до 16» – позволяет горячую пищу на ужин. Эта диета – по большей части промежуточное решение для тех, кто пытался придерживаться сыроедения или диеты 80-10-10 и неоднократно терпел фиаско. Есть определенный смысл в идее о времени приемов пищи, но исследование малоубедительно и предлагает сочетание поста и обильной пищи.

# Крахмальная диета

Это еще одна высокоуглеводная диета, подобная 80-10-10. Крахмальная диета фокусируется на таких продуктах, как картофель, бобовые, кукуруза и рис, позволяя фрукты в совсем небольшом количестве. Данный вид питания, известный еще как программа Макдугалла, также разрешает употребление тофу, дрожжей, куриной приправы, заменителя яиц и аналогичных продуктов. Цель крахмального питания – сделать понятие диеты приемлемым за счет чрезвычайно притягательного крахмала, от которого сладко на языке.

**СОВЕТ:** *Всегда разглядывайте этикетку продукта и упаковку. Ищите товары, которые имеют логотип «Сертифицированный веганский». Если на продукте просто написано «веганский» или «не содержит животных ингредиентов», то не считайте это гарантией, прочтите полный список ингредиентов и проанализируйте.*

# Диета процветания

Профессиональный спортсмен Брендан Бразье разработал диету процветания. Его одноименная книга предлагает питаться такими продуктами, как уксус из яблочного сидра, коричневый рис, фасоль, фрукты, рис и другие веганские продукты. Помимо этого данная система питания очень напоминает сыроедение и предусматривает потребление пищи, минимально обработанной термически.

# Вредная диета

Когда ничего не помогает, пора попробовать вредную веганскую диету. Ее идея состоит в том, чтобы есть имитацию животной продукции, например, фальшивое мясо, поддельный сыр и так далее. И в этой системе питания есть определенная польза: она помогает людям, привыкшим к настоящему фастфуду, удовлетворить свою страсть таким безопасным способом.

# Основы здоровой веганской диеты

Прежде чем мы начнем, хочу отметить, что эта книга никогда не будет полным руководством по всем диетам и питанию. Всё это невозможно вместить в такую книгу. Впрочем, что мы *собираемся* сделать здесь – это рассказать вам о наиболее критических факторах, действительно влияющих на ваше здоровье. Мы начнем с наиболее значимой вещи, на которой следует сосредоточиться, и дойдем до существенно менее важных, поэтому читайте очень внимательно с самого начала.

Я также хочу отметить, что всё это – не мое мнение. Я не распахивал лэптоп с целью записать свои мысли. Здесь изложены факты, солидные факты, доказанные разнообразными исследованиями и анализами. Люди гораздо умнее меня изучили результаты этих исследований и собрали пять факторов, которые влияют на результат сильнее прочих. Ими я с вами и поделюсь сейчас.

**Сбалансированность калорий.** Самое важное, на чем вам следует сфокусироваться, это такая мелочь, как количество калорий, поступающих в ваш организм с едой и питьем, относительно количества энергии (измеряемой в калориях), которая расходуется на регулярной основе.

**Состав еды.** Другими словами, из чего сделана ваша еда и откуда вы получаете свои жиры, углеводы и белки.

**Количество макроэлементов.** Длинное слово, которое означает всего лишь сколько жиров, углеводов и белков вы потребляете ежедневно.

**Время приема пищи.** Когда вы едите и какие промежутки делаете между трапезами в течение дня.

**Добавки.** Заметьте, что этот фактор идет последним, пятым номером, несмотря на всю шумиху вокруг него. Они тоже важны, но обобщенное описание таково: все порошки, таблетки, экстракты и т. п., которые вы можете принимать, чтобы улучшить свое питание.

На этом всё! Правда. Видите, насколько это просто? Когда дойдет до дела, не так уж сложно всё понять, как некоторые скептики любят заявлять. Это должно быть довольно очевидно, но все эти факторы влияют друг на друга. Изменение любого или нескольких из них может изменить много чего. Простейший пример: если вы меньше едите, вы худеете. Если у вас есть лишний вес, вы получите большую пользу для здоровья.

Смотрите, я хочу кое-что отметить. Несмотря на то, что мы все мечтаем получить волшебную таблетку, способную решить все наши проблемы, ее не существует. Веганство и правильное питание могут решить некоторые проблемы и улучшить вашу жизнь, но это детский лепет. Вы не едите некоторые бобовые, и на следующий день всё становится на 100% лучше. Если вы садитесь на веганскую диету, хочу вас уведомить: как и всё прочее в жизни, такая система питания



потребуется некоторого времени. Сфокусируйтесь сначала на самых значимых вещах вроде баланса калорий, и, как только всё станет понятно и вы почувствуете себя комфортно, переходите к следующим.

# Преимущества веганской диеты

Животные продукты сопряжены с целым рядом рисков для здоровья, однако всех их можно избежать на веганской диете, которая предлагает следующие преимущества:

- сниженный риск рака
- улучшенная функция почек
- сниженный риск болезни Альцгеймера
- ослабленные симптомы артрита
- снижение веса

Помните о том, что множество исследований, демонстрирующих эти преимущества, имеют маленький размер выборки. Научное сообщество недостаточно заинтересовано в финансировании масштабных исследований веганской диеты. Впрочем, снижение веса подтверждено лучше всего и достигается в результате отсутствия в веганстве насыщенных жиров и животного белка, которые ответственны за набор лишних килограммов, особенно в сочетании друг с другом.

# Калории

Я собираюсь сказать здесь кое-что, что может заставить вас ахнуть или в ужасе отвернуться. Готовы? **Физика.** Да, физика. Если вы ее не любите, мне жаль, но она очень важна для вашего понимания калорий – этих загадочных крошек. Однако не расстраивайтесь. Я попытаюсь вести свое повествование понятно и читабельно.

Первый закон термодинамики, для тех из нас, кто внимательно слушал уроки естествознания, гласит: вес тела зависит только от разницы между количеством потребляемых и сжигаемых калорий (то есть от баланса калорий). Другими словами, ваш вес определяется тем, сколько калорий вы расходуете на ежедневные дела. Вы можете много есть, если делаете кучу вещей, тогда не наберете вес. И наоборот.

Но что такое калория? **Калория** – это количество энергии, требуемое для подъема температуры одного литра воды на один градус Цельсия. Ох. Опять научные слова. Вот то, что вам нужно знать: это единица энергии. Когда вы едите, вы потребляете энергию, которая хранится в вашей еде. В результате вы имеете энергию, чтобы резвиться на лужайке, тренироваться или читать книгу о веганстве.

Сейчас в идеальном мире вы должны использовать в точности то количество энергии, которое съедаете каждый день, но это не всегда работает таким образом. Большую часть вре-

мени мы съедаем больше калорий, чем расходуем, поэтому к исходу дня у вас остается много нерастраченных калорий. Часть из них пойдет в мышцы и печень как гликоген, а оставшиеся сохранятся в организме в виде жира. Чудовищного жира.

Здесь приведены три разновидности баланса калорий. Единоновременно вы сможете находиться только в одном из этих состояний.

**Отрицательный баланс калорий.** Вы не потребляете достаточно калорий, поэтому теряете вес. Вы можете иметь высокий показатель активности, но если вы расходуете больше калорий, чем получаете, вы скинете несколько килограммов. Это хорошо звучит, но будьте осторожны: необходимая энергия, которая вам однозначно нужна, просто так не появится, она образуется от разрушения тканей организма.

**Нейтральный баланс калорий.** Вы сделали это. Вы справились с этим. Вы съели точно то количество калорий, которое вам необходимо каждый день, и это значит, что вы не наберете и не потеряете вес. Если ваш вес не меняется на протяжении нескольких месяцев – поздравляю, вы в состоянии нейтрального баланса калорий!

**Положительный баланс калорий.** Это состояние, которое приносит большие проблемы большинству из нас: мы потребляем слишком много калорий и не избавляемся от них, и, как следствие, начинаем набирать вес. Неиспользованные калории сохраняются организмом в виде жира или

гликогена в печени и мышцах.

Калории могут сбивать с толку множество людей, поскольку если вы едите недостаточно, вы не нарастите мышцы. А если питаться неправильно, вы начнете набирать вес, а не наращивать мышцы. А если вы потребляете недостаточно калорий, вы никак не сможете увеличить мышечную массу, даже если у вас очень мало жировой ткани. Это сродни ходьбе по канату, но к счастью для всех, несложно научиться ходить по канату, если приноровиться.

# Как правильно отслеживать калории?

Вы заметили, что я употребил здесь слово «правильно»? Да, это не просто так. Существует миллион способов подсчета калорий, но ни один из них не поможет вам, если вы делаете это неправильно. Если это кажется вам непонятным, вы не одиноки. Многим людям сложно считать калории, большинство приложений и программ крайне неинтуитивны, сложны или изобилуют рекламой, что превращает их в настоящий кошмар. Но на самом деле подсчет калорий может быть очень простым. Я поделюсь с вами набором стратегий и инструментов, которыми вы сможете пользоваться и, что не менее важно, расскажу, какие продукты нуждаются в отслеживании калорийности, а какие можно спокойно игнорировать.

Итак, приготовьтесь записывать, потому что вам понадобятся три вещи. Первая – еда. Вторая – приложение для подсчета калорий (попробуйте бесплатное приложение Fitatu). Третья – обычные кухонные весы, которые стоят не дороже \$40. Некоторые люди считают калории и без весов, но для новичка это будет сложной задачей. Я уверен, что некоторым ученым не нужен калькулятор, но подавляющему большинству из нас он облегчит задачу, а не усложнит. Это требует навыков и практики, и если тут напортачить, то весь план может быть испорчен.

Вот как это работает. Во-первых, бросьте (не буквально) на весы свою еду и получите точный вес в граммах, таким образом вы узнаете, сколько калорий получите из этого количества продукта. Это действительно важно, поэтому вам надо удостовериться в двух вещах.

Первое: убедитесь, что ваш макросчетчик и счетчик калорий точны. Второе: будьте благоразумны и не стопоритесь на этом все время. Оптимизируйте! Здесь приведена система из пяти пунктов, которая поможет вам делать эти две вещи. Хорошо? Давайте сделаем это!

**Во-первых**, вам действительно не стоит париться о мелочах. Решите для себя, что все продукты ценностью менее 50 калорий считать не стоит. В эту категорию могут попасть немного кофе или немного сливок. Незначительные вещи. Но все должно быть в рамках разумного: не включайте в рацион гору таких мелочей.

**Во-вторых**, взвешивайте еду единожды. Например, если вы часто едите овсянку, просто измерьте, сколько вам требуется в день крупы в миске. На следующий день не нужно ее взвешивать, потому что вы уже сможете отмерять необходимое количество на глаз. Конечно, если пожелаете, вы можете взвешивать абсолютно всю еду ежедневно, однако я вам заявляю: это ничего не изменит.

**В-третьих**, вам следует знать, сырая ваша еда или приготовленная, так как от этого зависит калорийность продукта. Если вы взвесите рис до и после приготовления, разница в

весе будет огромна. Учитываться должно все, что может повлиять на вес продукта, например, кожура очень искажает вес банана.

**В-четвертых,** проверьте макроценность и калорийность продукта в вашем приложении – они могут быть не вполне точны. Если показатели вызывают у вас сомнения, проверьте их, к примеру, на сайте корпорации Web M.D. Да, так действительно бывает. Вы же не хотите испортить свою диету из-за неверных показателей?

**В-пятых,** на самом деле кухонные весы вам понадобятся в единичных случаях. Планы питания – это наилучший способ, поскольку они надежней и легче и избавляют вас от необходимости постоянно пользоваться весами. Иными словами, весы вам будут нужны для продуктов, с которыми вы не очень знакомы.



# Как подсчитать вашу ежедневную норму потребления калорий

Итак, мы ознакомились с терминами. Они не такие уж сложные, верно? Баланс калорий – это то, что составит или нарушит вашу диету. Вы можете быть в состоянии либо положительного, либо отрицательного, либо нейтрального баланса калорий. В каком состоянии вы пребываете сейчас? Вы можете этого не знать. Единственный способ узнать это – подсчитать, сколько калорий ежедневно расходует ваше тело. Поскольку вы не можете задать своему телу этот вопрос, вам следует использовать специальные формулы. И, как все формулы, какие-то из них проще остальных, а какие-то точнее прочих.

Наиболее простой способ – подсчитать ваш личный показатель общего ежедневного расхода энергии (TDEE), то есть сколько калорий вы сжигаете за день. Метод подсчета. оценить количество калорий, которые вы сжигаете во время отдыха, этот показатель называется основным обменом веществ (базальным метаболизмом, BMR). Затем, когда вы узнаете данный показатель, добавьте к нему предполагаемое количество калорий, которые сжигаете во время тренировок.

Если вам не посчастливилось быть гением, вы не узнаете с наскока ваш показатель TDEE. Но не бойтесь! Вы може-

те проследовать по этой ссылке, и онлайн-калькулятор подсчитает всё за вас.

(<https://tdeecalculator.net/>)

Там вам потребуется ввести разные данные, такие как рост, вес, возраст, род деятельности. Полученный показатель не будет достоверен на 100%, потому что все люди разные, но вам нужна приблизительная оценка, и она будет довольно точна. Вы думаете, что TDEE-калькулятор устарел? Не беспокойтесь. Вот как можно его проверить. Используйте приблизительный показатель TDEE и потребляйте рекомендованное количество калорий в день. Взвешивайтесь дважды в неделю, и если будут какие-то изменения, то калькулятор не работает. Если вы начали набирать вес, сократите свой TDEE на 100 калорий. Если после этого набор веса продолжится, урежьте еще 100 калорий. И наоборот. Теряете вес? Добавьте 100 калорий в день. Вам нужен совершенный TDEE, который позволит вам не набирать и не терять вес.

# **Высокобелковые веганские источники питания**

Не вдаваясь в технические подробности, очень важно потреблять правильную еду. Сколько калорий вы съедаете – это первое и основное, но и второстепенное. Есть четыре фактора продуктов, которые вам необходимо учитывать: источники белка, источники углеводов, источники жиров и микроэлементов. Мы рассмотрим каждый из них. А сейчас я хочу отметить, что ваша диета должна работать на вас. Если вы ненавидите определенные продукты, не включайте их в свою диету. Найдите другую альтернативу, иначе ваша диета не продлится долго. И вот четыре ключевых момента, которых вы должны придерживаться, если решили соблюдать веганство:

Получайте большинство белков из пищи, богатой ценными аминокислотами.

Получайте большинство углеводов из цельного зерна, фруктов и овощей.

Получайте большинство жиров из источников ненасыщенных жиров.

Ешьте продукты, изобилующие витаминами и минералами.

Теперь без лишних слов перейдем к науке обо всем этом!

# Белки

Белки – ключевые. Я без преувеличения не мог рассмотреть все научные причины, по которым вам требуется белок. Но скажу так: если вам не хватает белка, вы по сути разваливаетесь. Все становится плохо, причем очень быстро. Вот почему так важно решить эту проблему.

Если вы любитель тренировок, вам следует знать это: белок ответствен за строительство новых мышц, и именно он предотвращает исчезновение мышц, имеющихся у вас сейчас. Большая часть (90%) съедаемого вами белка превращается в аминокислоты, которые становятся частью аминокислотного резерва, который ваш организм использует для строительства или восстановления мышц или других тканей. Углеводы и жиры могут сохраняться для последующего использования, но аминокислоты не могут, поэтому белок вам необходим каждый день. Помните, выше я рассказывал о незаменимых аминокислотах? Я говорил, что вам надо получать их откуда-то извне, потому что ваш организм не может производить их.

Как найти качественные веганские источники белка

Заголовок говорит сам за себя, но вам необходимы качественные веганские источники белка. Есть несколько способов оценки качества таких источников, включая концепцию биодоступности – это сложное слово означает только то,

сколько белка из потребленного вами поступило в действительности в ваш кровоток. Вы также можете оценить качество белка, основываясь на том, сколько в его составе незаменимых аминокислот (и сколько приходится на заменимые аминокислоты, которые ваш организм способен продуцировать или которые необязательно должны поступать из пищи).

К сожалению для веганства, источники животного белка обычно считаются предпочтительными, поскольку они лучше перевариваются и в них больше аминокислот, чем в растительных белках. К счастью для веганства, это, как правило, не проблема. Есть несколько исключений, в том числе фруктовая диета, которая является плохим решением, и люди, пытающиеся нарастить мускулы.

Если вы придерживаетесь веганства, которое не попадает в вышеназванные категории, вы сможете получать белок из тыквенных семечек, семян чиа, чечевицы, фасоли, черных бобов, маша и арахиса. Много бобовых. Конечно, есть и другие источники, но эти считаются лучшими.

Если вы пытаетесь нарастить мускулы, не волнуйтесь! Я объясню это более подробно чуть ниже.

# Углеводы

Углеводы – последний из трех основных макроэлементов. Существует довольно много аргументов в пользу углеводов, но для начала давайте дадим им определение. Углеводы содержатся в разных продуктах, включая овощи, цельное зерно, выпечку, конфеты, картофель и фрукты. Углеводы часто считаются предпочтительным источником энергии для организма. Это исключительно важно для всех областей вашей жизни и, как с белком, на то есть множество причин. Одна важная вещь – то, что **углеводы обеспечивают энергией нервную систему**. Это означает устойчивость к утомлению, большую заинтересованность в тренировках и лучший набор мышечной массы. От этого зависит усталость и длительность тренировок, поэтому вам надо давать вашей нервной системе достаточно источников глюкозы крови, чтобы всё хорошо функционировало и шло гладко.

**Углеводы пополняют запасы гликогена.** Гликоген – поставщик энергии для высокоинтенсивных тренировок, но также сохраняется в мышцах и задействован в их росте. Если вы хотите получить больше мышечной массы, вам надо потреблять достаточное количество углеводов.

**Углеводы вырабатывают инсулин.** Ешьте больше углеводов, и у вас будет вырабатываться больше инсулина. Это хорошо звучит, если учесть, что инсулин имеет огромное

влияние на мышечный рост. Я мог бы дать вам длинное и сложное объяснение, почему так происходит, но буду краток: инсулин помогает мышечной ткани расти.

Как найти качественные веганские источники углеводов

Ищите необработанные цельные продукты вроде бобовых, цельного зерна, многих видов овощей и фруктов. Они содержат витамины, минералы, антиоксиданты и волокна. Избегайте продуктов, приготовленных из очищенного зерна, поскольку в них низкое содержание этих питательных веществ, и старайтесь не есть продукты с сахаром – с ними вы получите ненужные калории. Высокоуглеводными цельнозерновыми источниками можно назвать цельнозерновые макароны, цельнозерновые злаки, цельнозерновой хлеб и прочее, но избегайте сахара. Высокоуглеводными фруктами считаются яблоки, апельсины, груши, манго и бананы. Высокоуглеводные бобовые – горох, фасоль и чечевица. Не пренебрегайте также сладким картофелем и картофелем позднеспелых сортов, обычным и коричневым рисом, рапсом, мукой грубого помола и тортильями.

# Жиры в рационе

Бьюсь об заклад, что вы слышали о жирах больше сплетен, чем о любых других питательных веществах. Это можно объяснить тем, что слово «жир» часто ассоциируется с чем-то нездоровым. Что ж, скажу вам прямо сейчас: вам не стоит уделять этому слишком много внимания, поскольку в вашем рационе должно присутствовать некоторое количество жиров. Не вдаваясь в подробности, жиры критически значимы. Они задействованы во многих важных процессах, к примеру, помогают вам усваивать витамины, регулируют выработку гормонов, обеспечивают здоровый вид вашей коже и волосам, и многое другое. Жиры важны и не настолько плохи, как считалось ранее.

Теперь поговорим о том, стоит ли избегать продуктов, изобилующих насыщенными жирами. Речь о сыре, цельном молоке, мороженом, жирном мясе, сливочном масле и другой подобной еде. О них много спорят и пытаются выяснить, как они влияют на риск развития проблем с сердцем, но я просто предпочитаю ограничивать себя в продуктах, богатых насыщенными жирами. Ненасыщенные жиры? Они на самом деле могут снизить ваш уровень холестерина липопротеидов низкой плотности (то, что вы хотите). К ненасыщенным жирам относятся мононенасыщенные жиры, включая рапсовое и оливковое масла, и полиненасыщенные жи-



ры, такие как соевое масло и зерна подсолнечника. Трансжирные кислоты (образуются при насыщении растительного масла водородом) помогают продуктам сохранять свежесть более продолжительное время. Хорошо звучит? Не совсем, поскольку исследования продемонстрировали: даже довольно малое количество трансжирных кислот может повысить риск возникновения у вас различных проблем вроде сердечных заболеваний и депрессии. Очевидно, что вы этого не хотите. Каково же решение? Избегайте (или ограничивайте) продукты с частично гидрогенизированными маслами и гидрогенизированными маслами (например, маргарин и твердое масло).

Фактически вы получаете три категории жиров: **ненасыщенные, насыщенные и трансжиры**. Я кратко расскажу о каждой.

**Ненасыщенные жиры** могут расщепляться на мононенасыщенные жиры и полиненасыщенные жиры – это здоровые жиры, которые можно включать в диету, поскольку они отлично влияют на здоровье. Вам нужен жир, окей? Всё сводится к этому. Не важно, что по этому поводу говорит ваш сосед. Здоровому человеку *надо* немного веселиться, чтобы функционировать. Примерно 15-25% от вашей дневной нормы калорий. Из них большую часть вы должны получать из ненасыщенных жиров. Помните о ваших старых друзьях: авокадо, оливках, оливковом масле, орехах, сливочном масле, льняном масле и многих других видах семян. Хорошо?

Хорошо.

Еще у нас есть **насыщенные жиры**. Их легко найти в животной продукции, такой как сливочное масло, сыр, молочные продукты, жирные стейки и так далее. В СМИ их часто излишне очерняют, но в реальности они не настолько плохи. Вам следует абсолютно ограничить потребление насыщенных жиров. Но вы уже это сделали, поскольку веганы и так не едят ни один из перечисленных продуктов.

**Трансжиры.** Похоже на трансформеры, но менее интересно. Это Франкенштейны жиров, поскольку они образуются в результате насыщения водородом жидких растительных масел, что делает их более твердыми и менее... жидкими. Суть в том, что такая процедура увеличивает срок хранения многих видов обработанных продуктов. И если остальные жиры теперь частично «обелены», то трансжиры действительно плохо влияют на ваше здоровье, поэтому избегайте их. Хотите знать, где трансжиры встречаются чаще всего? В фастфуде, жареной пище и многих других продуктах. Поэтому избегайте их.

# Макроэлементы

Первая вещь, на которой вам стоит сфокусироваться, это ваш баланс калорий, а номер два – это макроэлементы. Иначе говоря, существует три типа макроэлементов, которые нужны вам для выживания. Ими являются углеводы, жиры и белки. Мы только что обсудили их, так что я не буду больше тратить на них время и перейду напрямую к тому, что вам необходимо знать.

# Сколько белка должен потреблять веган?

Помните о дефиците белка в веганском питании? Но замечу, что это может быть проблемой, только если вы позволите этому стать проблемой. Вам нужен белок, чтобы наращивать мускулы. Сколько? Высокобелковая диета (от 0,8 до 1 г на фунт веса) работает лучше всего. Представим, что вы среднестатистический активный человек, который хочет набрать мышечную массу, но это не является его приоритетной задачей. В данном случае вам надо меньше белка. Ваш допустимый минимум – 0,3 г на фунт в день, то есть в среднем около 40 граммов белка в день – это вполне достижимо.

Хочу отметить, что это минимум, и ничего не произойдет, если вы его превысите. Попробуйте больший показатель, например, 0,4-0,5 г на фунт веса. Это особенно важно, если вы веган или вегетарианец, потому что растительные источники белков обычно перевариваются менее эффективно. Поэтому ешьте больше белка, чем ваши друзья-мясоеды, чтобы компенсировать этот факт.

Но... можете вы употреблять слишком много белка? И да и нет. Это маловероятно. Вам надо сильно постараться, чтобы съесть слишком много белка, особенно если вы предпочитаете термически необработанную или минимально обработанную еду, качественные источники белка, и если ваше

повышенное потребление белка не приводит к снижению количества потребляемых углеводов и жиров до критического уровня. Иными словами, питайтесь сбалансированно. Исследования показывают, что проблемы с почками и другими органами, связанные с высокобелковым питанием, обычно возникают у тех испытуемых, кто ранее имел какие-то нарушения и кто ест много обработанных продуктов или насыщенных жиров. Не думайте об этом слишком много, так как страхи вокруг белковых коктейлей довольно необоснованные. Помните лишь, что если в вашем рационе много белка, вы должны пить много воды.

# Сколько жира должны потреблять веган?

Ежедневно 0,3 грамма жира на фунт массы тела без жира (имеются в виду кости, мышцы и вода). Для среднего человека это означает 15-20% суточных калорий. Вы не должны пытаться урезать этот показатель, когда придерживаетесь диеты для потери веса и наращивания мышц. Имеет большое значение, какой вид жира вы потребляете, и мы об этом говорили ранее. Избегайте насыщенных жиров, искусственных трансжиров, заменяйте их мононенасыщенными и полиненасыщенными жирами. Большинство веганских диет уже делают это, так что у вас всё будет в порядке. Только удостоверьтесь, что сократили потребление обработанной «мусорной» пищи; впрочем, это и так очевидно.

А можете ли вы получить слишком много жиров? Это как посмотреть. В большинстве веганских диет вы должны контролировать количество всех жиров кроме мононенасыщенных (их содержат, например, авокадо или оливковое масло). Факт есть факт: мононенасыщенные жиры, даже когда вы едите их много, очень здоровые. Это доказано средиземноморской диетой.

# **Сколько углеводов должен потреблять веган?**

Углеводы – это единственные ненужные макроэлементы, поэтому в теории нет реального минимума в отношении общего состояния здоровья. Вы однозначно выживете совсем без углеводов, но это нехорошая идея. Некоторые спортсмены хронически потребляют слишком мало углеводов, в результате чего у них плохая результативность на тренировках, слабый непрямой и прямой рост мышц и большая усталость из-за гликогенового истощения. Другими словами, если вы не получаете достаточно углеводов, вы не сможете нарастить такие мускулы, как хотите.

Точное количество необходимых вам углеводов зависит от нескольких вещей. В частности, от ваших анализов крови, и это плохо. К счастью, вы можете сузить круг до диапазона, которого вам надо придерживаться, даже без знания ваших точных показателей, используя только ваш вес и интенсивность тренировок. Вот так!

## **Идеальное потребление углеводов :**

Легкие тренировки: 1-1,25 грамма на фунт веса

Умеренные тренировки: 1,25-1,5 грамма на фунт  
веса

Интенсивные тренировки: 1,5-1,75 грамма на фунт

Иными словами, чем более интенсивные тренировки, тем больше углеводов вам требуется. Легкие тренировки – это обычно не более 30 минут занятий и менее 10 подходов, если вы качаетесь. Умеренные тренировки – это 30-60 минут занятий и более 10 подходов. Интенсивные тренировки – это всё, что дольше. Это не точная наука, но довольно близко. Иногда короткая тренировка может быть чрезвычайно интенсивной, и вам может захотеться увеличить свое потребление углеводов до «тяжелой» категории.

Можете ли вы съесть слишком много углеводов? Это сложный вопрос, бюсь об заклад, что вы слышали море мифов об углеводах, которые вам мешают. Но правда такова: не существует исследований, изучавших эффект избыточного потребления углеводов на фоне минимального потребления белков и жиров. Проводились лишь исследования того, могут ли бегуны на длинные дистанции, придерживающиеся высокоуглеводной диеты, оставаться здоровыми в долгосрочной перспективе. Ваша обязанность – получать углеводы из здоровых источников, таких как овсянка, картофель, киноа и рис (это комплексные углеводы, которые не вызывают резкого всплеска уровня инсулина в крови, как это делают, к примеру, конфеты или сахар).

Некоторые люди неважно себя чувствуют при высокоуглеводном питании, и это нормально, ведь все люди разные. Если это происходит и с вами, снизьте потребление углево-



дов и получайте больше калорий из здоровых жиров.

# Время питания

Режим питания – одна из самых противоречивых тем в фитнес-сообществе. Речь идет о точном времени ваших приемов пищи на протяжении дня. Частота приёмов пищи – сколько раз в день вы едите в сравнении с вашей физической активностью. Это важно? Отчасти, но будьте бдительны: многие новички переоценивают важность времени приема пищи.

Вам следует сфокусироваться на макроэлементах и балансе калорий. Если вы сумеете это сделать, с вами все будет прекрасно. Да, вы можете поспорить о режиме питания, но он не составит основу вашей диеты и не нарушит ее. Это хорошая новость для занятых людей, которые не могут планировать свои трапезы.

Мне хотелось бы затронуть пару тем здесь: **питание до и после тренировок**, которое может улучшить результативность занятий и восстановление, особенно если ваши трапезы богаты углеводами и белками. Помните, я рассказывал, что белок не может сохраняться в организме? Да, вот почему это помогает: когда вы работаете над своим телом и вам нужен белок, то если его нет в пищеварительном тракте, организм заимствует его из мышц и расщепляет для жизненно важных функций, а вы вряд ли этого хотите. Вот почему важно обеспечивать постоянную поставку белка во время

тренировок, если вы пытаетесь нарастить мышечную массу. Если же вы не сфокусированы на этом, вам не стоит сильно беспокоиться на данную тему.

Мифы. Так много мифов об этом, действительно, так много, что я не могу осветить их все. Я развею некоторые из них. Исследования показывают, что куча мелких перекусов в течение дня в сравнении с одним большим приемом пищи одинаково влияют на скорость метаболизма, хотя ваши приятели по спортзалу могут говорить обратное. ЗАВТРАК – вовсе не самый важный прием пищи. Как и УЖИН, как и ОБЕД или любая другая трапеза. Если кто-то говорит вам, что какой-то особый прием пищи – самый важный за день, и если вы его пропустили, то это негативно повлечет на ваше здоровье, знайте: это просто неправда. Да, вы можете есть углеводы на ночь. Вашему телу совершенно все равно, что вы едите, главное – получать правильное количество калорий. Единственное время, когда есть отклонения, это до и после тренировок, как я рассказывал ранее.

Если все это звучит сложно, не унывайте. Я с вами. Вот несколько научно обоснованных рекомендаций по планам питания для среднего человека.

**Начните с 3-6 приемов пищи в день.** Можете включить в режим перекусы, в случае если они вписываются в вашу дневную норму калорий.

**Чтобы избежать повышенного аппетита, распределите еду равномерно на весь день.** Есть обоснованная

причина тому, что у большинства людей традиционно есть ЗАВТРАК, ОБЕД и УЖИН с ПЕРЕКУСАМИ между ними. Это просто работает. Если вы человек, который хочет есть перед сном, перенесите УЖИН на более позднее время, чтобы решить эту проблему.

**Отслеживайте свое индивидуальное ощущение голода и вносите соответствующие корректировки.** Не голодны по утрам? Не проблема, просто завтракайте позже.

# Пищевые добавки для веганов

Последняя вещь в нашем списке для здорового питания – это пищевые добавки. Могут ли добавки заменить правильное планирование питания? Нет, но это не значит, что они бесполезны, особенно если вы можете получать из них те питательные вещества, которые трудно найти где-либо еще. Кроме того, если вы путешественник, добавки могут значительно облегчить вам жизнь.

Сходите в ближайший магазин и посмотрите добавки там: длинные шеренги разнообразных пузырьков, и все они претендуют на звание невероятно важных. Из-за этого обилия чрезвычайно сложно разобраться, что действительно важно, а что – просто маркетинговые уловки. Я знаю. Я там был. Дело вот в чем: индустрия пищевых добавок колоссальна. Так же колоссальна, как миллиарды долларов, поэтому данные компании будут всеми силами стремиться заставить вас купить их продукцию, даже если для этого придется приукрасить правду или врать вам прямым текстом. Некоторые абсолютно бесполезны. Назову те, которые вы действительно должны искать, чтобы не отдавать свои кровно заработанные деньги за бесстыжую ложь.

**Витамин D.** Он есть почти во всех продуктах, но ваш основной источник этого витамина – солнечные лучи. Поэтому если вы живете в регионе с недостаточным количеством сол-

нечных дней или если вы просто нечасто выходите на улицу, это может привести к дефициту. Это про вас? Я рекомендую добавки с 1000-2000 МЕ (дозировка витамина D в день в пересчете на международные единицы).

**Цинк.** Он помогает иммунной системе, но в наших организмах нет для него специальной системы хранения, поэтому вам следует употреблять цинк ежедневно. Большинство людей получают цинк из пищевых добавок, но если у вас слабая иммунная система (вы часто болеете) или если у вас акне или другие кожные проблемы, рассмотрите возможность приема цинка в виде добавок, особенно в сочетании с витамином С. Придерживайтесь дозировки 40 мг в день. Избыточное количество цинка может быть ядовитым в долгосрочной перспективе.

**Жирные кислоты Омега 3.** Обычно они содержатся в рыбьем жире, но вы можете найти их в веганских альтернативных продуктах вроде льняного масла. Эти кислоты способствуют росту здоровых костей, сохраняют связки крепкими и помогают поддерживать нормальный уровень холестерина.

Хотите больше информации? Отлично! Вот вам бесплатная (да, правда бесплатная) **Бонусная Книга**, которую можете загрузить без дополнительной оплаты. Там более подробно рассказывается о добавках для особых ситуаций, к примеру, когда вы хотите укрепить иммунную систему или хотите избежать дефицита конкретных веществ, чем обычно

страдают веганы.

# **основные категории веганских продуктов**

## **Овощи**

Овощи! Любите их или ненавидьте, они нужны вам в любой здоровой диете. Они изобилуют минералами и витаминами и при этом содержат мало калорий. К тому же в них нет холестерина. Они помогут вашей иммунной системе, пищеварительному тракту, скелету, сосудам, нормализуют кровяное давление и обеспечат здоровый вид вашей коже и волосам. Плюс к этому в них повышен уровень антиоксидантов, которые сдерживают рост раковых клеток, особенно в этом преуспевают представители семейства крестоцветных типа брокколи.

Листовые зеленые овощи, такие как шпинат, богаты кверцетином, который обладает противовоспалительными свойствами и помогает при аллергии. Зеленые, желтые и оранжевые овощи изобилуют кальцием, калием, железом и магнием – многие люди, особенно спортсмены, испытывают дефицит именно этих минералов.

Волокна. Природная метелка. Жизненно важная вещь для правильного пищеварения, обладает еще целой кучей преимуществ. Волокна бывают двух видов: нерастворимые и растворимые. Оба вида содержатся в большинстве овощей.



Есть длинное научное объяснение тому, что происходит с волокнами в нашей пищеварительной системе и почему мы в них нуждаемся. Но мы с вами будем придерживаться основ: вам ежедневно требуется доза волокон, и тут вы можете положиться на овощи – эти приятели обеспечат вас всем необходимым. Кроме того, благодаря своему объему, волокна быстрее вызывают у вас насыщение, не нарушая при этом баланса калорий. Как следствие, вы быстрее теряете вес. Невежливо трудно переест овощей, и именно по этой причине они включены во многие жиросжигающие диеты. Если вы едите овощи – это беспроигрышный сценарий.

# Преимущества фасоли и бобов

Много. Просто... много. Исследование показало: употребление всего лишь одной дневной нормы бобовых (около  $\frac{3}{4}$  чашки) может снизить уровень холестерина липопротеинов низкой плотности на 5%. Причем в этом количестве бобовых содержится 10-15 граммов волокон – почти столько же рекомендуется потреблять ежедневно. Бобовые помогают стабилизировать уровень сахара в крови, обеспечивая вам стабильное поступление энергии.

Бобовые – основа всех видов диет, но часто их игнорируют по нескольким причинам. Вы не должны их готовить. Просто купите малосольные бобовые, промойте их от соли – и вуаля, вы получили большинство макро- и микроэлементов из свежих бобов без необходимости их готовить по-настоящему. Кроме того, поищите сушеную чечевицу, которая быстро готовится (20-30 минут) и в ней нет серы, так что вы не будете мучаться газами.

# Преимущества цельного зерна

Противоречия, противоречия везде. Результаты исследований говорят как в пользу, так и против употребления цельного зерна, но больше всего нареканий вызывает поедание очищенного зерна, которое можно найти в мусорной пище (фастфуд). Цельное зерно, в отличие от очищенного, содержит все оригинальные компоненты зерна и потому совершенно отличается. Цельное зерно – полная противоположность очищенного, оно приносит большую пользу здоровью. В нем содержится много волокон, и растворимых, и нерастворимых, которые помогают пищеварению в частности и здоровью в целом. Полчашки сырого коричневого риса, к примеру, дадут вам 5,5 грамма волокон, то есть пятую часть суточной нормы. Цельное зерно может помочь снизить уровень холестерина и триглицеридов, что помогает укрепить здоровье сосудов и сердца. Исследования доказали, что употребление двух-трех порций цельнозерновых продуктов в день значительно снижает риск сердечных приступов. Благодаря высокому содержанию волокон и их объему, они прекрасно помогают контролировать вес, не нарушая при этом ваш баланс калорий.

Цельное зерно полезно для большинства людей, но будьте осторожны. Некоторым людям цельное зерно не подходит – речь идет о больных целиакией и людях с чувствительно-

стью к глютену. Глютен – это тип белка в пшенице и ячмене, вызывающий у некоторых аллергическую реакцию, которая может стать причиной расстройства желудка или головокружения. Если это о вас, ешьте безглютеновые зерновые, такие как рис, овес и гречка.

# Преимущества фруктов

Фрукты не только вкусны, но необходимы для жизненно важных функций в вашем организме. Они изобилуют минералами, витаминами, пищевыми волокнами, и при этом в них мало калорий. Не готовьте их, поскольку термическая обработка разрушает в них большинство полезных веществ. Ешьте их свежими, спелыми и сырыми. Кроме того, фрукты служат превосходным источником энергии, так что это фантастические ПЕРЕКУСЫ. Скажу так: фрукты помогают вашему телу.

Следует ли вам ограничить потребление фруктов из-за наличия в них фруктозы? Фруктоза – это простой углевод, который может резко поднять ваш уровень сахара в крови, но в основном это происходит, если фруктоза добавлена в обработанные продукты. В реальных фруктах всасывание фруктозы всегда происходит с задержкой благодаря регуляторным способностям волокон. Я бы порекомендовал избегать фруктовых соков, поскольку в них чрезвычайно много калорий и они могут вызвать всплеск уровня сахара в вашей крови.

# Преимущества ягод

Почти все согласны, что ягоды восхитительны. Одна из их невероятных функций – то, что они способствуют улучшению вашей памяти и психического здоровья и, как следствие, помогают бороться с болезнью Альцгеймера. Такие волшебные свойства ягодам обеспечивает наличие в составе трех веществ.

**Антиоксиданты.** Они включают в себя витамины вроде Е, А и С, которые защищают клетки от повреждений и, вероятно, от болезней.

**Ресвератрол.** Он содержится в винограде, некоторых видах ягод, красном вине, темном шоколаде. Он помогает уменьшить воспаление, предотвратить закупорку артерий и защищает от рака.

**Флавоноиды,** дающие ягодам цвет, могут помочь защитить организм от воспаления, сердечных заболеваний и рака.

Комбинация этих трех веществ – и вот вы получаете значительное улучшение состояния здоровья. Если этого вам недостаточно, вот еще один факт: волокна в ягодах замедляют движение пищи по желудочно-кишечному тракту, благодаря чему вы испытываете меньший голод.

# Преимущества орехов и семян

Хотите улучшить вид ваших волос и кожи? Ешьте орехи и семена. Хотите оздоровить сердце и снизить кровяное давление? Ешьте орехи и семена. Хотите больше белка? Ешьте орехи и семена. Хотите получать больше важных минералов типа магния, цинка, кальция и фосфора? Ешьте орехи и семена. Хотите снизить шансы возникновения у вас диабета? Ешьте орехи и семена. Хотите жирных кислот Омега-3 и, как следствие, улучшить здоровье мозга? Ешьте орехи и семена. На самом деле. У орехов и семян нет больших недостатков, но есть очень много преимуществ. Они как суперпища с разными видами спортивных специализаций. Ну и бонус: орехи и семена – это почти всегда вкусно.

# 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.