

Дороти КАЛИМЕРИС, Лулу КУК

ЕДА, КОТОРАЯ *Лечит!*

план питания без стресса для исцеления
иммунной системы



Мировой бестселлер

От шеф-повара и диетолога-нутрициолога

Инстаеда

Дороти Калимерис

Еда, которая лечит!
Противовоспалительная
диета для начинающих: план
питания без стресса для
исцеления иммунной системы

«Издательство АСТ»

2017

УДК 641/642
ББК 36.997

Калимерис Д.

Еда, которая лечит! Противовоспалительная диета для начинающих: план питания без стресса для исцеления иммунной системы / Д. Калимерис — «Издательство АСТ», 2017 — (Инстаеда)

ISBN 978-5-17-135387-2

Книга «Еда, которая лечит! Противовоспалительная диета для начинающих: план питания без стресса для исцеления иммунной системы» поможет вступить на путь здорового питания! Благодаря этой книге вы навсегда забудете о хронических воспалениях, которые периодически тревожат вас и не дают жить полной жизнью. Лулу Кук (автор сайта lulucook.com) — квалифицированный диетолог-нутрициолог — расскажет об основах и принципах противовоспалительной диеты, полезных лайфхаках и свойствах продуктов, а также поделится двухнедельным планом питания. Шеф-повар Дороти Калимерис (автор сайта dorothyeats.com) представит вашему вниманию вкусные рецепты, которые станут отличными помощниками в борьбе с воспалением, а также списки покупок на неделю, которые сэкономят ваше время. Благодаря этой кулинарной книге воспалительные реакции не будут лишать вас жизненных сил и ухудшать здоровье! Попробуйте еду, которая лечит! В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-135387-2

© Калимерис Д., 2017

© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Ваше пошаговое руководство к действию при переходе на противовоспалительное питание	8
Подготовка к противовоспалительной диете	11
Введение	12
Часть первая	15
Глава 1	15
Польза и вред воспаления	16
Принципы противовоспалительной диеты	17
Выбор разумного режима питания	22
Продукты, которые борются с воспалением	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Дороти Калимерис, Лулу Кук
Еда, которая лечит!
Противовоспалительная диета для
начинающих: план питания без стресса
для исцеления иммунной системы

Эта книга для тех, кто, заходя в магазин или на кухню, стремится к улучшению состояния своего здоровья и самочувствия —

Лулу

Эта книга для тех, кто хочет получать от еды максимум пользы, чтобы жить активной жизнью —

Дороти

Dorothy Calimeris and Lulu Cook

The Complete Anti-Inflammatory Diet for Beginners: A No-Stress Meal Plan with Easy Recipes to Heal the Immune System



All rights reserved.

First published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Перевод Соколовой А. Ю.

© Text © 2017 by Callisto Media, Inc.

© Соколова А. Ю., перевод, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Ваше пошаговое руководство к действию при переходе на противовоспалительное питание

Хронические воспаления больше не будут тянуть вас на дно, выжимая все соки, лишая энергии и ухудшая здоровье. Вы можете обратить вспять воспалительные процессы простыми изменениями в рационе, а наша книга о противовоспалительной диете для начинающих поможет разбить весь процесс на небольшие шаги, которые сэкономят ваше время.



1. Узнайте о диете.

Правила соблюдения противовоспалительной диеты ждут вас на стр. 16. А на стр. 24–25 вы найдете информацию о продуктах, которые могут снизить воспалительную реакцию, а какие усугубить.



2. Планируйте меню и делайте заготовки.

Придерживайтесь двухнедельного плана, чтобы внедрить здоровое питание в свою повседневную жизнь самым эффективным способом. С нашими списками покупок и советами по экономии времени вы начнете правильно питаться прямо сейчас!



3. Ешьте, храните и разогревайте.

Рецепты в нашем плане позволят вам готовить с запасом, что даст возможность взять их с собой на обед или заморозить на случай загруженных будней и вы заняты для готовки. В рамках нашего плана питания вы найдете советы по использованию оставшихся блюд после приема пищи, поэтому вы сможете разнообразить свое меню без лишних хлопот, не тратя много времени у плиты.

После двухнедельного плана здорового питания вы можете повторить его, превратив в план на месяц, или выбрать один из множества дополнительных рецептов, представленных в третьей части для разнообразия рациона.

Подготовка к противовоспалительной диете

Противовоспалительная диета может быть простой, вкусной и доступной, а самое главное, это отличное вложение в ваше здоровье и жизнестойкость. В первой части мы зложим фундамент, который поможет вам разобраться в том, что происходит с организмом во время воспалительных реакций, а также рассмотрим инструменты, которые продвинут вас на пути к хорошему самочувствию. Читайте дальше, чтобы узнать, как именно вы можете поддерживать свой организм простыми и вкусными блюдами во время выздоровления.

Введение



История Лулу

Я открыла для себя приготовление вкусных и питательных противовоспалительных блюд, когда была уставшей молодой матерью, измученной мыслями о том, чем же накормить свою

семью, и не имеющей ни малейшего понятия, как это сделать. Стремясь готовить своей семье здоровую пищу, я постепенно начала узнавать больше о правильном питании. Я сразу ощутила положительное влияние на энергию и настроение, когда начала питаться так, как мы описали в нашей книге. Я чувствовала себя все лучше с каждым днем и могла расслабиться, зная, что создаю все условия для крепкого здоровья моей дочери.

Употребляя продукты, способствующие улучшению вашего состояния, вы, так же как и я, почувствуете прилив силы и энергии. Я знаю, насколько сложно внести в свою жизнь полезные для здоровья изменения, особенно когда вы чувствуете усталость, истощение и переутомление.

Я стала квалифицированным диетологом-нутрициологом, чтобы помочь другим узнать о лечебных свойствах цельных продуктов и научить простым способам введения сбалансированных блюд в свой рацион. С начала своей деятельности я помогла многим беспокойным клиентам, страдающим от вредных пищевых привычек, которые, в свою очередь, приводили к развитию хронических воспалений и другим заболеваниям. Изменение своих пищевых привычек может показаться немыслимым, но я снова и снова слышу от людей, которые восстановили свое здоровье, что результат стоит приложенных усилий.

С нашими инструментами по планированию меню и вкусными рецептами перейти на здоровый режим питания вполне возможно и довольно просто. Весь процесс мы разобьем на этапы, по которым вы легко сможете следовать, и в каждом из них будет представлено большое количество разнообразных блюд. Приготовление не займет много времени, и блюда не потеряют своих вкусовых качеств, если понадобится их разогреть на следующий день, – это очень удобно, чтобы взять еду с собой. С нашими вкусными и аппетитными блюдами вы быстро заметите улучшения, ощутите рост жизненных сил и энергии, потому что в вашей жизни станет меньше воспаления и больше удовольствия!

История Дороти

Быть может, вас это удивит, но даже повара обеспокоены тем, что приготовить и как найти на это время! Когда нет времени и сил, так просто пойти по пути наименьшего сопротивления и сделать импульсивный выбор в еде. Я обнаружила, что планирование – это единственный способ разорвать порочный круг. Каждые выходные перед походом в магазин я составляю меню на следующую неделю и список покупок. Я люблю закупаться по субботам, а в воскресенье готовить блюда, которыми будем наслаждаться всю неделю.

В дополнение к новым рецептам, которые при разогревании не потеряют своего вкуса, я считаю полезным делать простые заготовки, например мясо на гриле, гарниры из зерновых или овощи на пару, для того чтобы можно было быстро приготовить салат, стир-фрай или боул, благодаря чему моя еда всегда разнообразна и мне не кажется, что я ем одно и то же всю неделю. Несмотря на то что данный метод требует предварительного планирования, в дальнейшем, на неделе, он экономит много времени, когда у меня нет возможности готовить.

Как ваш проводник, я взяла на себя весь процесс планирования и организации, чтобы вы могли воспользоваться всеми преимуществами противовоспалительного рациона, приложив минимум усилий. Все перечисленные рецепты незатейливы и содержат не более пяти основных ингредиентов в сочетании с основными, скрепляющими блюдо воедино компонентами, такими как растительное масло, сушеные травы и специи. Ингредиенты можно легко увеличить в два или даже в три раза, чтобы у вас была возможность заморозить или оставить в холодильнике на потом оставшиеся порции. Как человек, который учит кулинарному искусству, я знаю, что новички могут чувствовать себя подавленными или даже быть настроены скептически, поэтому я опиралась на свой опыт при написании книги, которая будет направлять вас шаг за шагом, поможет планировать приемы пищи и которая покажет, что готовить полезную

и вкусную еду реально, легко и даже весело! Эта книга поможет вам достигнуть главной цели – правильно питаться и чувствовать себя лучше, чем когда-либо.

Часть первая

Глава 1

Основы противовоспалительной диеты



Воспаление может повлиять на ваше хорошее самочувствие и замедлить, но, когда оно переходит в хроническую стадию, это должно стать сигналом, что с вашим питанием или обра-

зом жизни что-то не так. Воспалительные реакции возникают в организме регулярно, это часть естественного процесса поддержания внутреннего баланса. Если этот необходимый процесс выходит из-под контроля, ваше состояние может ухудшиться. В этой главе мы объясним, как это происходит. Также мы представим принципы противовоспалительной диеты, основанной на цельных продуктах и подкрепленной научными исследованиями, которая поможет восстановить естественный баланс организма. Наши простые списки продуктов, которые необходимо включить в рацион (и тех из них, которых следует избегать), помогут вам подобрать блюда из огромного многообразия, выходя за рамки представленных рецептов. Также мы коснемся того, как люди по-разному реагируют на определенные ингредиенты, чтобы вы могли персонализировать перечисленные рецепты под свои пищевые предпочтения.

Польза и вред воспаления

Если иммунная система работает должным образом, воспалительный процесс играет важную роль в здоровой реакции организма на травму или инфекцию. Например, в случае появления царапин на коленках или простуды, которая всегда у кого-нибудь в офисе есть, иммунная система переходит в режим восстановления здоровья. Это приводит к острой воспалительной реакции, способствующей дальнейшему выздоровлению, поскольку защитные механизмы организма восстанавливают целостность систем. Как только проблема успешно решена, иммунный ответ сходит на нет и воспаление вокруг очага инфекции или области травмы проходит.

Если вы видите на пальце красную, припухшую царапину, например от пореза бумагой, и ощущаете возле нее жар и боль, то это часть воспалительной реакции в отлаженной работе иммунной системы. Иммунные клетки активируются в области поражения, поэтому приток крови увеличивается, что приводит к опуханию и жару, по мере заживления эти симптомы утихают, и вскоре ничто, кроме тонкого рубца, не будет напоминать вам о царапине. Такое острое локальное воспаление не потребует от вас дополнительных усилий для заживления, однако постоянное соблюдение противовоспалительной диеты, подобной нашей, обеспечит организм основными питательными веществами, необходимыми даже для такого незначительного процесса заживления.

И наоборот, небольшой порез, который долго заживает, остается припухшим и вызывает болезненные ощущения, может свидетельствовать о более серьезных проблемах. В этом случае острая воспалительная реакция может происходить бесконтрольно, сигнализируя о хроническом воспалении в организме. Такое воспаление может происходить в результате неизлечимой инфекции, такой как гепатит В или С, длительного воздействия вредных веществ, например сигаретного дыма, или имеющихся у человека ожирения или аутоиммунных заболеваний. Образ жизни, рацион и стресс также способны усугубить воспаление. Сначала симптомы продолжительной, но несильной воспалительной реакции могут не проявляться, однако в дальнейшем хроническое воспаление может увеличить риск развития или обострения заболеваний.

Современные исследования связывают хроническое воспаление с целым рядом заболеваний, например:

- ожирение;
- сахарный диабет 2-го типа;
- метаболический синдром;
- неалкогольная жировая болезнь печени;
- некоторые виды злокачественных опухолей, особенно рак толстого кишечника, желудка, пищевода, поджелудочной железы, рак груди, эндометрия и яичников;

- сердечно-сосудистые заболевания;
- гипертония;
- ревматоидный артрит;
- воспалительные заболевания кишечника;
- болезнь Крона;
- язвенный колит;
- панкреатит.

Хроническое воспаление может вызывать или обострять данные заболевания, а также быть их следствием. Регулярные неконтролируемые воспалительные реакции играют свою роль во многих сложных биологических процессах, в результате которых болезни могут развиваться или усугубиться. При таких заболеваниях в организме вырабатываются пептидные информационные молекулы, так называемые цитокины, как часть иммунного ответа. Некоторые цитокины участвуют в защитной реакции организма, возникающей при угрозе здоровью, ускоряя воспалительную реакцию, тогда как другие обладают противовоспалительным действием, способствуя восстановлению баланса по мере выздоровления. Если между провоспалительными и противовоспалительными цитокинами нет равновесия, нормальное функционирование клеток может быть нарушено и ваше здоровье может быть под угрозой. Порой сложно определить, что возникло раньше, воспаление или связанное с ним заболевание.

К примеру, при ожирении целый ряд причин и следствий воздействуют друг на друга, опускаясь все ниже по нисходящей спирали ухудшения здоровья. Слабовыраженное хроническое воспаление является прямым следствием чрезмерного употребления лишних калорий. С ростом жировой ткани происходит высвобождение химических веществ, гормонов и иммунных клеток, которые нарушают нормальную работу организма. Кроме того, вырабатываются провоспалительные цитокины, что приводит к росту воспалительных реакций во всем организме. Как только внутренние системы теряют баланс, возрастает риск развития хронических заболеваний, таких как гипертония, сахарный диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Многие из этих состояний еще больше усиливают воспаление. Когда системы организма плохо регулируются и попадают в замкнутый круг воспаления и нарушения работы других систем, это может усложнить ситуацию.

Но есть и хорошие новости! Употребление противовоспалительных продуктов поможет исправить ситуацию, вне зависимости от ее причины. Противовоспалительная диета способствует выздоровлению при наличии воспаления, а также заложит основу для защиты организма на будущее. Сделайте упор на питательную, сбалансированную и вкусную диету, и вы сразу заметите разницу, поскольку она восстановит жизненную энергию и позволит чувствовать себя лучше, вы это заслужили!

Принципы противовоспалительной диеты

Эксперты сходятся во мнении, что диета, состоящая из продуктов растительного происхождения в сочетании с умеренным количеством цельнозерновых продуктов и продуктов, содержащих постный белок и полезные жиры, снижает воспаление и укрепляет иммунную систему. Мы постоянно узнаем о негативном воздействии продуктов в пластиковых упаковках, содержащих большое количество натрия, подсластителей, очищенного зерна и вредных жиров, которые провоцируют воспалительные реакции. В нашей книге уделяется внимание свежим и цельным продуктам, которые готовятся методами, сохраняющими их полезные свойства. Вы узнаете, что травы и специи придадут блюдам не только яркий вкус, но и принесут пользу вашему здоровью. А для поддержания микрофлоры кишечника вам помогут продукты, содержащие пребиотики и пробиотики – это совокупность полезных бактерий в пищевари-

тельной системе организма. Они неразрывно связаны с работой иммунной системы. Вы можете наслаждаться различными напитками, борющимися с воспалением, например несладким чаем и кофе, водой с травами или фруктами (смотри рецепт воды на стр. 19), а по настроению и бокалом красного вина.

Мы представляем вашему вниманию рецепты, которые были вдохновлены традиционными кухнями мира и которые улучшают иммунную реакцию. К примеру, традиционное японское питание основано на овощах и продуктах, богатых питательными веществами, и содержит низкое количество сахара, жиров и рафинированной муки. Также там изучают модернизированный подход палеодиеты, который состоит из больших порций овощей и сытных белковых блюд на основе полезного мяса. У средиземноморской модели питания хорошо изучены противовоспалительные и укрепляющие свойства, и многие люди находят для себя много привлекательных и вкусных блюд. Этот рацион основан на большом количестве фруктов, овощей, цельнозерновых продуктах, бобовых и орехах. Рыба, красное вино и оливковое масло часто включены в блюда средиземноморской кухни, в то время как красное мясо, сахар и жирные молочные продукты ограничены. Нас вдохновляет этот режим питания, поэтому вы найдете здесь множество средиземноморских рецептов. Но мы понимаем, что для вас подойдет та противовоспалительная диета, которая будет вкусной и полезной именно для вас. Поэтому после овладения основ этой диеты используйте ее принципы, чтобы найти свои вкусовые сочетания и подстроить рацион под себя!

ПРАВИЛА СОБЛЮДЕНИЯ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Ешьте больше растительной пищи. Откройте и наслаждайтесь разнообразными фруктами и овощами, которые являются источником клетчатки, антиоксидантов и прочих питательных веществ, поддерживающих ваше здоровье. Эти низкокалорийные продукты борются с повреждением клеток, способствуют пищеварению и помогают поддерживать вес, что также сдерживает воспалительные реакции.



Откройте для себя цельные зерна и древние зерновые культуры. Древние зерновые культуры – предшественники современных, выведенных путем селекции и гибридизации, например овес, ячмень, чиа, сорго, киноа, булгур и т. д. Оба вида зерновых культур содержат клетчатку, антиоксиданты и другие питательные вещества, которые способствуют здоровому иммунному ответу. Если цельнозерновые продукты для вас в новинку, попробуйте смешать их в пропорции 50/50 с привычными вам, чтобы постепенно влиться в противовоспалительную диету, к примеру белый рис с коричневым, киноа с кускусом или обычные панировочные сухари из белого хлеба с цельнозерновыми.

Выбирайте полезные жиры. Продукты растительного происхождения, такие как оливковое масло, например, содержат ненасыщенные жиры, которые поддерживают иммунитет. Они более предпочтительны, чем трансжиры и насыщенные жиры, которые содержатся в продуктах животного происхождения, например в сливочном масле или беконе. Употребляйте омега-3 жирные кислоты в рыбе и грецких орехах, чтобы снизить уровень воспаления в короткие сроки.

Получайте удовольствие от орехов и семян. Несмотря на небольшие размеры, орехи и семена богаты полезными белками, жирами, различными микроэлементами и клетчаткой. К тому же их вкус и хруст украсят любое блюдо или закуску.

Придайте блюду насыщенности травами и специями. Куркума, имбирь и чеснок имеют мощные противовоспалительные свойства. Развлекайтесь, раскрывая глубокий вкус и полезные свойства этих и множества других трав и специй.

Поддерживайте микрофлору. Продукты с высоким содержанием клетчатки, например бобовые или цельнозерновые, обеспечивают питательную среду для полезных кишечных бактерий и их развитие. Ферментированные продукты, например йогурты, кимчи и соленья, поддерживают баланс бактерий пищеварительной системы, помогая бороться с воспалением.

Употребляйте напитки, поддерживающие энергию. Кофе и несладкий черный или зеленый чай содержат антиоксиданты, которые повышают устойчивость клеток. При желании можно побаловать себя красным вином, чтобы получить максимальный противовоспалительный эффект. Вода – всегда отличный выбор для поддержания водного баланса и энергии, разнообразьте ее вкус и извлеките еще больше пользы, добавив фрукты или травы (смотри рецепт воды на ниже).



Ешьте меньше полуфабрикатов. Полуфабрикаты часто содержат избыточное количество сахара, очищенного зерна, натрия и вредных жиров. Подобные продукты провоцируют воспалительные реакции, а также повышают риск набора веса и развития различных заболеваний. Если вы все еще не читаете состав продуктов на этикетках, то попробуйте это сделать – вы удивитесь и, возможно, направитесь в сторону отдела здорового питания.

Употребляйте меньше мяса. Когда вам хочется мяса, тщательно его выбирайте и готовьте. Многие виды мяса содержат нежелательные вредные жиры, а некоторые и вовсе напичканы натрием в результате обработки. Используйте методы приготовления, при которых

мясо не темнеет, например при готовке на гриле часть мяса становится черной, в которой содержатся соединения, провоцирующие воспалительную реакцию.

Расслабьтесь! Стресс влияет на развитие воспаления и различных заболеваний – хронически повышенный уровень кортизола приводит к постоянным негативным последствиям для здоровья. Больше спите, повысьте свою физическую активность, попробуйте новые для себя занятия, например медитацию осознанности, – все это помогает справиться со стрессом и снизить уровень воспаления.

Выбор разумного режима питания

Рацион, содержащий цельные продукты, – лучший способ снизить уровень воспаления, и именно об этой стратегии мы поговорим далее. По мере очевидных преимуществ противовоспалительной диеты появляется все больше исследований о продуктах, которые лучше включить в свой рацион, а какие исключить. Давайте взглянем на них.

Продукты, которые борются с воспалением

ФРУКТЫ И ОВОЩИ. Наслаждайтесь большим разнообразием фруктов и овощей на противовоспалительной диете – все они хороши и полезны! Растительная пища – это питательная и низкокалорийная основа для любых блюд, которая придаст им яркости. Овощи и фрукты – источник полезных противовоспалительных волокон, а также витаминов, минералов и микроэлементов. Кроме того, они содержат мощные антиоксиданты, которые предотвращают повреждение клеток.

В частности, ягоды, арбузы, яблоки и ананасы благодаря высокому содержанию фитонутриентов являются доказанными лидерами в противовоспалительном действии. В растительных продуктах можно найти тысячи видов химических элементов – они защищают растения от вредного воздействия окружающей среды, поэтому, употребляя их на постоянной основе, на клеточном уровне они защищают и нас. Цитрусовые содержат богатый антиоксидантами витамин С, который отлично борется с воспалениями. Такие овощи, как лук, брокколи и листовая зелень, повышают устойчивость организма к воспалительным реакциям. Лук и чеснок не только добавляют блюдам пикантный вкус, но и пользу для иммунной системы.

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.