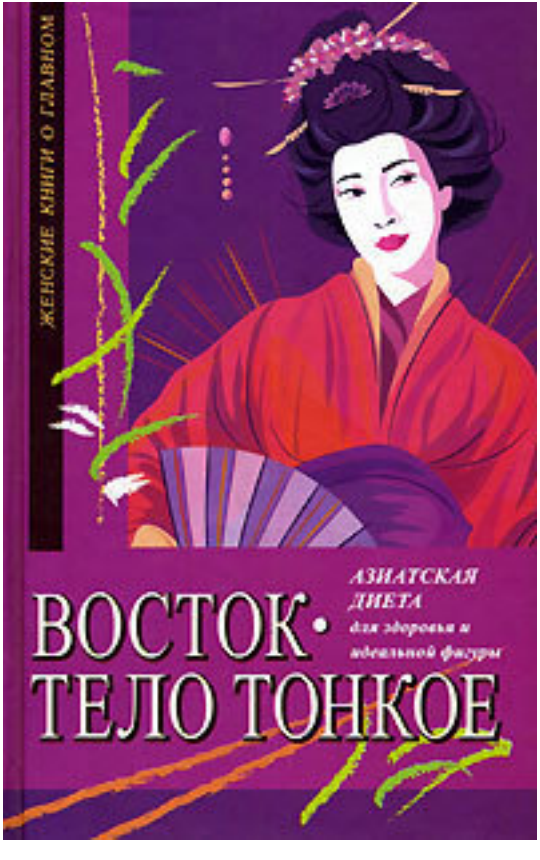
ЖЕНСКИЕ КНИГИ О ГЛАВНОМ
ВОСТОК • ТЕЛО ТОНКОЕ
АЗИАТСКАЯ ДИЕТА
для здоровья и идеальной фигуры

Мишель Мирсье

Восток – тело тонкое. Азиатская диета для здоровья и идеальной фигуры

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182360
Мирсье М. Восток – тело тонкое. Азиатская диета для здоровья и идеальной фигуры: Феникс; Ростов-на-Дону; 2004
ISBN 5-222-04714-8

Аннотация

Книга расскажет как использовать секреты азиатской кухни, создававшиеся веками и доказавшие свою эффективность для сохранения здоровья и формирования гармоничной и сексуальной фигуры.

Содержание

Введение 4
Глава 1. Важные компоненты азиатской кухни 8
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Мишель Мирсье
Восток – тело тонкое. Азиатская диета для здоровья и идеальной фигуры

Введение

Вы когда-нибудь задумывались над следующими вопросами: «Почему среди азиатов так мало тучных и толстых людей?» и «Почему, когда попадаешь на Восток, первое, что бросается в глаза, это огромное количество худых, подвижных и абсолютно жизнерадостных людей?» В чем секрет такого феномена? Может быть, все дело в особенном климате или географическом положении, или в генетике и физиологии? Отнюдь, нет.

Сами азиаты считают, что секрет их молодости, крепкого здоровья и стройной фигуры – в азиатской кухне. Именно сочетание правильного питания и очень подвижного образа жизни позволяет им быть долгожителями (например, в Китае проживает самое большое количество людей на земле,

чей возраст перевалил за 100 лет), выглядеть гораздо моложе своего биологического возраста и иметь поджарую фигуру.

Никто не оспорит тот факт, что здоровая пища должна быть вкусной, невредной, доставлять удовольствие, а порой и наслаждение. Так вот, именно азиатская кулинария дает уроки оздоровления и омоложения организма через пищу.

Для примера, взгляните на японок, на их стройные точеные фигурки, так похожие на изящные статуэтки из слоновой кости, ведь совершенно невозможно определить их возраст, настолько неопределенно они выглядят.

Секрет азиатской кухни еще и в том, что, считая себя талантливыми поварами, азиаты называют себя лекарями, так как предпочитают лечиться пищей, а не лекарствами. И в этом есть свое рациональное зерно, блюда азиатской кухни не только вкусны и оригинальны, но и полезны: в рецептах приготовления уже много веков используется множество трав и пряностей, которые в восточной медицине традиционно считаются лекарственными.

В наше время, когда здоровый образ жизни все чаще связывают с благополучием и карьерным ростом, азиатская кухня приобретает поклонников и последователей в самых разных странах мира.

Как грибы после дождя, растут ресторанчики с традиционной восточной кухней в Европе, Америке, Африке, да и наша страна не исключение. Многие азиатские повара работают в лучших фешенебельных ресторанах и гостиницах ми-

ра.

И в этом нет ничего удивительного, ведь азиатская кухня уже давно ассоциируется с правильно сбалансированным питанием. Не секрет, что практически все диетологи в один голос советуют снижать потребление жиров животного происхождения и продуктов, содержащих холестерин, сахар и соль. Они советуют отдавать предпочтение тем продуктам, которые традиционно составляли и составляют основу азиатской кухни: рису, рыбе и многочисленным морепродуктам, овощам и сое. И это очень правильно. Посмотрите на азиатских женщин – они практически не потребляют мясо, считая, что в нем полно холестерина и жиров. Зато их меню богато зерновыми, зеленью, овощами и фруктами, которые очень богаты клетчаткой или пищевыми волокнами. Обладая малой калорийностью, именно эти продукты дают необходимое насыщение. Отсюда и поразительный внешний облик восточных женщин. В сочетании с регулярными физическими нагрузками азиатская кухня дает великолепный цвет лица, абсолютно гладкую кожу, стройность и подтянутость и, как следствие, жизнерадостность и уверенность в себе и своей привлекательности.

Если вы хотите быть такой же стройной, как японские женщины, стать долгожителем, как китайцы, иметь прекрасное здоровье, великолепный внешний облик и огромный запас энергии для достижения карьеры или просто для улучшения своей жизни, тогда эта книга для вас. В ней не только

бережно собраны и представлены лучшие рецепты вьетнамской, тайской, корейской, китайской и японской кухни, но и даны практические рекомендации для естественного похудения. Рецепты, представленные в книге, весьма просты в исполнении. Но даже, если у вас возникнут проблемы с подбором восточных продуктов, специй или приправ, не стоит отказываться от возможности пробовать эти экзотические блюда. Подключив свою кулинарную смекалку, воспользуйтесь импровизацией. Не бойтесь варьировать и экспериментировать на кухне.

И не стоит считать, как считают многие европейцы, что азиатская кухня для нас слишком сложна или недоступна в силу отсутствия некоторых компонентов. Напротив, многие блюда будут еще изысканнее и вкуснее, если вы используете имеющиеся у нас продукты и приправы.

Главное – это сама оздоравливающая концепция азиатской кухни.

Дерзайте и приятного вам аппетита!

Глава 1. Важные компоненты азиатской кухни

Прежде всего королем азиатской кухни можно назвать рис.

Во многих азиатских странах сельское хозяйство является приоритетным и главным в промышленности, поэтому рис составляет основу азиатской диеты. На Востоке он заменяет хлеб, что, согласитесь, уже избавляет нас от многих лишних мучных калорий.

Рис – это здоровый и питательный источник углеводов, витаминов и полезных минералов. Он содержит гораздо меньше жира, чем пшеница, и совершенно не имеет аллергенного белка. Есть множество сортов риса, которые оличаются цветом и формой.

Азиаты предпочитают белый рис, они хранят его в стеклянных банках со стручком жгучего перца, а при варке добавляют в воду кунжутное масло.

Рис поистине самый популярный продукт на Востоке. Ни один прием пищи не обходится без него. Во многих азиатских странах рисовая каша заменяет хлеб. Рис готовят с овощами или фруктами, сладкий или соленый. Восточные врачи убеждены в том, что именно рис поддерживает здоровье, способствует долголетию. Естественно, что особо ценится

неочищенный рис, золотая оболочка которого просто кладезь витаминов и минеральных веществ.

Неочищенный, неотшлифованный рис имеет длинное зерно и больше пищевых волокон, чем цельнозерновой белый рис. Считается, что он помогает уменьшить холестерин в организме, предотвращает раковые заболевания и излечивает многие другие болезни.

Черный рис также широко применяется в азиатской кухне. Он имеет черный цвет, считается диким и является великолепным источником волокон.

Рис также бывает шлифованным, то есть у него удалена плодовая оболочка, но частично сохранен зародыш и допускаются остатки семенной оболочки, поверхность шероховатая.

Полированный рис имеет гладкую блестящую поверхность, полностью очищен. Существует также дробленый рис. Некоторые сорта риса могут иметь желтый или красноватый оттенки.

Клейкий рис, или его еще называют липкий и сладкий, – это белое зерно, которое может иметь различную форму: длинную, короткую, округлую. Его клейкие свойства проявляются в процессе приготовления. Клейкий рис азиаты предпочитают есть на завтрак.

Вторыми по значимости в азиатской диете считаются **рыба и многочисленные морепродукты**. В большинстве стран Азии рыбные блюда составляют приблизительно 40%

ежедневной нормы белка для организма.

Рыбный белок является полноценным, легкоусвояемым и имеет в своем составе все важные для человека незаменимые аминокислоты (тем более, что они не синтезируются в нашем организме, и их мы можем получить только из пищи). Любой сорт рыбы содержит столько полноценного белка, что даже небольшая порция (до 200 г) позволяет нам обеспечить суточную потребность в незаменимых аминокислотах. Кроме собственно белков, рыба способна обеспечить нас всем необходимым набором витаминов и микроэлементов, а также в рыбе содержится гораздо меньше вредного холестерина, чем в мясе.

Широкое использование рыбных блюд позволит вам почти ни есть мяса, а от этого ваш организм только выиграет.

Но в Азии популярны блюда только из свежей рыбы (пресноводной или морской), в пищу не употребляются копченые или сырозасоленные рыбные изделия, такие как балык, семга, малосольная лососина или сельдь. Популярны горбуша, тунец, лещ, судак, сазан, окунь, зеркальный карп и т.д.

Жир рыбы относится к легкоплавким, то есть вам совершенно незачем бояться, что он отложится на вашей талии или ножках ненавистным целлюлитом. А все потому, что этот жир содержит много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот. Любой диетолог вам расскажет о полезности этих кислот и о том, что они не вредны вашей фигуре. Особенно богаты этими кислотами жиры сайры, ставриды,

скумбрии; у тресковых полезный жир сконцентрирован в печени, у лососевых и сельдевых – под кожей. И, конечно, рыбий жир, в его состав входят физиологически активные жироподобные вещества – фосфолипиды и лецитин.

Все знают, что при понижении количества жира в рационе пострадают наша кожа и волосы, поэтому многие диетологи советуют тем, кто сидит на диете, обязательно выпивать столовую ложку рыбьего жира (это покроет суточную норму потребления жиров, тем более, что он свободно продается в аптека. Если вы все же боитесь жиров, то советую обратить внимание на нежирную пресноводную и некоторые сорта нежирной морской рыбы: треска, навага, судак, пикша, линь, карп, сазан, ставрида, лещ, сом, морской окунь, форель и камбала. Такое изобилие позволит вам сильно разнообразить меню, а также совершенно не бояться лишних калорий. То есть эти сорта рыбы настолько низкокалорийны, что легко и практически полностью усваиваются нашим организмом. К тому же в них сочетаются в очень оптимальных количествах такие вещества, как йод, медь, железо, марганец, фосфор, витамины Е, В12, которые жизненно необходимы именно женскому организму.

В мышечной ткани рыб содержится очень малое количество углеводов, в основном они представлены гликогеном, что также добавляет плюсы к переходу на рыбное меню. Вы получаете мало калорий, а гликоген необходим для строительства наших мышц. А если к рыбным блюдам добавить

блюда из морепродуктов, которые также широко представлены на наших рынках, то ваш рацион будет просто богат благодаря всему этому великолепию. Креветки, кальмары, осьминоги, маллюски, каракатицы, трепанги, устрицы, крабы, морские гребешки, ламинария или морская капуста, мидии – это далеко неполный список морских продуктов, которые можно с успехом использовать для своего меню.

После такого рациона и омоложение, и прекрасная фигура вам гарантированы. Например, крабы, креветки и кальмары отличаются очень высокой белковой ценностью, а также малым содержанием жиров (всего лишь 1—2%). В азиатской кухне мясо креветок или кальмаров используют в свежем, консервированном и сушенном виде, из них приготавливают холодные закуски, бульоны, горячие блюда.

Устрицы, конечно, деликатес для многих, но если есть такая возможность, хотя бы изредка балуйте себя этим блюдом. Ведь по питательной ценности белки мяса устриц выше яичных белков, да еще и содержат фосфор, кальций, железо, йод и много витаминов.

Ну а морская капуста или ламинария доступна практически всем. В азиатской кухне ее добавляют к рису, к рыбным блюдам или блюдам из сои. Те, кто регулярно потребляют морскую капусту, никогда не столкнутся с проблемами щитовидной железы или атеросклерозом. Ламинарии очень богаты йодом, причем его концентрация в тысячи раз превышает концентрацию йода в морской воде. В ней также

много минеральных веществ и макроэлементов, особенно фосфора, железа, меди и витаминов А, Д, В, В12 и С. За счет этих богатств морская капуста предотвращает свертываемость крови и снижает риск возникновения инфаркта.

В азиатской кухне ламинарию используют вместо соли, но не ту маринованную водоросль, которая широко представлена на наших рынках (хотя она также полезна), а сухую, которая продается в аптеках. Ее размельчают и добавляют в блюда вместо соли; используют в основном в холодных закусках и салатах, так как в горячих она разбухает и становится похожей на желе. Достаточно использовать ламинарию до четырех раз в неделю, чтобы почувствовать ее мощный оздоровительный эффект.

По своему составу морская капуста считается лучшим поставщиком растительного белка, по содержанию микроэлементов во много раз превосходит мясо. Если вы страдаете излишним весом или устали бороться с повышенным аппетитом, попробуйте принимать настой из морской капусты: для этого сухую ламинарию залейте водой и настаивайте сутки, затем процедите и по мере возникновения аппетита принимайте полученный настой по несколько столовых ложек. Так как в нем очень много питательных веществ, то ваш организм будет получать достаточное насыщение, не говоря обо всех полезных веществах.

Водоросли – неотъемлемая часть китайской и японской кухни, их используют и для приготовления супов, и для сала-

тов, и для тушеных блюд. Эти дары моря также популярны, как овощи или зелень. Едят водоросли и в маринованном, и в сушеном виде. Они обладают нежным вкусом и способны изысканно оттенить вкус самых различных продуктов. К тому же японцы, как эстеты в кулинарии, очень любят украшать водорослями свои блюда.

Азиатскую кухню совершенно невозможно представить себе без овощей. Широко используются различные сорта капусты (белокачанная, цветная, кольраби, пекинская и т.д.), разнообразные сорта редьки, чеснок, зеленый лук, томаты, баклажаны, морковь, перец, фасоль, соя, чечевица, картофель, огурцы, спаржа, шпинат, сельдерей и всевозможные салаты. И это еще не полный список всего того, что можно использовать в своем меню, и, неправда ли, все это изобилие можно свободно приобрести на наших рынках и в магазинах.

Например, целебные свойства капусты известны уже много веков. Она особенно полезна тем, кто склонен к излишнему весу и пытается активно бороться с этой проблемой. Почему? Потому что в капусте в большом количестве сосредоточены вещества, которые задерживают превращение сахара и других углеводов в жиры, что предотвращает появление избыточного веса. Попробуйте использовать капусту вместо углеводных гарниров (картофель, макароны) к любому рыбному или мясному блюду, и вы удивитесь, как постепенно ваш вес будет снижаться к норме. Однако стоит добавить, что при нагревании и тепловой обработке происходит раз-

рушение этих веществ, но они сохраняются в маринованной или квашеной капусте. Видимо, поэтому ни одно корейское блюдо не обходится без кимчи – маринованной корейской капусты.

В общем, стоит заметить, что белокачанная капуста – просто спасение для многих женщин, желающих похудеть или надолго сохранить свой вес неизменным. Она настолько богата всеми витаминами и минеральными веществами, содержит настолько легкоусвояемые углеводы, 16 аминокислот и неимоверное количество витаминов, что просто грешно не взять этот продукт на вооружение в борьбе за прекрасную фигуру.

И то же самое можно сказать практически по любому овощу, настолько они богаты полезными веществами.

Азиаты в своем меню используют не только овощи или зелень, очень широко применяются блюда из различных побегов и ростков. И это правильно, ведь еще наши далекие предки питались сырыми продуктами, считая их источником питательных веществ.

В последнее время многие диетологи давно уже советуют перейти на «живую» пищу, какой являются побеги, пророщенные семена, орехи и зерна, зеленые ростки, полученные из них.

Ценность этой живой природы в том, что она, как никакая другая пища (прошедшая химическую, тепловую или другую обработку), богата ферментами, необходимыми нам для ка-

чественного переваривания и усвоения пищи, витаминами и минералами, протеинами и, главное, кислородом. Она настолько богата жизненной энергией, заключенной в семени в период его произрастания, что способна обеспечить наш организм тем, что нам жизненно необходимо, – энергией.

Например, в пророщенных зернах фасоли или бобовых содержится столько протеина, сколько в мясе, а пророщенная чечевица покроет необходимую каждой из нас дневную норму белков. К тому же вегетарианская составляющая этих продуктов легче и быстрее усваивается, чем мясо, и не содержит холестерин и дргие вредные нам вещества.

Для проращивания можно использовать практически все виды злаков, бобовых, семян овощей и орехов.

Особенно популярны и широко используются в меню азиатской кухни ростки бамбука, зерна бамбука, чечевицы, сои, фасоли всех видов и гороха.

Почему пророщенные зерна особенно ценны для нас, женщин? На Востоке давно уже известно, что морщины – следствие недостатка влаги. Благодаря побегам или зеленым росткам пересохшие каналы эпидермиса заново наполняются влагой, а морщины пропадают. К тому же при замачивании зерен в воду переходят все вредные вещества, которые зерна вырабатывают для самозащиты при хранении.

Попробуйте сами прорастить любые зерна или семена. Для этого возьмите две столовые ложки семян или зерен из расчета на литровую емкость. Положите зерна в емкость и

залейте прохладной водой так, чтобы вода на шесть сантиметров была выше поверхности зерен. Можно взять зерен больше, тогда и емкость должна быть больше, так же можно проращивать несколько различных зерен или семян, но каждый вид в отдельной емкости. Залитые зерна оставьте на 7—12 часов. Так как они очень активно впитывают влагу, воды должно быть с запасом. Емкость следует накрыть марлей, чтобы был доступ кислорода, и затянуть плотно горлышко. По истечение времени воду следует слить; посмотрите на нее – она темная с запахом, это те вредные вещества, о которых писалось выше. Затем тщательно промойте зерна, пока вода не будет светлой. Потом положите емкость с зернами набок и накройте так, чтобы они находились в темноте, но имели достаточный доступ воздуха. Каждый день промывайте зерна несколько раз, не вытаскивая их из банки с прохладной водой.

Если вы решили замочить фасоль или горох, то учтите, что такие крупные зерна быстрее высыхают без влаги, поэтому следует периодически на 3—5 минут замачивать их водой, затем необходимо слить эту воду. Промывая росточки, следите, чтобы воды в емкости не оставалось – зерна, лежащие в воде, начнут гнить. Для проращивания достаточно максимум пять дней. Шелуху, которая отошла во время проращивания, следует удалить: залейте зерна водой, и шелуха всплывет на поверхность. Затем поставьте емкость на окошко, чтобы ростки напитались знакомым нам с уроков биоло-

гии хлорофиллом, то есть зазеленели. Но не держите их на окне больше трех дней, иначе они приобретут горький вкус.

В общем, вам придется запастись терпением на неделю – это тот срок, который необходим для проращивания, затем ростки лучше держать в холодильнике. Ростки не относятся к строго вегетарианству, наоборот благодаря большому содержанию ферментов они способны ращеплять гниющие остатки непереваренной тяжелой пищи, поэтому особенно необходимы мясоедам.

Можно добавлять полученный продукт к любым блюдам – к салатам, супам, вместо зелени ко вторым блюдам.

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.