

ПОЛНЫЙ ГАИД ПО ПОЛЕЗНОМУ ПИТАНИЮ

Экомагазин Укроп



Оглавление

Введение

Глава 1. Оно мне нужно?

Глава 2. Первый шаг

Глава 3. Сбалансированность питания

Глава 3.1 Качественный белок

Глава 3.2 Полезные жиры

Глава 3.3 Сложные углеводы

Глава 3.4 Клетчатка

Глава 4. Враги на пути к полезному питанию

Глава 4.1 Враг номер один

Глава 4.2 Тяга у сладкому и мучному

Глава 4.3 Срывы

Глава 5. Мой путь (Почему вас учу я)

Глава 5.1 Первая победа. Расстройство пищевого поведения

Глава 5.2 Депрессии. Победа номер два

Глава 5.3 Железодефицит. Победа номер три

Глава 6. Лактоза и глютен - абсолютное зло ?

Глава 6.1 Начнем с глютена.

Глава 6.2 Непереносимость лактозы

Глава 7. Рецепты

Заключение

Вся информация этого гайда является интеллектуальной собственностью автора и может использоваться только с её письменного согласия.

Введение

Друзья, вы держите в руках не просто свод правил для перехода на полезное питание. Здесь собран ценный опыт многих лет изучения и применения разных подходов в питании.

Скажу что интерес к экологичной медицине мне привила моя мама-врач , которая использовала щадящие современные способы сохранить здоровье. С самого детства я занималась спортом и закалялась, таблетки использовались в редких случаях, что сохраняло иммунную систему и способность организма справляться со стрессами. Болею я крайне редко.

За 13 лет увлечения полезным питанием мной было испробовано всё что появлялось на рынке: вегетарианство, сыроедение, длительные голодания, питание цельными продуктами, нутрициология.

Каждый из этих подходов имеет свои сильные стороны и учитывая их, я вывела формулу идеального питания для поддержания здоровья, молодости и красоты.

Хорошая новость в том что вам не обязательно идти этот долгий 13 летний путь, чтобы изменить свой рацион и стать энергичнее , стройнее и счастливее. Вы просто можете использовать мой опыт и знания в области питания.

Задача этого гайда - плавное и комфортное изменение рациона. Еда - это огромный источник удовольствия для человека, здесь не будет пресных каш и отрубей , а будет вкусное фермерское мясо, питательные гарниры и органические десерты типа королевских фиников.

Глава 1. Оно мне нужно?

В наше время здоровый образ жизни и правильное питание стали настоящим трендом. Вместо бара после работы - мы идем на тренировку или прогулку. Вместо булочки на завтрак выбираем яичницу с салатом и кусочек цельного хлеба.

Порой гонка за модным образом жизни затмевают саму цель здорового питания. А она звучит так - хорошее физическое и эмоциональное самочувствие, достаточный уровень энергии для реализации своих желаний и целей, красивая внешность и хорошее расположение духа.

Существуют объективные правила для долгой и счастливой жизни - это отсутствие вредных привычек или сведение их к минимуму, физическая активность, качественное и регулярное питание, хорошие условия жизни и труда, позитивное мышление, медитации. Если вы следуете этим правилам и довольны своим здоровьем, значит у вас всё хорошо и этот гайд может стать для вас информацией для расширения кругозора или хорошим подарком для друга.

Но гайд станет незаменимым помощником, если возникла неудовлетворенность в самочувствии:

Что-то болит и беспокоит

Мало энергии в течении дня

Просыпаетесь разбитым

Лишний вес

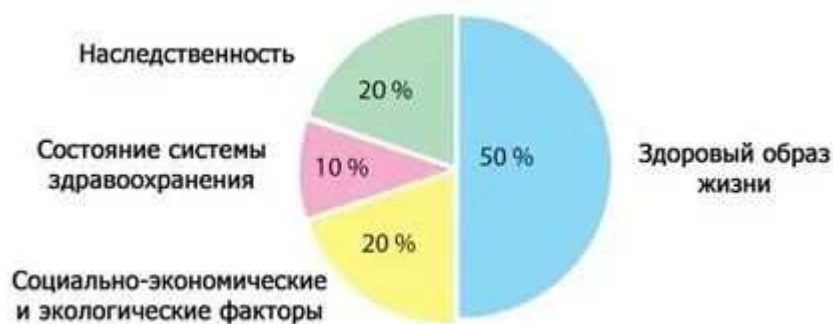
Плохое настроение

Нет желания достигать свои цели и мечты

Часто болеете

Справедливый вопрос - почему я предлагаю решать проблемы со здоровьем, начиная с питания и образа жизни? Ниже вы увидите элементарную диаграмму здоровья, которая в общих чертах показывает из каких факторов складывается здоровье человека.

Да, на нас влияет и уровень медицины и экологическая обстановка в регионе , но посмотрите сколько % приходится на здоровый образ жизни . Это самый мощный и доступный инструмент для улучшения здоровья. И если вы не живите в аварийных районах мира с высокой радиацией , то здоровый образ жизни - это ваш источник радости и хорошего самочувствия.



Уже официально медицина признает эффективность здорового образа жизни. В 2018 году в Российской Федерации на официальном уровне взята ориентация на превентивную медицину (Приказ министерства здравоохранения РФ от 24 апреля 2018г #186). Это означает что теперь мы ориентированы не на снятие симптомов болезни или их удаление путем операция. Теперь цель медицины - профилактика и предупреждение болезней путем здорового питания, образа жизни и контроля биомаркеров на предрасположенность к той или иной болезни.

И только ты , дорогой друг, решаешь как использовать эту и следующую информацию. Принять к сведению, поизучать глубже или начать сразу действовать и улучшать свое здоровье и качество жизни. Дальше будут практические советы и шаги.

Глава 2. Первый шаг

Какой бы вы не имели запрос по улучшению здоровья - не имеет смысла действовать только точечно. Наш организм - это единая система и одна проблема говорит о плохом функционировании организма в целом.

Поэтому первое что я предлагаю вам сделать - посмотрите на то что вы употребляете в пищу каждый день. А именно начните читать в магазине составы продуктов, которые собираетесь купить. Да-да, такое простое и по-началу скучное занятие.

Что вы употребляете каждый день? Содержат ли продукты сахар? Все ли компоненты вам известны и понятны? И главный вопрос - хотите ли вы есть эти компоненты?

Вас удивит сколько лишнего содержат продукты питания. В огромное количество продуктов добавляется сахар, который там не нужен - в консервах, томатной пасте, хлебе, крекерах, фруктовых чипсах и пастиле. Не сладкий продукт - не гарант того что внутри нет сахара. Да раньше сахар использовался как консервант для хранения, но современные технологии и упаковка позволяют обойтись без него.

Чтобы увидеть как много лишнего кладут в продукты, зайдите на сайт одного из магазинов здорового питания (например ukropshop.com) и сравните составы продуктов с продуктами из супермаркета. Вы узнаете много нового и будете удивлены. Например, меня всегда удивляет огромный состав шоколада из супермаркета. Даже если это сладкий детский шоколад - в него добавлено слишком много лишнего. В хорошем сладком шоколаде должно быть: какао тертое, какао масло, мёд или кокосовый сахар, ягоды и орехи, и возможно коровье или растительное молоко. И посмотрите сегодня в супермаркете состав пары плиток популярного шоколада. Чаще всего на первом месте тот же сахар - это означает что его больше всего в составе, а дальше идёт большой список остального состава.

На этом этапе я предлагаю вам только поизучать составы. Собрать свою статистику потребления. Не торопитесь менять продукты, вы ещё успеете это сделать. Помните что сохранять спокойствие и действовать обдуманно - тоже часть здоровья.

Глава 3. Сбалансированность питания

Все мы слышали про банальные белки жиры и углеводы. А слышали ли вы о том, что белок должен быть качественный, жиры можно и нужно употреблять только в полезной форме, а в выборе углеводов останавливать внимание только на их сложной форме?

В этой главе мы рассматриваем каждую из этих категорий с подробным описанием и примерами продуктов.

Глава 3.1 Качественный белок

Даже если вы не являетесь поклонником вегетарианства, в вашем рационе должны быть разные виды белка - животный и растительный. Все незаменимые аминокислоты мы получаем из разного вида белка и чем разнообразнее источники белка, тем богаче и крепче микрофлора кишечника.

Качественный белок - это:

Фермерское мясо и птица

Субпродукты

Рыба, морепродукты и икра

Кисломолочные продукты, молоко и сыр

Соевые продукты и тофу

Бобовые

Фермерское мясо и птица - нет смысла употреблять мясо промышленного производства, ровно как и куриные яйца из магазина. Это калории без полноценной питательной ценности. Пожалуй это самая сложная категория для поиска альтернативы среди всей полезной еды. Уже сейчас начните поиск продавцов домашнего мяса.

Субпродукты - они выделены в отдельную категорию от мяса, чтобы обратить ваше внимание на их незаменимую ценность для здоровья человека. Субпродукты - это источник легкоусвояемого (гемового) железа, это основа для нормального уровня гемоглобина и энергичности. Их также стоит покупать у фермеров.

Рыба, морепродукты и икра продаются хорошего качества в супермаркетах. Единственное надо понимать что 90% рыбы - это замороженный продукт, даже если они продаются в охлажденном виде - чаще всего они были разморожены. Это не влияет на их питательную ценность, но если вы берёте впрок, то берите сразу заморозку. Также эта категория белка легче усваивается по сравнению с мясом, и для сброса лишнего веса стоит сделать упор на них.

Кисломолочные продукты, молоко и сыр - это также хороший источник белка, если у вас нет лактозой непереносимости. Реакция на лактозу не всегда проявляется как сильно негативная, это могут быть простые симптомы - прыщики, вздутие живота итд. Если вы это чувствуете, то сейчас есть хорошие производители кисломолочных продуктов без лактозы.

Соевые продукты и тофу. Здесь важно не путать понятие «соевых продуктов» с «вегетарианскими продуктами». Как источник качественного белка нас интересует именно соя и производная из неё - тофу. Продукт содержит прекрасный состав аминокислот, которые хорошо усваиваются человеком. Главная сложность в том что на рынке много сои ГМО и вам нужно найти продавцов сои и тофу без ГМО. Чаще всего это небольшие экомгазины, которые сотрудничают с проверенными производителями и ориентированы на продажу натуральных продуктов.

Бобовые. На мой взгляд - это самый недооцененный продукт , который поставляет в тело человека не только качественный белок, но и содержит большое количество клетчатки для комфортного пищеварения. Многих пугает негативная реакция на этот продукт в виде вздутия живота. Но такая ваша реакция говорит всего лишь о наличии проблем с микрофлорой и пищеварением. При налаживании питания и восстановлении хорошего пищеварения, такая реакция сойдет на нет.

В идеальном питании вы включаете в свой рацион все эти виды белка и едите их поочередно , не закливаясь на одном продукте.

Также хороший белок содержится в грибах, орехах , семечках и других семенах, в некоторых крупах таких как амарант и рис. Но его содержание там значительно меньше поэтому эти продукты мы будем рассматривать в двух других категориях - полезные жиры и сложные углеводы.

Глава 3.2 Полезные жиры

В современном мире слово «жиры» вызывает как минимум легкое недоверие. Жиры - это лишний вес? Жиры - это пережаренная в масле картошка фри?

Но приставка «полезные» жиры в корне меняет значение этого слова. Дело в том что полезные жиры - это основной источник энергии для работы тела и мозга человека (а не углеводы или белки как многие считают).

Потребляя каждый день достаточное количество полезных жиров мы имеем красивое здоровое тело, энергию для активной жизни, лоснящуюся кожу и здоровое пищеварение.

Идеальное количество ежедневного потребления полезных жиров - это 1 гр. на 1 кг вашего веса.

Так какие же продукты относятся к этой категории? Читая список, сразу оценивайте как часто вы едите тот или иной продукт. Как минимум один из них должен быть в вашем ежедневном рационе:

Авокадо, орехи, семена: чиа, лён, кунжут и другие
Масло Гхи, масла холодного отжима, красная рыба, сельдь, скумбрия, морепродукты, фермерские яйца, оливки.

В идеальном питании порция жиров в каждом приеме пищи составляет небольшую горсть. Если вы видите что в вашем рационе их недостаточно, либо нет совсем, то начинайте добавлять продукты - полезные жиры постепенно, чтобы организм комфортно привыкал к новым продуктам.

Также проблемы с желчеоттоком часто связаны с недостатком полезных жиров так как желчь выделяется на употребление жиров.

Глава 3.3 Сложные углеводы

Тема сложных углеводов находится у всех на слуху уже лет 10. Но признайтесь честно - вы следуете рекомендации есть сложные углеводы вместо простых? Можете назвать хотя бы 5 продуктов , которые относятся к сложным углеводам? Видите ли в местах общественного питания, на бизнес-ланчах и в ресторанах гарниры из сложных углеводов? Зачастую их просто нет.

В этом разделе мы подходим к необходимости домашней готовки , чтобы сделать свой рацион правильным. Это может быть частичная замена вашим привычным обедам , но завтрак и ужин должны быть домашними. В современном общепите , к сожалению, я не вижу полноценных вариантов для вкусного и здорового питания на постоянной основе.

Итак, как же мы различаем сложные и простые углеводы? Общими словами простые углеводы - это все очищенные (рафинированные) продукты. А сложные углеводы - это цельные необработанные продукты , в них сохранена ценная оболочка (клетчатка).

Ниже представлена таблица с наглядными примерами простых и сложных углеводов

Простые углеводы	Сложные углеводы
Белый рис	Бурый , красный, черный рис
Макароны из белой муки высшего сорта	Цельнозерновые макароны
Белая мука и выпечка из белой муки	Цельнозерновая мука (не только пшеничная, есть мука зеленой гречки, бурого риса, нутовая итд)
Овсянка быстрой варки	Овсянка долгой варки. Цельные и дробленые злаки: рожь, полба, пшеница
	Гречка
	Амарант, киноа, ячмень
Сахар, мёд , джемы, варенье, сиропы, конфеты, соки и сладкие напитки, сладкие фрукты, кондитерские изделия	Фрукты и ягоды
	Овощи
	Бобовые

В идеальном рационе вы едите в качестве гарниров продукты только из правого столбца. Таких гарниров в изобилии в магазинах здорового питания, есть даже удобные варианты в варочный пакетах.

Что же касается сладких продуктов из левого столбца, то мое мнение здесь достаточно строгое. Сладкое - это еда для праздника или особого случая. Раз в месяц кусок торта на день рождения - норма, или раз в неделю чай с печеньем в гостях у подружки - норма. Но сладкое - это не еда на каждый день.

К чаю можно выбрать горький шоколад, конфеты из кэроба, орехи, ягоды, фруктовые чипсы, творожное печенье без подсластителей, цельнозерновые крекеры.

Глава 3.4 Клетчатка

Клетчатка не является отдельным макронутриентом как белки, жиры и углеводы. Но это важнейший компонент правильного питания и поэтому клетчатка удостоена отдельной главы.

Хорошее комфортное пищеварение и высокую усвояемость витаминов и других питательных веществ подарят вам продукты богатые клетчаткой.

1 категория клетчатки употребляется в сыром виде - это зелень , зеленые салаты, капуста, морковь, свёкла, зеленый горошек, авокадо, груши, малина и другие.

2 вид клетчатки употребляется в приготовленном виде - это фасоль и другие бобовые, все виды капусты, цельные злаки , цельнозерновой хлеб и макароны.

Хорошо, если в каждом приеме пищи есть один из этих продуктов, но не меньше одного раза в день рацион должен обогащаться полезной клетчаткой и свежими салатами и овощами.

Глава 4. Враги на пути к полезному питанию

К четвертой главе у вас уже складывается представление об изменениях , которые вы можете внести в свой рацион и сейчас я предлагаю вам начать действовать

Глава 4.1 Враг номер один

Первыми заданием гайда было почитать этикетки с составом продуктов, которые вы покупаете и начать поиск поставщиков домашнего мяса

А следующее задание в нашем с вами взаимодействии - нужно взять листок бумаги и ручку или открыть заметки в телефоне .. Сейчас выпишите шаги , которые вы можете сделать, чтобы улучшить свой рацион и только после этого задания продолжите чтение..

Итак, держа в руках ваш личный список шагов, вы прямо сейчас можете победить первого врага на пути к изменениям - прокрастинация. Сейчас ваш список должен превратиться в действие , хотя бы одно и маленькое, но действие.

Например:

вы идёте в магазин и покупаете новый для себя продукт
заказываете доставку продуктов, которые хотите ввести в свой рацион

едите на разведку в один из специализированных магазинов
здорового питания в вашем городе

составляете меню на несколько дней с учетом новых знаний

находите фермеров для покупки мяса

готовите новое блюдо

.. и так далее

Глава 4.2 Тяга у сладкому и мучному

Проблема, которая встречается у большинства сладкоежек при переходе на полезное питание. Кажется что трясутся руки при виде сладкого или мучного , которое нельзя.

Конечно , привычка есть булочки и шоколад имеет и психологический подтекст: приятные воспоминания о солнечном утре с кофе и булочкой, шоколад за чашкой чая с подружкой, конфетка - другая, когда грустно.

Но тяга к сладкому также говорит о недостатке качественных калорий в вашем питании (правильных жиров, качественного белка и сложных углеводов). Вам просто не хватает энергии из продуктов, которые вы съедаете. А простые углеводы, как известно, - это быстрый способ поднять уровень энергии.

А вот одержимые мысли о сладком говорят уже о наличии грибка Кандида в вашем ЖКТ. Кандида питается определенной микрофлорой и для её поддержания нужны сахара. Грибок требует пищу для себя и вы чувствуете эту потребность в сладком.

Хорошая новость что Кандида погибает как только вы прекращаете её кормить то есть меняете рацион питания. Есть так называемый антикандидный протокол питания со списком разрешенных и запрещенных продуктов. Соблюдайте его первые 2-3 месяца строго , а в дальнейшем можете ослабить и добавить продукты из запрещенного списка.

Также в процессе борьбы с этим грибком вам может помочь микроэлемент хром , который также снижает физическую одержимость сладким.

Глава 4.3 Срывы

В главе «срывы» я предлагаю вам рассмотреть само это слово и его влияние на наше восприятие полезного питания

Предполагается что есть некое «идеальное питание» , придерживаясь которого вы здоровы и счастливы. В представлении многих людей «идеальное питание» - это соблюдать все правила на 100%.

Но что если я скажу вам: идеальное питание - это и свод правил и ваши «срывы» в питании , всё вместе. Неожиданно?

Наука изучает влияние определенных продуктов и образа жизни на здоровье человека. Но мы всегда помним и об индивидуальных особенностях и потребностях. Один человек может всю жизнь есть глютен и он здоров и счастлив. В то время как другому человеку нужны ограничения в потреблении глютена из-за негативной реакции организма (плохая кожа, вздутие кишечника, аллергии).

Поэтому самое здоровое отношение к своему питанию я вижу так: на 85% мы питаемся по выбранной системе , на 15% позволяем себе чит мил с любимыми вредностями. Здесь сами решите какие это продукты для вас, я например жить не могу без пары пачек чипсов во время женского цикла.

Эмоциональный комфорт играет огромную роль в успехе на пути к здоровью и хорошему самочувствию. Если вы тревожитесь от мысли «Мне больше нельзя любимую булочку никогда» - это не про здоровье.

Лучше подумать так: «В субботу за завтраком я разрешаю себе любимую булочку, а в течении недели выбираю более полезную и вкусную еду»

Глава 5. Мой путь. Почему вас учу я

Один из важных вопросов при выборе специалиста - какой он сам имеет результат в своей сфере?

Справедливо что я должна иметь личные достижения в здоровом питании, раз решила научить этому питанию вас. И эти результаты у меня есть

Моя жизнь с детства была связана с продуктами и кулинарией, я часто бывала у бабушки в деревне , смотрела как она доит корову и делает из молока творог, масло и сметану. Видела как бабушка ставит тесто на булочки, а потом выпекает их в русской печке. Как собирает огурчики и помидоры с грядки, а потом делает соленья на зиму.

И с 7 лет я уже сама начала пробовать себя в кулинарии и готовить вкусное для всей семьи: каждую неделю были новые интересные блюда. Вкусно покушать я любила!

Глава 5.1 Первая победа. Расстройство пищевого поведения

В возрасте 21 года произошло то , что положило началу моему увлечению полезным питанием - начались проблемы, связанные с едой. Начитавшись журналов с очень худыми моделями, я начала изнурять себя диетами. Моя фигура была прекрасна , но в голове стоял идеал тощего тела.

Несколько раз в короткие сроки я скидывала 10, а потом и 15 килограмм и добивалась желаемой худобы. Но вес быстро возвращался , принося недовольство собой. И так незаметно я потеряла контроль над питанием и количеством съедаемой пищи: то постоянно ходила голодная и ничего не ела, то объедалась до безумия.

В таком режиме я прожила около 3х лет и уже эмоционально устала от скачков веса и гормонов, от постоянной вялости и плохого настроения. Это и подтолкнуло меня к изучению пищевых расстройств.

Важным моментом стало знание что сами по себе простые углеводы (которых крайне много в обычном питании) быстро вызывают желание поесть снова. Простые углеводы насыщают нас энергией на очень короткий срок и при этом не содержат клетчатку, которая помогает пищеварению и хорошему внешнему виду без диет.

Постепенно я внедряла в свое питание цельнозерновые и другие качественные продукты, я чувствовала себя иначе. Даже съедая таких продуктов больше чем порция, не появлялось жуткой усталости от переедания или «мутной головы» как это было раньше.

Со временем начал вырабатываться вкус к другим продуктам: вместо жутко сладких конфет уже хотелось свежих королевских фиников, вместо пакета булочек - домашнюю цельнозерновую шарлотку, а вместо белых макарон с кучей подливы - цельные спагетти с вялеными томатами или соусом песто.

И чем глубже я погружалась в тему здоровья и правильного питания, тем дальше от меня становились проблемы с перееданием и желанием истощать себя. Сейчас к 38 годам я уже 10 лет живу в своем идеальном весе и у меня всегда срабатывает здоровый стоп - сигнал в еде. Это и есть моя первая победа с помощью здорового питания.

Глава 5.2 Депрессии.

Победа номер два

Расстройство пищевого поведения было не единственной моей юношеской проблемой .. на фоне проблем с питанием и вредных привычек (типа курения и алкоголя) пришла сильнейшая депрессия.

Первые её признаки я почувствовала в 23 года и это была постоянная легкая апатия, она шла как бы фоном к моей повседневной жизни. А к 25 годам я оказалась в пике этого недуга и пролежала около месяца в постели без желания заниматься чем бы то ни было.

В тот момент на связи по телефону была моя мама и так уж повезло что она врач-натуропат. Мама изо дня в день рассказывала с чем связана моя депрессии - что это последствия вредных привычек, плохой еды , отсутствия здоровой физической активности и любимого дела в жизни.

Конечно, причины депрессий бывают разные - иногда это также сильное эмоциональное потрясение, либо физическое повреждение в результате травмы. Но в целом , здоровый организм может справляться со стрессами и не довести эти стрессы до депрессии.

А здоровый организм - это:

Правильное питание

Физическая активность

Эмоциональный комфорт

Любимое дело (работа, хобби или , например, спорт)

Надо сказать что именно депрессии заставили посмотреть меня в сторону изменения питания. Для физической активности я была слишком слаба в то время, а готовить что-то новое можно было буквально не выходя из дома.

Этот новый интерес за уши поднимал меня с кровати каждый день.

Забегаю вперед скажу , что следующими эффективными шагами на пути к выздоровлению были:

Постоянная физическая активность. Это не должны быть тяжелые тренировки. Это должен быть ежедневный ритуал на 30-60 минут. Подходят активные прогулки, зарядка, растяжки, лёгкие пробежки, танцы , фитнес. Всё что вам придется по душе

Любимое дело. Со временем я связала свою профессиональную жизнь со здоровым питанием. Сейчас у меня свой Экомагазин Укроп в городе Челябинск. Мы делаем также доставку по всей России. И производим популярные эконофеты без сахара. Это дело, которое вдохновляет Меня преодолевать все сложности

Хорошая психотерапия. Интересно что этот инструмент был использован одним из самых последних, но другим я советую с него начинать. Наверное в моем случае мама сыграла роль психотерапевта на первом этапе депрессии. Но не все близкие могут оказать качественную помощь. Ищите психотерапевта (не психолога), который подойдет именно вам. Не факт что первый же специалист подойдет , но подходящий специалист точно есть

Регулярные медитации. Здесь предупрежу что медитации можно использовать только на стадии выздоровления, медитация помогает закрепить эмоциональный комфорт, настраивает на более позитивное мышление , а не лечит депрессию.

Вот такими маленькими, но настойчивыми шагами я формировала здоровую психику и положительный эмоциональный фон. Такой пик депрессии, когда я неделями лежу в кровати, больше никогда не возвращался.

Также скажу пару слов про антидепрессанты. Сейчас они хорошего качества и имеют мало побочных эффектов. Их можно использовать как помощь для начала лечения (в начале психотерапии или изменения образа жизни), но делать их постоянными спутниками жизни я бы не стала.

Глава 5.3 Железодефицит. Победа номер три

Уже будучи глубоко в здоровом образе жизни, я следила за питанием, регулярно тренировалась и имела любимую работу. Но всё же столкнулась с вялостью по утрам и ранней утомляемостью в течении дня. Тренировки вместо бодрости приносили усталость и появилась излишняя плаксивость.

Надо заметить что решая эту проблему, я получила самый быстрый результат на самочувствии, улучшение наступило настолько быстро (на 5-7 день) что даже не верилось.

Ища способ повысить уровень энергии, я прошла полный курс по нутрициологии и изучила тему витаминов и нутрицевтиков. Тогда оказалось что у меня был низкий уровень ферритина (и гемоглобина) - это признак дефицита железа в организме.

Я поняла несколько интересных вещей:

- 1.мало перейти на полезные сладости, в целом сладкого должно быть по минимуму в рационе тк сахара (и другие простые углеводы) способствуют вымыванию запасов железа из организма
- 2.железо должно регулярно поступать с продуктами питания - необходимы мидии, устрицы и особенно субпродукты.
- 3.женщины всю жизнь должны принимать добавку железо во время цикла , чтобы избежать накопления дефицита

Как уже говорилось выше, моё самочувствие стало заметно лучше где-то на 5й день после корректировки питания и начала приема добавки железа. Я просто проснулась утром другим человеком - бодрой и счастливой. Согласитесь что это очень вдохновляющий результат!

И через 3-4 месяца пришли хорошие результаты по анализам на железо (ферритин и гемоглобин)

Как вы видите с помощью питания, приема витаминов и здорового образа жизни , у меня получилось справиться с серьезными проблемами. И не думайте , что вот именно ваш недуг не продается корректировки с помощью изменения питания и образа жизни. Как показывает опыт тысячи приверженцев здорового питания - лечится практически всё.

Глава 6. Лактоза и глютен - абсолютное зло?

Не побоюсь сказать что лактоза и глютен - острые темы в питании. Чтобы понять насколько они вредны или полезны давайте разбираться , а не просто следовать модным веяниям.

Глава 6.1 Начнем с глютена.

Захваченные новыми идеями, некоторые друзья категорически исключают его из питания и не понимают что многие годы наш организм учился извлекать из пшеницы и других глютенных продуктов полезные питательные вещества. Проблема возникла в тот момент, когда глютена стало слишком много в нашем рационе, посудите сами: из пшеницы мы делаем хлеб, булочки, пирожки, макароны, крекеры для перекуса, сладкое печенье и всю кондитерку, пиццу, бургеры. Даже в котлетах и тех присутствует хлеб для приятной консистенции фарша.

На мой взгляд проблема глютена заключается в его огромной концентрации в нашем рационе. Попробуйте есть столько яблок , сколько мы едим глютена - уверена и на них начнется аллергическая реакция.

Вердикт таков - однозначно мы снижаем количество глютена:

1. за счёт замены «белых» продуктов на цельные. Это касается хлеба , макарон и других изделий из муки. А также круп и каш

2. за счёт добавления в рацион более полезных продуктов. Например, вместо булочки едим эконофкты из сухофруктов

Но исключать глютен без наличия острой реакции на него (целиакии), не вижу смысла.

Глава 6.2 Непереносимость лактозы

По отношению к лактозе все люди делятся на 3 типа:

1. Полная переносимость лактозы
2. Частичная непереносимость лактозы
3. Полная непереносимость лактозы

Полная переносимость лактозы означает, что продукты с лактозой у вас хорошо усваиваются, вы можете употреблять их постоянно.

Частичная непереносимость лактозы означает что реакция на лактозу появляется на фоне других воспалительных процессов в организме. Например вы простужены. В этом случае следует отказаться от лактозных продуктов на время болезни и восстановления, а потом снова вернуть их в рацион.

Полная непереносимость лактозы означает что каждый раз при употреблении лактозосодержащих продуктов, у вас появляется неприятная реакция на них. Причем принято считать что реакция должна быть бурной и явной, но это не совсем так. Даже парочка прыщиков после молочных продуктов говорит о её непереносимости. Часто люди испытывают дискомфорт в животе, также может быть боль в горле и любые другие симптомы.

Определить ваш статус по отношению к лактозе можно двумя способами:

1. Сдать лабораторный анализ
2. Понаблюдать за своей реакцией на употребление лактозных продуктов

Не зависимо от того подходит вам лактоза или нет, вы можете продолжать есть привычные продукты так как рынок полон аналогов без лактозы: творог, йогурты, сметана. А также на рынке появляются качественные аналоги любимым продуктам: ореховые сырки, кокосовая сгущенка, молочный шоколад на кешью, растительные протеины и многое другое.

Глава 7. Рецепты

Если вы решаете идти по пути правильного питания , настала пора обрести новыми любимыми блюдами, которыми вы будете баловать себя и своих близких.

Советую вам использовать 2 пути одновременно:

Адаптировать привычные блюда, заменяя старые вредные продукты на новые более полезные. Например в макаронных блюдах вместо белых спагетти теперь используйте цельнозерновые, а фарш выбирайте домашний. Или плов теперь можете готовить не из белого риса, а из бурого тайского

Второй путь - пробовать готовить принципиально новые блюда. Буду откровенна что ошибки на этом пути неизбежны, отнеситесь к этому процессу как к приключению. Со временем вы наберетесь опыта и глядя на новый рецепт научитесь понимать стоит ли его пробовать.

И , конечно, я поделюсь частью любимых рецептов, чтобы вам было с чего начать эксперименты с питанием.

Хлеб из зеленой гречки

Можно сказать - это идеальная замена белому хлебу , так как имеет нейтральный вкус , не содержит глютен и от гречневого хлеба невозможно поправиться). Я люблю его подсушивать на сухой сковороде или в тостере

Ингредиенты на 1 булочку:

Зеленая гречка (сухая) - 150гр

Вода - на глаз

Соль морская - 1 чайная ложка

Масло для смазывания (например кокосовое или масло авокадо)

Форма для выпечки хлеба

Приготовление:

Зеленую гречку нужно будет настаивать около суток для размачивания и естественного процесса брожения.

Для этого гречку промываем, заливаем водой чуть выше уровня самой гречки и оставляем на пол дня. В процессе можно подливать воду, если гречка впитывает её и как бы выглядывает из воды.

Через пол дня нам нужно измельчить гречку вместе с этой же водой в блендере. Я использую для этого блендер-мельничку, но подойдет любой. Измельчаем до консистенции полу густой сметаны , здесь же можно добавить соль и опять воду, если масса получается слишком густой.

Теперь эту массу накрываем и оставляем «бродить» уже на 12 часов.

Через 12 часов можно приступать к выпечке хлеба.

Разогреваем духовку до 200 градусов , нашу форму смазываем маслом и заполняем тестом из гречки.

Выпекать будет в 2 этапа

Первые 30 минут печём при температуре 200 градусов.

Затем (не доставая хлеб) убавляем до 180 градусов и печем ещё 30 минут.

Готовый горячий хлеб охлаждаем на решетке и в целом в день выпечки лучше поддержать хлеб в открытом пакете, чтобы булочка окончательно остыла и подышала. Дальше храним в холодильнике около 8 дней.

Чечевичный хлеб

Хлеб из чечевицы уже более сытный и белковый, чем гречневый. Иногда я использую его вместо перекуса, даже без намазки. Хлеб готовится по похожему принципу что и гречневый - чечевицу нужно предварительно замачивать, но не так долго как гречку.

Ингредиенты на 1 булочку:

Чечевица красная - 150гр

Вода - на глаз

Соль морская - 1/2 чайной ложки

Масло для смазывания (например кокосовое или масло авокадо)

Сок лимона - 1/2 чайной ложки

Разрыхлитель - 1/2 чайной ложки

Форма для выпечки хлеба

Чечевицу промываем несколько раз и оставляем замачиваться на 3-5 часов. Затем воду, в которой замачивали, нужно слить в отдельную чашу, она нам понадобится.

В размоченую чечевицу добавляем соль, сок лимона, разрыхлитель и измельчаем до однородной консистенции с помощью блендера. Здесь при необходимости добавляйте воду из под чечевицы, масса должна получиться густой но всё-таки «текучей»

Теперь разогрейте духовку до 180 градусов, смажьте форму маслом. Вылейте тесто в форму и отправляете в духовку на 60-90 минут.

Время выпечки зависит от густоты теста, которое у вас получилось. Проверить готовность можно ножом или деревянной шпажкой.

Для нарезки чечевичного хлеба нужен нож с зубчиками, так кусочки получаются ровными и аккуратными

Приятного аппетита!

Белковый салат

Люблю планировать на вечер белковые салаты, даже если был ужин . Салат быстро готовится и спасает когда нападает жор, но лишних килограммов и отеков на утро нет

Ингредиенты:

Фасоль красная

Огурец свежий

Листья салата

Яйца отварные

Укроп

Для соуса:

Сметана без лактозы

Чеснок, соль

Сок лимона

Приготовление:

В салатницу отправляем готовую фасоль. Фасоль можно поискать и консервированную, с хорошим составом, но мне проще купить сухую и самой сварить её.

Дальше все остальные компоненты режем средними кусочками и отправляем в салатник к фасоли.

Для заправки салата измельчаем чеснок с помощью мелкой тёрки, и вместе с солью и соком лимона отправляем его в сметану.

Салат готов, приятного аппетита!

Белковое печенье

Одно из моих открытий в пп кулинарии - это пресное печенье из творога (я использую без лактозы). Ем такое печенье на завтрак, когда нет времени готовить или использую для сытного перекуса

Ингредиенты:

100 гр. Холодного сливочного масла;

100 гр. творога любой жирности;

100-120 гр. муки;

Щепотка соли;

При необходимости 1-2 ст.л. холодной воды.

Приготовление:

Холодное сливочное масло вместе с охлаждённым творогом измельчить с помощью блендера. Добавить соль и муку и вымешивать тесто по максимуму ложкой, чтобы оно не грелось от рук. Вода добавляется на этом этапе, если тесто получилось слишком тугое и не вымешивается в однородную массу.

Теперь есть 2 пути: либо формируем руками простые овальные кусочки и сразу отправляем их в горячую духовку 190 градусов на 15 минут. Для выпечки использую пекарский силиконовый коврик без масла.

Либо для более интересной формы печенья - убираем его на 1 час в холодильник. Затем с помощью скалки и муки раскатываем тесто в лепешку средней толщины. С помощью стакана или бокала вырезаем кружки, которые сворачиваем пополам и ещё раз пополам. Такое печенье также выложите на пекарский силиконовый коврик и в духовку 190 градусов на 15 минут.

Приятного аппетита!

Сыроедческая окрошка

Один из любимых ужинов, чтобы разгрузиться после излишеств в еде в течении дня. Или идеально на завтрак после плотного вечера в ресторане

Ингредиенты:

Огурцы

Редис или редька

Зелень (листья салата, шпинат, свекольная ботва, укроп, петрушка, кинза)

Кедровые орешки

Миндальное молоко или комбуча без сахара

Сок лимона

Горчица

Приготовление:

Все овощи и салаты берём в равных пропорциях. Огурцы и редиску нарезаем мелким кубиком, зелень рубим. Салат, шпинат и свекольную ботву режем соломкой. добавляем орешки.

Для заправки смешиваем горчицу с соком лимона и миндальным молоком (или комбучей).

Лёгкая освежающая окрошка готова!

Гречотто с вешенками на костном бульоне

Способ приготовления крупы путем переодического добавления жидкости и её выпаривания называется ризотто. Традиционно ризотто готовят из риса, но такой способ подходит и другим крупам. Например он хорош для гречневой крупы

Ингредиенты:

Крупа гречки - 1 стакан

Костный бульон - 500 мл

Вешенки - 200 грамм

Соль - по вкусу

Пажитник молотый - 1/4 чайной ложки

Кориандр молотый - 1/4 чайной ложки

Масло для жарки (авокадо, рисовых отрубей)

Чеснок - долька

Неактивные пищевые дрожжи - 2 столовые ложки

Кокосовые сливки - 4 столовые ложки

Приготовление:

На растительном масле обжариваем молотые кориандр и пажитник (специи могут быть другие, какие нравятся вам), добавляем чеснок и жарим пол-минутки на среднем огне.

Добавляем нарезанные средним куском вешенки и жарим ещё 10 минут.

Туда же отправляется промытая несколько раз гречка и жарится 5 минут.

Затем бульон делим на 4 части и порционно вливаем в гречку, томим на небольшом огне под закрытой крышкой. Когда выпарилась первая порция бульона, добавляем вторую и так далее. Общее время приготовления около 25-30 минут.

Когда гречка готова, заправляем её солью по вкусу, кокосовыми сливками и неактивными пищевыми дрожжами.

Вафли из брокколи

Вафельница - лучший гаджет для зожника. В ней быстро и легко приготовить вафли из любого вида муки, какой вам нравится. Сегодня рецепт несладких вафель с кусочками брокколи

Ингредиенты:

Замороженная брокколи - 400 грамм (или натертый свежий кабачок)

Куриное яйцо - 2 штуки

Пшеничная цельнозерновая мука - 4-5 столовых ложек

Разрыхлитель - 2 чайные ложки

Соль - по вкусу

Масло гхи - для смазывания готовых вафель

Приготовление:

Брокколи отвариваем в кипящей воде около 5 минут до мягкости, сливаем воду и даем остыть. Затем рубим брокколи ножом на средние кусочки, добавляем яйца, разрыхлитель, соль и вводим муку, замешивая тесто.

Цельнозерновая мука впитывает влагу чуть дольше, чем белая пшеничная поэтому даем тесту 5-10 минут набухнуть. Консистенция теста должна быть как полугустая сметана.

Теперь нагреваем вафельницу и дарим наши вафли до подрумянивания. Готовые горячие вафельки сразу смазывайте маслом гхи.

Шарлотка без глютена

Нежные запеченные яблоки в тесте - есть ли блюдо более домашнее и согревающее тело и душу?

Ингредиенты:

Сметана без лактозы - 400 грамм

Банан - 260 грамм

Яйцо домашнее - 2 штуки

Бразильский орех - для посыпки

Яблоки - много

Мука зеленой гречки - 280 грамм

Сода - 1/2 чайной ложки

Лимонный сок - 2 столовые ложки

Масло для смазывания формы

Приготовление:

В сметану добавляем соду , гашеную лимонным соком. Отдельно в блендере измельчаем бананы вместе с яйцами и отправляем в тесто.

Яблоки чистим от кожуры, семян и нарезаем пластинками , отправляем к тесту.

И в последнюю очередь засыпаем муку и тщательно мешаем до однородной формы теста.

Духовку ставим разогревать до 180 градусов, и пока готовим бразильский орех для посыпки. С помощью ножа измельчаем его на тонкие пластинки.

Форму смазываем маслом, заполняем её тестом и присыпаем бразильским орехом.

Выпекаем на 180 градусах около 60 минут

Батат запеченный с веганским пармезаном

Великолепная вкусная замена картофелю. Батат имеет более изысканный интересный вкус

Ингредиенты:

Батат

Соль

Неактивные пищевые дрожжи

Масло для смазывания

Приготовление:

Батат очищаем от кожуры и нарезаем пополам и затем дольками средней толщины. Солим по вкусу

Включаем разогреваться духовку на 180 градусов

Пекарский коврик слегка смазываем маслом и выкладываем на него батат. Запекаем на 180 градусах 45-60 минут

Готовый горячий батат нужно присыпать неактивными пищевыми дрожжами , они придадут вкусу насыщенный сырнй оттенок

Подавайте как гарнир или как самостоятельное блюдо 🍷

Заключение

Вот мы и узнали всё что необходимо начинающим на пути здорового питания. В гайде на доступном языке описаны способы улучшения своего здоровья и самочувствия

Если высказанные идеи вам кажутся революционными , то вы немного отстаёте в этой теме. Поэтому срочно вливайтесь в процесс так как здоровое питание - это уже норма современности. Эпоха таблеток и жалоб на здоровье уходит

Если идеи гайда кажутся вам слишком простыми для достижения результата, что ж , тогда вам не составит труда их проверить на практике. А результаты будут определённы, потому что результата нет только у тех кто бездействует :)

Удачи вам на этом интересном и вкусном пути. Искренне рада быть полезной и сделать вашу жизнь лучше.

Саада Альтман, экомагазин Укроп и производсво Экоконфет.