

АЛЕКСАНДРА ЛЕМПЕРТ

# САМ СЕБЕ НУТРИ ЦИОЛОГ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ПО ПИТАНИЮ НА

14  
ДНЕЙ

хлеб\*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	7
<b>Часть 1. Быть на диете или не быть — вот в чем вопрос!</b> .....	9
1. Почему диеты не работают?.....	11
2. Что такое «голубые зоны»?.....	13
3. Продуктовая корзина и стоп-продукты.....	15
4. Специи и травы.....	17
5. Полезные шоты для пищеварения и похудения.....	20
6. Белки, жиры и углеводы: секрет здоровья и энергии в простых шагах.....	21
7. Жиры: энергия для мозга и гормональный баланс.....	22
8. Углеводы: топливо для тела и мозга.....	23
9. Пробиотики и пребиотики.....	24
10. Ферментация для здоровья ЖКТ.....	27
11. Принцип тарелки: еда без подсчетов, но со смыслом.....	28
12. Ешьте радугой: сила разнообразия на вашей тарелке.....	31
13. Сочетания продуктов.....	32
12. Питательность и ценность продуктов.....	35
13. Обработка продуктов перед приготовлением.....	38
14. Как и на чем лучше готовить?.....	39
15. Щадящая термообработка продуктов.....	41
16. Как стресс влияет на пищеварение.....	44
17. Правила здорового пищеварения.....	46
18. Почему тянет на сладкое?.....	49
19. Здоровые перекусы.....	52
20. Натуральные и полезные соусы.....	52
21. Безопасная посуда для здоровья и долголетия.....	54
<b>Часть 2. Рацион для стройности без ограничений</b> .....	59
22. Рацион на 14 дней.....	61
<b>Часть 3. Рецепты на каждый день</b> .....	65
<b>Завтраки</b>	
Шакшука с овощами и зеленью, куркумой и красным перцем.....	67
Скрэмбл из яиц с жареным халуми, спаржей и соленьями.....	68
Боул с киноа, авокадо и сыром халуми.....	71
Боул с креветками, авокадо, огурцом, брокколи и специями.....	72
Тофу-скрэмбл на безглютеновых хлебцах с помидорами и маслом гхи.....	73
Оладьи из кабачков на нутовой муке.....	74
Пшенинная каша с тыквой.....	77
Утренний боул с эдамаме и яйцом пашот.....	78
Нутовый омлет с овощами.....	81
Зеленая гречка, яйца или тофу, тушеный шпинат.....	82

Хумус классический с печеным перцем.....	83
Безглютеновые панкейки.....	84
Запеченная курица или индейка с квашеной капустой и тушеными овощами ....	86
Цельная «ночная» овсянка с активированными орехами и свежими ягодами.....	87
Боул с рисом, яйцом, шпинатом и квашеной капустой.....	88
Яйца бенедикт на подушке из печеного батата и шпината.....	89
<b>Обеды</b>	
Стейк из семги с овощами .....	91
Освежающий салат с арбузом, фетой и мятой .....	92
Паста с креветками и артишоком.....	95
Запеченные цукини, фаршированные телятиной, и тушеная капуста.....	96
Боул с форелью с киноа, авокадо и печеной брокколи.....	97
Маринованные в лимонном соке запеченные бедра индейки или курицы с миксом риса и тушеными овощами .....	99
Гребешки с кремом из цветной капусты и зеленым маслом.....	100
Запеченный кролик с пюре из корня топинамбура и розмарином.....	101
Белая рыба с печеным картофелем, оливками каламата и спаржей.....	103
Беф бургиньон с картофельным пюре и овощами .....	104
Запеченный палтус с брюссельской капустой и пюре из корня сельдерея.....	107
Куриные ножки, тушеные в кокосовом молоке с брокколи и карри.....	108
Коричневый чечевичный дал.....	109
Веганский оливье.....	110
<b>Ужины</b>	
Пенне арабьята.....	111
Теплый табуле с киноа и травами.....	112
Наваристый минестроне .....	115
Запеченный батат с чесночным кешью-соусом .....	116
Карри-чечевица с овощами, куркумой, кориандром и имбирем.....	117
Томатный крем-суп .....	118
Стручковая фасоль с киноа и цветной капустой .....	120
Чили нон-карне .....	121
«Стейк» из цветной капусты с соусом из тахини, чеснока и трав.....	123
Рататуй с нутом.....	124
Фалафель-боул.....	125
Чечевичный суп в ливанском стиле .....	126
Лапша в азиатском стиле с ореховым соусом .....	128
Тыквенный крем-суп с розмарином.....	129
Вегетарианский борщ с фасолью.....	130
Ризотто с грибами и овощами на кокосовых сливках.....	131
Овощное рагу с бататом.....	133
Алу гоби – карри из картофеля и цветной капусты.....	134
Безглютеновый бездрожжевой хлеб.....	136
<b>Послесловие</b> .....	139



# ОТ АВТОРА

**ПРИВЕТ!** Эта книга попала к тебе неслучайно – скорее всего, ты устала от модных диет, а также неполадок в организме. Спешу тебя обрадовать: здесь ты найдешь ответы на вопросы!

Меня зовут Александра Лемперт, и я не понаслышке знаю о проблемах со здоровьем, когда не можешь заснуть ночью, а утром тяжело проснуться, когда «стоит» лишний вес, когда кишечник ведет себя непредсказуемо, а круги под глазами становятся только темнее с каждым днем.

Когда у меня родился сын, моя ситуация пришла к точке невозврата – я поняла, что больше не могу и не хочу так жить. И в тот же момент стала делать первые шаги в сторону изучения здорового питания и образа жизни в целом.

В первые два года я придерживалась полностью растительного питания без животных продуктов и глютена. Прошла курс по расти-

тельной нутрициологии в Корнельском университете. Это помогло сбросить вес и излечиться от хронических заболеваний, но у такого питания есть свои минусы, и я начала искать баланс между животными и растительными продуктами, чтобы это работало на меня, а не против.

Сейчас я нашла ту самую золотую середину в питании, где сбалансированы все нужные нутриенты – белки, жиры, углеводы и, конечно, витамины и минералы. И всей этой информацией и своим опытом я делюсь с вами в этой книге, которую писала на Бали с большой любовью и отдачей. В ней вы найдете не только рекомендации по питанию и рецепты, но также лайфхаки по готовке и сочетаниям продуктов, рекомендации по безопасной посуде и многое другое.

Эта книга – ваш новый путеводитель в мир здоровья и долголетия. Приятного чтения!



Часть 1

---

**БЫТЬ НА ДИЕТЕ  
ИЛИ НЕ БЫТЬ –  
ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС!**



# 1. Почему диеты не работают?

Предполагаю, что каждая вторая женщина за всю жизнь хотя бы раз пробовала какую-нибудь диету – исключение углеводов или жиров, «сухие» дни, «кето», исключение сахара/глутена/молочных продуктов, интервальное голодание и т.д. Но почему все эти ограничения дают либо временный результат либо вообще никакого?

Давайте немного расскажу о популярных диетах, их плюсах и минусах:

- **Палео** – это план питания, основанный на продуктах, которые люди могли есть в эпоху палеолита. Эпоха палеолита датируется примерно от 2,5 миллиона до 10 000 лет назад. Современная палеодиета включает фрукты, овощи, постное мясо, рыбу, яйца, орехи и семена – то есть то, что в прошлом люди могли добывать

охотой и собирательством. Она исключает продукты, которые стали более распространенными, когда около 10 000 лет назад началась эпоха земледелия. К ним относятся зерновые, бобовые и молочные продукты. В целом палеодиета выглядит достаточно здоровой, ведь в ней нет переработанных продуктов и сахара, но также в ней отсутствуют крупы и бобовые, а ведь они главные источники пищевых волокон, витаминов группы В и минералов, таких как цинк и магний.

- **Кетодиета** – это высокожировая диета, когда убираются практически все углеводы. Жиры в пище составляют от 75 до 90%, белки – 10–20%, а углеводы – 5%. Предполагается, что при подобном рационе метаболизм организма переключается на сжигание жиров, и это действительно так в первые 1–2 месяца, но не работает в долгосрочной перспективе и может привести к проблемам с печенью, почками и углевод-

ным обменом впоследствии. Эта лечебная диета была придумана для детей с эпилепсией и сопряжена с серьезными рисками.

- **Интервальное голодание** — это выделение времени для приема пищи и воздержания от нее, например, с 7 утра до 15 часов дня — время еды, а затем снова до 7 утра воздержание. Многим эта диета нравится достаточно быстро уходящим весом и хорошим уровнем энергии, но такой тип питания не подходит тем людям, у кого есть инсулинорезистентность или диабет, синдром Жильбера, расстройства пищевого поведения, недостаточный вес, желчекаменная болезнь или застой желчи, а также подросткам. Не стоит увлекаться таким питанием продолжительное время. К тому же нет никаких доказательств, что этот подход эффективнее традиционного.
- **DASH** — специальная диета для здоровья сердца. Ее отличительной особенностью является низкое количество холестерина и насыщенных жиров, красного мяса и сахара (или даже их отсутствие).
- **Средиземноморская диета** делает акцент на растительной пище и полезных жирах. Вы едите в ос-

новном овощи, фрукты и цельные зерна. Оливковое масло первого отжима является основным источником жира.

**СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА МОЖЕТ СНИЗИТЬ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И МНОГИХ ДРУГИХ ХРОНИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ. ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТАКОГО РАЦИОНА:**

- ✓ Много овощей, фруктов, бобов, чечевицы и орехов.
- ✓ Достаточное количество цельнозерновых продуктов, например цельнозернового хлеба и коричневого риса.
- ✓ Большое количество оливкового масла первого отжима как источника полезных жиров.
- ✓ Большое количество рыбы, особенно дикой.
- ✓ Умеренное количество натурального сыра и йогурта.
- ✓ Предпочтение отдается птице, рыбе или бобам, а не красному мясу.
- ✓ Малое количество сахара или его отсутствие.

**ДИЕТЫ, РАБОТАЮЩИЕ НА ОГРАНИЧЕНИИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СО ВРЕМЕНЕМ БУДУТ ПРИВОДИТЬ К СРЫВАМ — ТАК УСТРОЕНА НАША ПСИХИКА, КОГДА ЧУВСТВУЕТ ЗАПРЕТ. ПОЭТОМУ ЧАСТО ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ ЧЕЛОВЕК НАБИРАЕТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ, ЧЕМ БЫЛО ПРЕЖДЕ.**

Из всех вышеперечисленных диет только средиземноморская может претендовать на длительное использование, ведь она ограничивает действительно вредные продукты, оставляя цельные без переработки. При этом человек изредка может себе позволить что-то из ограниченных продуктов, а также вино.

## 2. Что такое «голубые зоны»?

В мире есть несколько так называемых голубых зон – мест, где продолжительность жизни населения выше, чем в других регионах. Это:

- Окинава, Япония;
- Сардиния, Италия;

- Никойя, Коста-Рика;
- Икария, Греция;
- Лома-Линда, Калифорния<sup>1</sup>.

**В исследовании Ruby et al. (2018)<sup>2</sup> установлено, что продолжительность жизни только на 15–30% зависит от наследственности, тогда как остальные 70–85% обусловлены образом жизни и социально-культурными факторами.**

Основные принципы здоровья и долголетия в «голубых зонах»:

- Преимущественно цельное растительное сбалансированное питание является краеугольным камнем большинства диет долгожителей.
- Ограничение калорийности – правило наедаться только на 80% из 100 и иметь ранний легкий ужин работает на профилактику ожирения.
- Ограничение употребления табака и алкоголя.

<sup>1</sup> URL: <https://www.bluezones.com>.

<sup>2</sup> Ruby G. et al. Estimates of the Heritability of Human Longevity Are Substantially Inflated due to Assortative Mating // Genetics. 2018. Vol. 210. Iss. 3. P. 1109–1124. URL: <https://academic.oup.com/genetics/article/210/3/1109/5931081?login=false>.



- Регулярная физическая активность – долгожители не «качают железо» в фитнес-зале, а поддерживают естественную активность, такую как ходьба, езда на велосипеде, работы по саду и дому.
- Сильные социальные связи – все долгожители относятся к какой-либо религиозной общине, а общение с семьей и близкими друзьями ставят на первое место и создают социальные круги, в которых заботятся друг о друге всю жизнь.

Опыт «голубых зон» показывает, что в любой точке планеты можно создать для себя здоровый образ жизни и окружение.

### 3. Продуктовая корзина и стоп-продукты

Наверняка вы порой приходите в магазин и не знаете, что купить. У меня так было часто! И мне очень помог список продуктов. Кажется, ну что за ерунда, это просто перечисление того, что есть в магазине. Но для разнообразия в рационе такой список – действительно спа-

сение, чтобы не выбирать только огурцы и помидоры!

#### Растительные продукты

**Овощи:** баклажан, батат, дайкон, кабачок, каперсы, белокочанная капуста, брокколи, брюссельская капуста, краснокочанная капуста, пекинская капуста, цветная капуста, картофель, кукуруза, репчатый лук, лук-порей, лук-шалот, морковь, огурец, пастернак, патиссон, сладкий перец, помидор, редис, редька, репа, свекла, сельдерей, спаржа, топинамбур, тыква, фенхель, хрен, цукини, чеснок.

**Зелень:** рукола, шпинат, петрушка, кинза, зеленый лук, укроп, мангольд, кейл, фриссе, мята, базилик, розмарин, корн, кресс-салат, микрозелень, орегано, латук, майоран, романо, щавель, радичио.

**Фрукты:** абрикос, авокадо, ананас, апельсин, банан, гранат, грейпфрут, груша, инжир, киви, лайм, лимон, манго, мандарин, маракуйя, нектарин, папайя, персик, помело, слива, финик, хурма, яблоко.

**Ягоды:** арбуз, брусника, бузина, виноград, вишня, годжи, голубика, дыня, ежевика, жимолость, земляника, калина, кизил, клубника,

клюква, красная смородина, крыжовник, малина, морозика, облепиха, рябина, физалис, черешня, черная смородина, черника, черемуха, черноплодная рябина, шелковица, шиповник, асаи.

**Бобовые:** бобы, горох, маш, нут, соя, эдамаме, фасоль, чечевица (зеленая, красная, желтая).

**Крупы, злаки:** амарант, басмати, темная и зеленая гречка, дикий рис, бурый рис, киноа, овес без глютена, пшено.

**Паста, макарониз** нута, чечевицы, зеленого горошка, эдамаме, бурого риса, киноа.

**Ферментированные продукты:** квашеная капуста, ферментированные огурцы, комбуча, кокосовый йогурт, тофу, темпе, тамари, мисо, натто.

**Сухофрукты:** курага, чернослив, изюм, финик, инжир, яблоки, сушеный и вяленый банан, персик, ананас, кокос, кумкват, шиповник, клубника, вишня.

**Мука:** нутовая, рисовая, миндальная, кокосовая, из амаранта, из зеленой гречки, овсяная, из батата, из зеленых бананов.

**Растительное молоко:** овсяное, миндальное, соевое, кокосовое, рисовое, фундуковое, фисташковое, из макадамии.

**Специи:** базилик, гвоздика, имбирь, кардамон, кориандр, корица, зира, куркума, лавровый лист, кэроб, лемонграсс, майоран, можжевельник, мускатный орех, мята, орегано, тимьян, паприка, перцы (белый, зеленый, черный, красный, чили), розмарин, петрушка, укроп, чеснок, шалфей, шамбала, чатни, шафран, эстрагон, масала, неактивные дрожжи.

**Урбечи:** кунжутная паста (тахини), кокосовая паста (манна), урбеч из миндаля, конопли, фундука, грецкого ореха.

**Масла:** абрикосовое, авокадо, аргановое, горчичное, кедровое, кокосовое, конопляное, кунжутное, льняное, миндальное, облепиховое, оливковое.

**Орехи:** кешью, кедровый, бразильский, фисташки, пекан, кокос, фундук, макадамия, грецкий, миндаль, каштан.

**Семена:** кунжутные, конопляные, льняные, маковые, подсолнечника, тыквы, чиа, горчицы.