

ОТ АВТОРА

Привет!

Меня зовут Алена! Я специалист по рациональному питанию и пищевому поведению, нутрициолог, персональный фитнес-тренер и эксперт по составам и качеству продуктов.

Я знаю все о составах продуктов, рациональном питании и похудении.

О том, как порой трудно выбрать правильные для здоровья и похудения продукты, как сложно читать этикетки, как трудно понять, что скрывают под собой Е-шки, и что вообще должно быть в составе каждого продукта!

Здоровое питание и похудение начинается именно с этой темы.

Все эти знания я включила в свое руководство, а также добавила информацию о сахаре и сахарозаменителях, о трансжирах,

пальмовом масле и том, как выбирать масла для жарки. А для мамочек — информацию о детском питании.

Руководство поможет расставить в вашей голове все по полочкам, и, научившись читать этикетки, вы навсегда сможете поменять свое питание и изменить свое тело к лучшему!

Ведь мы — то, что мы едим!

С любовью, Алена

ВВЕДЕНИЕ

САМОЕ ГЛАВНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ЖИЗНИ

Вспоминается диалог из известного фильма Георгия Данелии «Кин-дза-дза», в котором главный герой, землянин Владимир Николаевич, попав на планету Крюк, пытается купить что-нибудь съестное у коренного жителя:

- *Еда есть?*
- *Каша.*
- *А какая?*
- *Пластиковая.*

Давно установлено, что в последние годы идет резкая смена питания. То, что мы едим сегодня, за последние 60 лет изменилось больше, чем за предыдущие 40 000! Каждый год пищевая индустрия мира производит более 35 тысяч новых продуктов.

Уже сегодня мы не обходимся без кефира, обогащенного бифидо- и лактобактериями, хлеба с добавками — топинамбуром, пророщенными зернами, йодказеином. Покупаем жевательные резинки с кальцием и лечимся леденцами от кашля с витамином С. Появилось мороженое с полезными бактериями и даже водка с минералами.

Как-то будущий премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль в 1932 году написал, что «через 50 лет мы избавимся от абсурда выращивания целой курицы для того, чтобы съесть только грудку или крылышко, и будем выращивать эти части по отдельности в подходящей среде». И, в общем-то, оказался прав. Ошибся только во времени. В 2002 году генетикам из Калифорнии удалось открыть способ «управления» развитием конечностей у зародыша курицы так, чтобы все они становились или крыльями, или ногами. Однако генетики устояли перед соблазном и не дали вылупиться четырехногому монстру. Но это открытие показало, какие огромные возможности открывают новые технологии для приготовления еды будущего. Как дальше будет изменяться меню человека? Первыми за горизонт заглянули фантасты.

«Отец» современной фантастики Герберт Уэллс попытался представить себе чудо-еду в своем романе «Пища богов». Сюжет прост: двое ученых изобрели порошок «Гераклиофорбия 4», который между собой стали называть просто «Пищей», — химический продукт, устранявший паузы в ритмах роста живых существ, из-за чего те начинали развиваться с огромной скоростью. По замыслу экспериментаторов, все, кому в блюда добавляли это вещество, должны были становиться большими и здоровыми. Ученые намеревались продавать свое открытие людям в качестве

заменителя обычной еды либо пищевой добавки к ней. Эксперимент закончился неудачно: подопытные цыплята вымахали до размеров лошадей, та же история приключилась с осами, крысами и червями, имевшими доступ к недоеденным остаткам «Пищи богов». А вскоре появились гигантские дети, которые с каждым днем требовали «Пищи» все больше.

Мог ли предположить великий писатель, что всего лишь через полвека после написания романа в 1904 году у нас появится подобие его придуманной искусственной «Пищи» — смесь порошков, ставших основой фаст-фудов в 1955 году. Вот, например, из чего состоят пирожки в «МакДональдсе» (надеюсь, что во «Вкусно — и точка» рецепт другой): вода, пшеничная мука, сахар, кулинарный фритюрный жир, крахмал E1422, глюкоза, соль, молочный порошок, свекольный краситель E162, лимонная кислота E330, эмульгатор E472e, бикарбонат натрия, лимонное масло L-цистеин. Больше похоже на отчет из химической лаборатории, чем на рецепт из кулинарной книги. От этой «Пищи богов» сначала растолстела Америка, а теперь тучнеют и жители других стран. Но, несмотря на все минусы фаст-фудов, через полсотни лет «быстрая еда» станет основным источником питания, потому что все будут есть вне дома. Но, возможно, станет другой.

А вот как представляли еду будущего в космической фантастике — все блюда у землян в основном упакованы в тубики. Но не простые, как у нынешних космонавтов. А круче! Аркадий и Борис Стругацкие в своей книге «Парень из преисподней» так описывают кулинарные изыски конца XXI века: «Показать ребятам эту жратву — не поверят, не бывает такой жратвы. Берешь тубик, вроде бы с зубной пастой, выдавливаешь на тарелку, и на тебе — запузырилось, зашипело, и тут надо схватить другой тубик, его

давить, и ахнуть ты не успел, как на тарелке перед тобой — здоровенный ломоть поджаренного мяса, весь золотистый, дух от него... э, что там говорить!»¹

Инопланетян фантасты кормят «волшебной» баландой. Так, например, в телесериале «Лекс» гуманоиды лакомятся коричневой слизистой кашей, подозрительно напоминающей экскременты, но с аппетитным вкусом яблок, бекона или ванильного мороженого. «Облагораживает» таким образом «под заказ» каждую новую порцию слизи специальный прибор. Героев фильма «Матрица» деликатесами тоже не балуют. Одно из их дежурных блюд — мерзкое протеиновое желе, прозванное ими *tastee wheat* (искаженное «вкусная пшеница»).

И нынешние ученые приближают это будущее. Колдуют над «искусственным» мясом, выращенном в пробирках, создают продукты, полученные в результате молекулярных исследований, пытаются скрещивать еду с лекарствами, придумывают тысячи фальшивых ароматов, стремятся сделать продукты «свежими» на максимально долгий срок. Что и говорить про генетически модифицированные растения, которыми засеяны сотни тысяч гектаров во многих странах мира.

Экологически же чистая еда, которая выращивается только на навозе и компосте, а при переработке не подвергается воздействию химических веществ, уже сегодня остается только для избранных, потому что стоит в десятки раз дороже «обычной» пищи.

Поэтому тем, кто пока не накопил миллионы на ежедневное меню из «натуральных продуктов», стоит разобраться в том, что

¹ «Парень из преисподней» — фантастическая повесть советских писателей Аркадия и Бориса Стругацких из цикла «Мир Полудня». — *Прим. ред.*

предлагают в магазинах. Чтобы, как в известной сказке, попив не ту водичку, козленочком не стать и не превратиться в бездумного последователя так называемого «правильного питания» или «здорового образа жизни».

Первое означает сбалансированное употребление пищи, включающей в себя достаточное количество белков, жиров, углеводов и нутриентов. Второе — режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, которое мало чем отличается от правильного. В общем, в здоровом теле — здоровый дух!

Научные исследования показывают: люди, которые питаются вкусно и разнообразно, меньше болеют и живут дольше. А что такое «вкусно и разнообразно»? Это когда пища аппетитная, хорошо усваиваемая, что зависит от ее состава и способа приготовления, разнообразная (за счет широкого ассортимента продуктов и различных приемов их кулинарной обработки), имеет хорошие органолептические свойства (внешний вид, консистенцию, вкус, запах, цвет, температуру), создает чувство насыщения, является безвредной и безупречной со стороны санитарно-эпидемиологических норм.

Более того, ни для кого не секрет, что пища является одним из основных удовольствий в жизни, но, чтобы за это удовольствие не расплачиваться собственным здоровьем, надо знать, что вы едите. Из чего состоит блюдо, которое вам предлагают в общепите, или продукт, рекламируемый ритейлом.

Недаром говорят, будто человек есть то, что он ест. И чтобы лучше познать себя, мы должны знать то, что едим. **Достаточ-**

ный уровень знаний о составе и свойствах конкретных продуктов питания, рациональных способах их приготовления, обработки и употребления позволит провести правильный подбор продуктов, составить сбалансированный рацион и даже при ограниченных финансовых возможностях организовать здоровое рациональное питание.

В общем, сегодня надо смотреть в свою тарелку под микроскопом: человек должен знать, что он кладет себе в рот, потому что любое вещество, попадая в наш организм, влияет на него — даря здоровье или лишая его. А здоровье, как вы знаете, ни за какие деньги не купишь.

КАК СОСТАВЫ ПРОДУКТОВ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ И ПОХУДЕНИЕ?

Сейчас продукты действительно стали другими, и мы потеряли способность контролировать потребление пищи, словно у нас пропали сигналы организма.

Это произошло по причине того, что еда стала очень разнообразной и изысканной благодаря усилителям вкуса, ароматизаторам и различным пищевым добавкам, которые делают еду приятнее для употребления. Такая еда нарушает чувствительность пищевых рецепторов, а также меняет наше пищевое пове-

Как составы продуктов влияют на наше здоровье и похудение?

дение! Нам сложно правильно ощутить насыщение, различить голод и жажду или понять, что тяга к еде происходит на фоне проблем и стресса.

Все это произошло вместе с пищевой революцией. Именно по этой причине нам сложно интуитивно питаться. И именно поэтому очень важно внимательно изучать составы!

ЗАЧЕМ ИЗУЧАТЬ СОСТАВЫ?

- чтобы выбирать качественные продукты;
- чтобы не попасться на вредные Е-добавки;
- чтобы определить скрытые сахара и трансжиры;
- чтобы определить верную калорийность продукта;
- а также, чтобы избегать компонентов, которые могут мешать похудению.

Давайте про каждый пункт поговорим отдельно!

ЧЕМ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ НЕКАЧЕСТВЕННЫХ В СОСТАВЕ?

Для начала хочу привести пример компонентов, которые содержатся в качественных продуктах.

Это те компоненты, которые несут пользу нашему организму!

Обращайте внимание, чтобы в составе были полезные компоненты:

- цельное зерно;
- пищевые волокна, злаки, зерна;
- цельное молоко;
- источники белка (качественный сывороточный протеин);
- ягоды, фрукты орехи;
- кокосовое масло;
- масло какао, какао тертое, а также натуральные добавки.

Давайте сравним на примере, чем качественные сладости отличаются от некачественных:

Из чего делают обычные сладости?	Из чего делают качественные сладости?
пшеничная мука	сывороточный белок
пальмовое масло	пищевые волокна
гороховый/соевый белок	безопасные сахзамы
сахар	кокосовое масло
синтетические опасные добавки	натуральный шоколад
какао порошок	мука цельнозерновая
ароматизаторы фруктов, ягод	орехи, фрукты, ягоды
	сливочное масло
! Все эти ингредиенты состава стоят недорого. Производитель экономит на качестве товара, снижая себестоимость.	! Цена этих качественных полезных компонентов состава выше, соответственно и цена продукта больше.

Как составы продуктов влияют на наше здоровье и похудение?

Но далеко не всегда *дорого = качественно и дешево = вредный продукт*.

Например, некоторые сетевые компании, которые продают псевдополезные продукты для похудения, имеют в составе компоненты низкого качества. А цена за них выше, чем за качественный фитнес-аналог. И, наоборот, в магазинах можно часто встретить простые, качественные продукты за приемлемую цену. Конечно, она будет чуть выше дешевого аналога, но лучше потратить деньги на цельнозерновое печенье, чем купить сахар с трансжирами, но за полцены.

Лучше переплатить за хороший и нужный продукт для организма, чем покупать дешевые продукты с плохим составом. Они, к тому же, могут вызвать заболевания, на лечение которых вы потом потратите еще больше денег.

Также важно запомнить, что следует контролировать количество добавленных сахаров в рационе! Поэтому проверяйте, чтобы в составах не было скрытых сахаров!

Из-за переизбытка сахара в рационе может быть не только риск заболеваний (инсулинорезистентность, диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания, гормональный дисбаланс), кожные высыпания, снижения иммунитета, но и может ухудшаться качество и состав тела, а также регулярное употреблении таких продуктов влияет на насыщение и переедания!

САМЫЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ СКРЫТЫЕ САХАРА:

- фруктоза;
- глюкозно-фруктозный сироп;

Смотри, что ты ешь. Руководство по составам продуктов

- патока;
- мальтодекстрин;
- мед.

Обо всем этом мы еще поговорим дальше в этой книге в главе «Сахара».

КАК ОБМАНЫВАЮТ СУПЕРМАРКЕТЫ И ПРОИЗВОДИТЕЛИ?

НА ЧТО СТОИТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ?

«Потребители — это все мы, — говорил президент США Джон Ф. Кеннеди. — Это крупнейший экономический слой, который воздействует на любое частное или государственное экономическое решение. Но это единственный голос, которого зачастую не слышно». Эти слова президент произнес в Конгрессе США 15 марта 1962 года. Позднее его речь стала основанием для создания Всемирного дня защиты прав потребителя, который стали от-