

**ЕДА,
КОТОРАЯ ЛЕЧИТ!**



ЕДА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ! ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ:



ПЛАН ПИТАНИЯ БЕЗ СТРЕССА
ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

ДОРОТИ КАЛИМЕРИС И ЛУЛУ КУК,
ШЕФ-ПОВАР И КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ
ДИЕТОЛОГ-НУТРИЦИОЛОГ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

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

УДК 641/642

ББК 36.997

К17

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.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Калимерис, Дороти.

К17 Еда, которая лечит! Противовоспалительная диета для начинающих: план питания без стресса для исцеления иммунной системы / Дороти Калимерис, Лулу Кук; перевод с английского А. Ю. Соколовой. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2021. — 160 с.: ил. — (Инстаеда).

ISBN 978-5-17-135387-2

ISBN 978-1623159047 (англ.)

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!

УДК 641/642

ББК 36.997

ISBN 978-5-17-135387-2

ISBN 978-1623159047 (англ.)

© 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 сделайте заготовки. Придерживайтесь двухнедельного плана, чтобы внедрить здоровое питание в свою повседневную жизнь самым эффективным способом. С на-

шими 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.



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 8

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: Подготовка к противовоспалительной диете

Глава 1 Основы противовоспалительной диеты 13

Глава 2 Подготовка к здоровым переменам 27

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: Недельные планы питания с рецептами

Глава 3 Неделя 1: План питания с рецептами 39

Глава 4 Неделя 2: План питания с рецептами 63

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: Ежедневные противовоспалительные рецепты

Глава 5 Завтраки и бранчи 89

Глава 6 Вегетарианские и веганские блюда 99

Глава 7 Рыба и морепродукты 109

Глава 8 Мясо и птица 121

Глава 9 Перекусы и сладости 129

Глава 10 Соусы, приправы и заправки 137

Приложение А МЕРНАЯ ТАБЛИЦА 145

Приложение Б «ГРЯЗНАЯ ДЮЖИНА» И «ЧИСТЫЕ ПЯТНАДЦАТЬ» 146

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ 147

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 148

ПЕРЕЧЕНЬ РЕЦЕПТОВ 150

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 152

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ 159

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, стра-

дающим от вредных пищевых привычек, которые, в свою очередь, приводили к развитию хронических воспалений и другим заболеваниям. Изменение своих пищевых привычек может показаться невыполнимым, 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 пре-

имуществами 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



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.





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 образом 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 вы-

рабатываются 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 пищеварительной 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.