



СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ

ЖИВАЯ ЕДА

**РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
И КРАСОТЫ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 615.874
ББК 51.230
М19

Литературное произведение создано на основе
программы «Еда живая и мертвая» АО «Телекомпания НТВ»
Редактор — *Ольга Август*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
maximmmum, Exporter, Natalia Koltsova, Victoria Sergeeva, Alexkava /
Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Малозёмов, Сергей Александрович.

М19 Живая еда : рецепты для здоровья и красоты / Сергей Малозёмов. — 2-е издание, переработанное и дополненное. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-195109-2

Еда влияет на здоровье, это знают практически все. Но что именно нужно есть, чтобы хорошо выглядеть, не болеть и жить дольше? Сергей Малозёмов, врач по образованию, журналист и ведущий передачи «Живая еда», изучил множество исследований, поговорил с десятками специалистов по питанию и объехал полмира, чтобы найти ответ на этот вопрос. В книге он не только предлагает пять принципов здорового питания, основанных на современных научных знаниях, но и дает огромное количество вкусных и полезных рецептов. Все они поделены на три категории: простые блюда на каждый день, более сложные и ресторанные.

УДК 615.874
ББК 51.230

© АО «Телекомпания НТВ», 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2024

ISBN 978-5-04-195109-2

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ЗАВТРАКИ	16
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	20
<i>Вареный омлет</i>	20
<i>Шакишка</i>	21
<i>Азербайджанская яичница кюкю</i>	23
<i>Овсянка с тунцом</i>	24
<i>Ленивая овсянка</i>	26
<i>Перепелиные яйца в авокадо</i>	28
<i>Сырные вафли с творожным кремом и рыбой</i>	30
<i>Сырные кексы с красной рыбой</i>	31
<i>Гречневая каша с ягодами</i>	32

<i>Банановые блинчики</i>	34
<i>Льняная каша с ягодами</i>	35
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	37
<i>Сыроедческие «сырники»</i>	37
<i>Вареные сырники</i>	39
<i>«Каша чемпионов» из зеленой гречки</i>	40
<i>Яйца кокот со шпинатом и вялеными помидорами.</i>	41
<i>Оладьи из морковной ботвы</i>	43
<i>Гороховая запеканка</i>	44
<i>Гранола с арбузными семечками</i>	46
<i>Каша из булгура в тыкке</i>	47
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	50
<i>Яйца Орсини</i>	50
<i>Омлет матушки Пуляр</i>	51
<i>Несладкое пирожное с лососем и яйцом пашот</i>	53
<i>Яйца пашот с молодой спаржей и рыбой.</i>	54
<i>Рисовые оладьи с дайконом</i>	56
<i>Амарантовая каша</i>	57

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ 59

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ 63

Чипсы из кейла 63

Овощные чипсы 64

Домашний попкорн 65

Закуска с соевым сыром тофу 67

Маринованные с медом кабачки 69

Гуакамоле 71

Салат из авокадо с клубникой 72

Салат с креветками и перепелиными яйцами 74

*Овощной салат с орехами и проростками
пшеницы 76*

Морковно-апельсиновый салат с мятой 78

Летний салат с нектаринами и жареным сыром . . . 79

Марокканский огуречный салат 80

РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ 82

Салат с арбузом в арбузе 82

Рулетики из индейки со шпинатом 83

Салат с киноа и авокадо 85

Салат с креветками и киноа 86

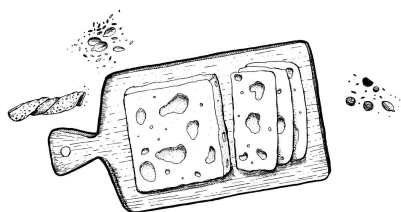
<i>Оливье с кальмаром и соусом из белой фасоли</i>	88
<i>Салат с морепродуктами и хрустящей брокколи . . .</i>	89
<i>Салат из запеченной свеклы, имбиря и сельдерея . . .</i>	91
<i>Овощной салат с полбой</i>	92
<i>Салат с индейкой и грейпфрутом</i>	94
<i>Теплый салат с жареным сыром</i>	95
<i>Салат с киноа и голубикой в банке</i>	97
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	100
<i>Роллы из шпината с козьим сыром и фундуком. . . .</i>	100
<i>Паштет из печени с клюквенным мармеладом. . . .</i>	102
<i>Салат с утиной грудкой, шпинатом и клубникой . .</i>	103
<i>Салат из глазированной хурмы с запеченными овощами</i>	105
<i>Салат с грушей, клубникой и сыром.</i>	107
<i>Салат с баклажановой пастой и черным чесноком . .</i>	110
<i>Дыня с огурцами и сливочным сыром.</i>	112
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	114
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	118
<i>Куриные котлеты с творогом</i>	118
<i>Рататуй</i>	119

<i>Спагетти из кабачков с соусом песто</i>	121
<i>Зеленая гречка с вешенками в сливочном соусе.</i>	123
<i>Котлеты из топинамбура с гарниром из корня сельдерея</i>	125
<i>Печень в вишневом соусе</i>	127
<i>Котлеты из говяжьей печени с отрубями</i>	128
<i>Курица с травами и специями</i>	130
<i>Запеченная сельдь с гарниром из картофеля</i>	131
<i>Треска в специях</i>	132
<i>Фаршированный овощами кальмар.</i>	134
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	137
<i>Котлеты из булгура</i>	137
<i>Фалафель</i>	139
<i>Гречотто</i>	141
<i>Феттучини с грецкими орехами.</i>	143
<i>Баранья лопатка, запеченная с овощами</i>	145
<i>Утка с апельсиновым соусом и гарниром из кускуса</i>	147
<i>Гороховый кисель</i>	149
<i>Котлеты из кролика с гороховым пюре</i>	151
<i>Капкейки из индейки с яблочно-морковным салатом</i>	152

РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	155
<i>Гусь, фаршированный полбой и белыми грибами.</i>	155
<i>Тайский суп «том кха»</i>	157
<i>Рисовая лапша «пад тай» с яйцом и креветками</i>	159
<i>Томленая нерка с чипсами из шпината</i>	161
<i>Барабулька в фундучной панировке с овощами</i>	163
<i>Паэлья с бурым рисом</i>	165
<i>Стейк из телятины со шпинатом, мушмулой и яблоком</i>	167
<i>Запеченная индейка с клюквенно-имбирным чатни</i>	169
<i>Морской окунь с томлеными томатами и овощным гарниром</i>	171
<i>Филе фазана в смородиновом маринаде</i>	173
ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ	177
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	183
<i>Домашнее мороженое.</i>	183
<i>Облепиховое желе.</i>	186
<i>Конфеты изо льна</i>	187
<i>Кунжутная халва</i>	188
<i>Банановые капкейки</i>	190

<i>Запеченное в микроволновке яблоко</i>	192
<i>Миндальное печенье с шоколадом.</i>	194
<i>Творожные вафли с ягодами</i>	196
<i>Смузи из репы.</i>	197
<i>Смузи с киви и шпинатом</i>	199
<i>Трехслойное смузи.</i>	200
<i>Овощной фреш из тыквы и моркови.</i>	201
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	203
<i>Гречневые блины</i>	203
<i>Панна-котта с гречневым попкорном.</i>	204
<i>Грильяж из зеленой гречки.</i>	205
<i>Медовый цимес</i>	207
<i>Хурма с мятным песто</i>	209
<i>Овсяное печенье по-домашнему</i>	210
<i>Пирог из авокадо</i>	213
<i>Свекольные цукаты</i>	214
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	216
<i>Черемуховый пирог</i>	216
<i>Чизкейк «Экзотик»</i>	217
<i>Гурьевская каша</i>	219

<i>Десерт из черной редьки</i>	<i>221</i>
<i>Айвово-тыквенное суфле со сливочным соусом. . . .</i>	<i>223</i>
<i>Дыня в мятном соусе</i>	<i>225</i>
<i>Домашний зефир</i>	<i>226</i>
<i>Мексиканская рисовая орчата</i>	<i>228</i>
<i>Пирожные в шоколадных чашах</i>	<i>230</i>
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	232



ПРЕДИСЛОВИЕ

Как же надоела заумность диетологов! Все эти подсчеты калорий, страсти по белкам, жирам, углеводам, страдания о глютене и гликемическом индексе — хочется конкретных рецептов и советов, правда? Так, чтобы точно знать, что есть, чтобы не болеть, не толстеть и жить дольше! Вы согласны? Тогда эта книга для вас. Я, Сергей Малоземов, врач по образованию, журналист и телеведущий, уже много лет подряд по субботам в 11 утра в эфире программы НТВ «Живая еда» рассказываю о новейших открытиях в области науки о еде. Ученые всего мира в последнее время открыли много неожиданного и интересного о том, как влияют на нас разные продукты, и во все это стоит погрузиться, если вам дороги здоровье и фигура. Причем для меня важна именно научность — с самого начала я твердо решил, что буду рассказывать лишь о том, что доказано наукой в ходе конкретных экспериментов и исследований, — никаких мифов, страшилок и дутых сенсаций, создаваемых жуликами и самозваными гуру. В поисках правды я объехал полмира, пообщался с десятками авторитетнейших ученых, изучил тысячи исследований. И вывел для себя пять основных принципов здорового питания, о которых написал целую

одноименную книгу. Повторю их вкратце: «меньше калорий», «меньше мяса», «меньше соли и сахара», «больше овощей и фруктов», «больше разнообразия». За этим всем стоит наука, и неудивительно, что мне постоянно поступают письма и сообщения от читателей и зрителей о том, как благотворно следование этим принципам отражается на их самочувствии и стройности. Я очень рад! И сам поступаю так, как советую, тем более что это ведь не диета. Питаться правильно вовсе не значит отказываться от всего любимого и вкусного!

Уменьшить размер порций — вот что нужно сделать в первую очередь. Ученые выяснили, что, если есть на 20–30% меньше, можно повысить качество своей жизни на 15–20%, снизить риск заболеть диабетом на 50% и раком — на 70%.

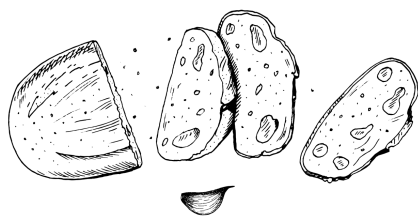
Все это подтверждает опыт долгожителей. Пообщавшись с итальянцами, японцами и горцами Кавказа, которые перешагнули столетний рубеж, я убедился — все они очень умерены в еде. А еще в их рационе мало мяса и много овощей и фруктов. Наука подтверждает — злоупотребление мясом, в особенности промышленно переработанным, повышает шансы заболеть раком так же, как курение. Но в разумных количествах и вместе с овощами, которые являются антиканцерогенами, оно вреда не несет. Фрукты же содержат множество витаминов, минералов и антиоксидантов, а сахар в них связан с клетчаткой и потому усваивается легче. В отличие от сахара добавленного. Он, как и соль, не только вызывает зависимость, сравнимую с наркотической, но и является верным спутником сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, инсульта и даже рака. А ведь эти белые крупинки добавляют практически везде — даже в хлеб и кетчуп. «Что же тогда есть, если все так

вредно?» — спросите вы. Ответ однозначен: есть можно все, если понемногу и с упором на полезное. Именно так, между прочим, поступают представители двух самых здоровых наций мира — японцы и французы. Их главный секрет — разнообразие. Разумеется, в дополнение к умеренности. Они едят много блюд маленькими порциями, а это позволяет наедаться меньшим количеством и нравится микроорганизмам, живущим в кишечнике и поддерживающим иммунитет.

Такова теория, ну а теперь давайте попрактикуемся!

У меня накопилось огромное количество рецептов, которые позволяют сохранить радость за столом и в то же время поддерживать здоровье. Они все опробованы (или лично, или коллегами по программе, или знакомыми шефами), пропорции выверены, вкус оценен высшим баллом.

Многие из этих блюд буквально изменили мою жизнь — главное, они заставили по-новому взглянуть на овощи, зелень, семена и орехи, которые вполне могут и насыщать, и радовать, и укреплять организм. Именно такие рецепты я выбрал для этой книги. А для удобства разделил их на категории: простые в приготовлении, посложнее и те, что чаще можно встретить в ресторанах. Иногда ведь хочется освоить и что-то новое! Хорошего вам чтения и приятного аппетита! Ну и конечно, подписывайтесь на [@eda.show](https://www.eda.show), где мы постоянно публикуем новые рецепты. И целую копилку их вы найдете на сайте www.eda.show в разделе «Рецепты». Именно туда будут вести и QR-коды на страницах этой книги — если что-то заинтересовало, наводите камеру смартфона и смотрите видео с процессом приготовления, ингредиентами и конечным результатом!



ЗАВТРАКИ

Завтракать или нет? Казалось бы, ответ очевиден: большинство диетологов рекомендуют не пренебрегать первым приемом пищи и основную часть калорий переносить именно на утро — плотный завтрак дает нужную нам для продуктивного дня энергию, позволяет меньше съесть позже и оставаться стройными. Не зря же говорят: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Но подтверждает ли это наука? И почему у одной из самых стройных наций мира — французов — обычно все наоборот: на завтрак — круассан с кофе, на обед — булка с сыром, а вся плотная еда — вечером?

Сразу скажу, противники завтраков в научном бою давно проиграли и взять реванш им не удастся. Вывод огромного количества исследований, посвященных пользе и вреду утренней трапезы, один: завтрак — это хорошо и для здоровья, и для фигуры. Например, ученые из Гарварда в течение 16 лет наблюдали за 30 тысячами мужчин и их привычками и обнаружили, что регулярный пропуск завтрака на 27% повышает риск инфаркта. А в ходе другого, израильского, исследования выяснилось, что женщины с лишним весом, налегающие на завтрак, а не

на ужин, худеют в 2 раза быстрее. Причем, как утверждает профессор медицины Тель-Авивского университета Даниэла Якубович, которая занимается проблемой избыточного веса вот уже 20 лет, с утра можно позволить себе все — даже любимый десерт.

***Съеденные калории преобразуются в энергию
и тратятся за день.***

Это подтверждают и другие исследования. Переносить калории на утро хорошо не только здоровым людям, но и диабетикам — к таким выводам пришли ученые из университета Миссури в США. Они уточняют — особенно хорош белковый завтрак. Объяснение эффективности такое: первый прием пищи с высоким содержанием белка надолго подавляет выработку гормона голода грелина. То есть защищает от лишних перекусов.

Мы в программе «Живая еда» решили это проверить и накормили работников одного из агрохозяйств Тульской области тремя видами завтраков. Одним достались блюда с преобладанием белков, другим — углеводов, третьим — жиров (что важно, калорийность была одинакова). В качестве перекуса мы выдали им морковку, чтобы потом посмотреть, у кого останется больше. Всего через час те, кто позавтракал казавшимися плотными оладьями и рисом, уже проголодались. Еще через час такие же мысли посетили и тех, кто подкрепился жирной грудинкой и сэндвичами. А вот те, кто возмущался малым размером порций омлета и творога, спокойно дождались обеда. Подсчет несъеденных морковок показал: у рабочих с жирным завтраком к обеду осталось 8 штук (ими активно перекусывали!), у тех, кому достался углеводный, — 9, а вот у группы с белковым завтраком — 26!

Белки действительно помогают дольше оставаться сытыми, не повышая общей калорийности.

Конечно, не каждый работает в поле и тягает гири на досуге. Но такой завтрак полезен и при умственных нагрузках. Ученые из Кардиффского университета полтора года следили за утренним рационом и успеваемостью 5000 британских школьников в возрасте от 9 до 11 лет. Выяснилось, что ученики, привыкшие как следует завтракать, демонстрируют в 2 раза лучшую успеваемость, чем их одноклассники, не приученные есть перед уроками.

Приготовить белковый завтрак проще всего, конечно, из яиц. Я лично их очень люблю и никакого холестерина не боюсь.

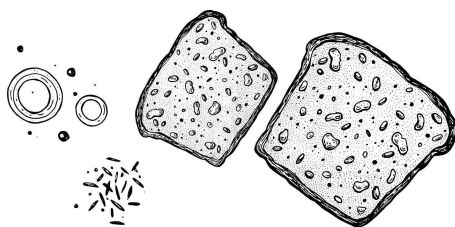
Последние исследования ученых из разных стран однозначно говорят: пищевой холестерин и тот, что в крови, почти никак не связаны — по крайней мере, у здоровых людей.

В США, например, в официальных рекомендациях по здоровому питанию еще в начале 2016-го вообще убрали указание на максимально допустимую в сутки дозу холестерина. Более того, яйца не опасны даже для тех, кто генетически предрасположен к сердечно-сосудистым болезням. А недавнее китайское исследование установило, что яйца на завтрак не только не повредят, но и принесут пользу: у людей, которые их едят, на 18% меньше шансов умереть от сердечного приступа и на 28% — от кровоизлияния в мозг. Перебрать калории по вине яиц тоже трудно, как и превысить суточную норму белка (для этого пришлось бы съесть полтора десятка). Важно, правда, от-

метить, что вся остальная еда при этом должна быть малокалорийной с преобладанием овощей и фруктов.

«А как же французы и итальянцы, съедающие на завтрак лишь булку с кофе?» — спросите вы. Этот вопрос мучил и меня, и я отправился в Париж, где рано утром встретился на Монмартре с Мирей Гильяно, автором книги «Француженки не толстеют». Я внимательно следил за тем, что она закажет в кафе, — и ее выбор пал на йогурт без добавок. Оказалось, Мирей тоже фанат белкового завтрака, а все эти круассаны, по ее мнению, — для туристов. Впрочем, большинство моих знакомых французов, да и итальянцев тоже, едят утром и правда очень мало (а в местных отелях редко встретишь нормальный по российским меркам завтрак). А наш знаменитый соотечественник, кардиохирург Лео Бокерия, не раз говорил в интервью, что утром перед операцией пьет только чашку кофе, и ведь он в отличной форме... Разве это не противоречие со всей мировой наукой? Вовсе нет. Разгадка в том, что есть мало на завтрак могут себе позволить люди, в течение всего остального дня, несомненно, питающиеся умеренно и здорово — в силу традиций, как жители Средиземноморья, или в силу дисциплины, вошедшей в привычку, как Бокерия. Ведь главное, в конце концов, сколько калорий ты съел за весь день, целиком! Но для большинства переносить пищевую нагрузку на утро все-таки безопаснее — больше шансов, что организм превратит ее в энергию.

Итак, плотный завтрак с преобладанием белков — это хорошо. Ну и вот некоторые идеи: что же можно приготовить быстро, когда до выхода из дома остается 10 минут, и что подойдет для неторопливого воскресного завтрака?



Простые рецепты

ВАРЕННЫЙ ОМЛЕТ

Оказывается, омлет можно не только жарить или запекать! Вот вам вареный вариант, который особенно понравится тем, кто (как моя супруга, например) ностальгирует по советской столовской версии этого блюда — пышной и даже слегка дрожащей, как желе. Здесь получается нечто гораздо более вкусное, плотное, но отдаленно напоминающее тот омлет.

Ингредиенты (на 3 порции)

- Яйца — 6 шт.
- Болгарский перец — 1 шт.
- Ветчина — 100 г
- Полутвердый сыр (например, эдам) — 100 г
- Мягкий сыр моцарелла — 100 г
- Лук репчатый — ½ головки
- Зелень (лук, укроп, петрушка) — 3 веточки