

Регина Доктор

# **Здоровое питание в большом городе**



Серия «Лечу едой»

Регина Доктор

# Здоровое питание в большом городе



Издательство АСТ  
Москва

УДК 613.2  
ББК 51.230  
Р 32

*Все права защищены.*

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

Издательство не несет ответственности  
и не предоставляет гарантий в связи с публикацией фактов,  
данных, результатов и другой информации.

**Регина, Доктор.**

Р 32 Здоровое питание в большом городе / Регина Доктор. – Москва : Издательство АСТ, 2025. – 336 с. – (Лечу едой).

ISBN 978-5-17-120996-4

Здоровое питание — основа нашего здоровья в целом. Это не только легкость и энергия, отличное настроение и самочувствие, но и профилактика многих заболеваний.

Однако многие думают, что в современных условиях большого города, при бешеном ритме жизни соблюдать принципы здорового питания невозможно. Автор этой книги — врач-диетолог, основатель Школы здоровья «Regina Doctor» и автор популярного блога в «Инстаграме» про здоровое питание — убедит вас в обратном.

Как правильно выбирать продукты и готовить? Какой режим питания идеальный и почему? Стоит ли принимать витамины и БАДы? Как питаться в отпуске, чтобы не привезти лишних килограммов? Кроме того, вы найдете простые рецепты блюд, которые помогут начать здоровый образ жизни.

УДК 613.2  
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-120996-4

© Регина Доктор, текст, 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# Предисловие

*Посвящается врачам,  
которые влюбились в медицину, —  
Маме и Папе*

Меня зовут Регина, я практикующий врач-терапевт, нефролог, диетолог. Доктором мечтала стать с детства, родители-врачи влюбились в медицину.

В процессе практической деятельности я заметила, как сильно влияет питание и образ жизни на наше самочувствие, внутреннюю энергию, заболеваемость и течение болезни. И я стала задаваться вопросами и искать на них ответы. Например:

- Как можно вылечить без приема таблеток и лекарств? — Просто расписав человеку рацион.
- Как можно сделать так, чтобы ребенок рос без любви к сладкому? — Всего лишь правильно начав прикорм.

В моей практике был случай, когда у пары, у которой не было шанса на естественное зачатие, после курса сбалансированного питания и снижения веса родился долгожданный ребенок.

Когда я училась в университете, нам последним пунктом говорили о профилактике, акцент делался на лечении. Но сейчас, в век развития генетики, антивозрастной медицины именно профилактика продлевает жизнь.

А с чего начинается профилактика любой болезни? С питания!

Диетотерапия — лечение питанием — очень недооценивается в нашей медицине. Врачи не имеют возможности на приеме уделить время вашему рациону, максимум — это слово «диета» в назначении или указание лечебного диетического стола. Нет времени на профилактику. Нет времени порекомендовать, во сколько и как надо завтракать, чтобы уберечь организм от сахарного диабета. Нет времени разобрать по брендам вашу продуктовую корзину. Даже когда врач лечит вас от ОРВИ или гриппа, у него нет времени рассказать, как нужно есть, чтобы быстрее поправиться.

### ***Что получается?***

Мы выбираем продукты, которые заставляет нас покупать реклама.

Мы забываем про режим питания, потому что бешеный ритм жизни заставляет расставлять другие приоритеты. И женщине почему-то важнее успеть на совещание или водить ребенка в 33 кружка, чем просто сесть и пообедать.

Эпизодически то худеем, то полнеем. Меняем диеты, утопаем в море информации и мифов про питание, но так и не понимаем сути ни одного процесса. Сейчас

задам коронный вопрос, который задаю своим пациентам на первой консультации: куда девается жир, когда вы худеете? Мало кто знает ответ. И мозг наш тоже НЕ понимает. А когда мозг не понимает, не строит логическую цепочку, значит, будет срыв, значит, опять кратковременная диета и результат на две недели.

К врачу мы идем, только когда боеем. А врач продолжает «лечить анализы» и симптомы. Мы можем пить горстями таблетки, но без коррекции питания и без понимания улучшений не будет. Поэтому сейчас проявления болезней стерты, и врачам сложно с диагностикой.

### ***Что мы хотим?***

- Мы хотим не чувствовать постоянного голода, не сидеть на диетах и худеть.
- Жить в большом городе, спешить, торопиться, но успевать полноценно и качественно питаться.
- Уметь выбирать лучшие продукты в магазине, чтобы они при этом были действительно натуральными.
- Ходить в гости, в ресторан, ездить в командировки, путешествовать, не привозить из отпуска лишние килограммы, а желательно еще и похудеть во время всего этого.

Сомневаетесь, что это все РЕАЛЬНО!

Не сомневайтесь, у меня есть решение.

### **Что делать?**

Я выступаю за две вещи:

1. За то, чтобы каждый человек в этом огромном изобилии товаров и при бешеном ритме большого города умел разбираться, что для него и его семьи лучше и полезнее.
2. За осознанность в питании. За понимание, почему такой завтрак. За чувство, как же прекрасна жизнь без кофеина. За хорошие примеры мотивации со стороны других людей, а их, слава Богу, много.

Именно поэтому три года назад я начала писать статьи в своем блоге с одной только целью — эмоционально, на понятном языке рассказать людям, как правильно питаться, рассказать так, чтобы запомнилось.

Сейчас пришло время объединить все свои знания в одной книге. Информацию я обязательно буду подкреплять случаями из практики — моих пациентов вы найдете в рубрике «Пациенты мечты». Многие узнают себя и вспомнят, что сами добились результата. А я настолько этим горжусь, что хочу рассказать всему миру.

Для лучшего восприятия информации обязательно нужна структура!

Структура подачи информации — моя фишка.

Люди, которые посещали мои мастер-классы и вебинары, знают, что после поданной информации на

4–5 часов каким-то образом все становится понятно, раскладывается по полочкам и, главное, само собой реализуется. Прочитал мой инстаграм — похудел на 12 кг. Посмотрел тренинг — перестал любить сладкое совсем.

В чем секрет? Я фанат структуры. Этому я научилась на одном европейском тренинге, и все лучшие университеты мира, такие как Стэнфорд и Гарвард, обучают именно структурному мышлению.

В книге будет то же самое. Подробно, по пунктам, с живыми примерами, через эмоциональную сферу. В итоге после прочтения с первого раза вы сможете реализовать свою цель — поменять образ жизни, легко и непринужденно.



## Выбираем продукты

### #продуктовая\_корзина\_отРегины

Мы хотим натуральную еду! Но сейчас редко встретишь продукты, изготовленные без пищевых добавок, стабилизаторов, ароматизаторов и антиоксидантов. Сложно найти яблоки, выращенные на солнце, политые простой водой, в которых происходит естественный процесс гниения. Мы пьем молоко и думаем, что это полезный продукт, в котором содержится много витаминов и питательных веществ. Однако на самом деле зачастую в нем от настоящего молока остается только цвет и консистенция. Такой продукт не только пользы не несет, но и при ежедневном и многократном употреблении причиняет реальный вред организму. Еда стала храниться годами, потеряла вкус, процент витамина С во фруктах снижается с каждым годом.

Население планеты растет, экологическая ситуация ухудшается, ритм жизни ускоряется. Чтобы прокормить всех людей, нужно снимать несколько урожаев за сезон, а значит, нужны большие объемы, автоматизированное производство, ускорители роста.

Теперь представьте, сколько пищевой химии мы съедаем!

На завтрак круассан с шоколадной пастой — на самом деле это замороженный кусок теста с разрыхлителями, ароматизаторами, дешевыми жирами, который может храниться до 10 лет! Специальный синтетический сахар, который с первой ложки встраивается во вкусовые рецепторы и вызывает зависимость.

Йогурт с ароматизаторами и пятью ложками сахара на перекус.

В обед куриная отбивная из ресторана с соусом с усилителями вкуса, салат со «стеклянными томатами» с повышенным количеством нитратов.

И еще много-много синтетического сахара и кофеина.

Все ненатуральные, чужеродные организму вещества обезвреживает наша печень, клетки которой работают каждую секунду нашей жизни. Когда печень «устает», вся нагрузка падает на кишечник, но ежедневная история с неправильным питанием повторяется, и кишечник подводит. Наш организм очень умный, он может относительно долго работать в режиме компенсации, и вы не почувствуете боли в правом подреберье или животе, вы даже изменения в анализах крови не заметите. Но на молекулярном уровне уже есть патология.

Сначала это просто сонливость и отсутствие энергии, затем проблемы со стулом, сухость кожи, пробле-

мы с весом, начавшаяся спонтанно аллергия, головные боли...

А на самом деле организм просто устал утилизировать и обезвреживать все то, что поступает ежедневно.

Самый главный вопрос, который поднимается на каждой международной конференции по питанию, — это КАЧЕСТВО продуктов. Вот о чем нужно переживать.

### ***Что же делать? Как выбирать качественные продукты?***

#### *1. Отличаем качество от маркетинга.*

Громкие надписи «Био», «Органический продукт», «Без ГМО», «100% натурально» — на самом деле лишь элемент рекламы. Никто не проверял, не сертифицировал.

В России нет закона об органическом производстве. В 2016 году введен ГОСТ 56508-2015 по органической продукции. Однако требований к производству продуктов именно по этому ГОСТу нет.

Есть два частных органических стандарта: «Листок жизни. Органик» и СтО «Агрософия». Такую стандартизацию производство может пройти добровольно, что большая редкость, так как это сильно удорожает себестоимость продукта.

В Европе и Америке есть множество обязательных и дополнительных органических стандартов. Все это очень серьезно, ответственно, и этому МОЖНО доверять.

Как-то я была на учебе по диетологии в Испании, и нас возили на ВЮ-поля. Чтобы получить такой знак качества, полностью обследуют почву, 3–4 года наблюдают за производством и землей, возвращают урожай несколько раз, проводят лабораторный анализ состава продукта.

В процессе выращивания запрещено использовать пестициды и гербициды. Проще говоря, процесс выращивания такой же, как в саду у бабушки: солнце, натуральные удобрения, прополка, полив, насыщение почвы кислородом.

Около 70 % урожая с ВЮ-полей утилизируется в ходе выращивания: естественная порча, гниение, истребление насекомыми... И только 30 % идет на продажу или в дальнейшее производство. Поэтому стоимость биопродуктов в 3–10 раз выше обычных.

В России можно найти много продуктов с официальными стандартами качества ВЮ и Organic.

Ищите на упаковке вот такие логотипы:

## Логотипы, гарантирующие органическое происхождение продукции



Будем надеяться, что скоро и у нас появятся экологические стандарты качества, ведь направление органической продукции развивается очень быстро.

### 2. Смотрим на срок годности.

Да, это, пожалуй, самый верный способ выбора продуктов у нас в России.

Молочные продукты — 2–10 дней.

Кондитерские изделия — 3–14 дней.

### 3. Читаем состав.

Даже если вы увидели слова-уловки «Натуральный», «Органический», загляните на этикетку. В составе должны быть указаны только натуральные ингредиенты. Ароматизаторы, идентичные натуральным, на самом деле не натуральные. В биопродукции не должно быть даже Е-добавок.