



СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ
ВРАЧ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

ЖИВАЯ ЕДА

2-е издание,
переработанное и дополненное



Москва
2022

УДК 615.874
ББК 51.230
М19

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

Малозёмов, Сергей Александрович.

М19 Живая еда : рецепты для здоровья и красоты / Сергей Малозёмов. — 2-е издание, переработанное и дополненное. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-04-106672-7

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»,
2022
ISBN 978-5-04-106672-7

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	12
ЗАВТРАКИ	15
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	19
<i>Вареный омлет</i>	19
<i>Шакшука</i>	20
<i>Азербайджанская яичница кюкю</i>	22
<i>Овсянка с тунцом</i>	23
<i>Ленивая овсянка</i>	25
<i>Перепелиные яйца в авокадо</i>	26
<i>Сырные вафли с творожным кремом и рыбой</i>	28
<i>Сырные кексы с красной рыбой</i>	29
<i>Гречневая каша с ягодами</i>	30
<i>Банановые блинчики</i>	32
<i>Льняная каша с ягодами</i>	33

РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	35
<i>Сыроедческие «сырники»</i>	35
<i>Вареные сырники</i>	37
<i>«Каша чемпионов» из зеленой гречки</i>	38
<i>Яйца кокот со шпинатом и вялеными помидорами</i>	39
<i>Оладьи из морковной ботвы</i>	40
<i>Гороховая запеканка</i>	41
<i>Гранола с арбузными семечками</i>	43
<i>Каша из булгура в тыкве</i>	44
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	47
<i>Яйца Орсини</i>	47
<i>Омлет матушки Пуляр</i>	48
<i>Несладкое пирожное с лососем и яйцом пашот</i>	50
<i>Яйца пашот с молодой спаржей и рыбой</i>	51
<i>Рисовые оладьи с дайконом</i>	53
<i>Амарантовая каша</i>	54
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	56
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	60
<i>Чипсы из кейла</i>	60
<i>Овощные чипсы</i>	61
<i>Домашний попкорн</i>	62
<i>Закуска с соевым сыром тофу</i>	64

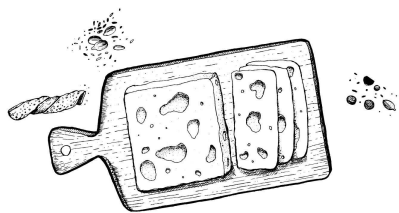
<i>Маринованные с медом кабачки</i>	66
<i>Гуакамоле</i>	68
<i>Салат из авокадо с клубникой</i>	69
<i>Салат с креветками и перепелиными яйцами</i>	71
<i>Овощной салат с орехами и проростками пшеницы.</i>	73
<i>Морковно-апельсиновый салат с мятой</i>	74
<i>Летний салат с нектаринами и жареным сыром. . . .</i>	75
<i>Марокканский огуречный салат.</i>	76
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	78
<i>Салат с арбузом в арбузе</i>	78
<i>Рулетики из индейки со шпинатом</i>	79
<i>Салат с киноа и авокадо</i>	81
<i>Салат с креветками и киноа</i>	82
<i>Оливье с кальмаром и соусом из белой фасоли</i>	84
<i>Салат с морепродуктами и хрустящей брокколи. . . .</i>	85
<i>Салат из запеченной свеклы, имбиря и сельдерея</i>	87
<i>Овощной салат с полбой.</i>	88
<i>Салат с индейкой и грейпфрутом</i>	89
<i>Теплый салат с жареным сыром.</i>	91
<i>Салат с киноа и голубикой в банке</i>	92
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	95
<i>Роллы из шпината с козьим сыром и фундуком</i>	95

<i>Паштет из печени с клюквенным мармеладом</i>	<i>97</i>
<i>Салат с утиной грудкой, шпинатом и клубникой.</i>	<i>98</i>
<i>Салат из глазированной хурмы с запеченными овощами.</i>	<i>100</i>
<i>Салат с грушей, клубникой и сыром</i>	<i>102</i>
<i>Салат с баклажановой пастой и черным чесноком.</i>	<i>105</i>
<i>Дыня с огурцами и сливочным сыром</i>	<i>107</i>
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	109
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	113
<i>Куриные котлеты с творогом.</i>	<i>113</i>
<i>Рататуй.</i>	<i>114</i>
<i>Спагетти из кабачков с соусом песто</i>	<i>116</i>
<i>Зеленая гречка с вешенками в сливочном соусе</i>	<i>118</i>
<i>Котлеты из топинамбура с гарниром из корня сельдерея.</i>	<i>119</i>
<i>Печень в вишневом соусе.</i>	<i>121</i>
<i>Котлеты из говяжьей печени с отрубями.</i>	<i>122</i>
<i>Курица с травами и специями</i>	<i>124</i>
<i>Запеченная сельдь с гарниром из картофеля</i>	<i>125</i>
<i>Треска в специях.</i>	<i>126</i>
<i>Фаршированный овощами кальмар</i>	<i>128</i>

РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	131
<i>Котлеты из булгура</i>	131
<i>Фалафель</i>	133
<i>Гречотто</i>	135
<i>Феттучини с грецкими орехами.</i>	136
<i>Баранья лопатка, запеченная с овощами</i>	138
<i>Утка с апельсиновым соусом и гарниром из кускуса</i>	140
<i>Котлеты из кролика с гороховым пюре</i>	142
<i>Гороховый кисель</i>	144
<i>Капкейки из индейки с яблочно-морковным салатом</i>	145
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	148
<i>Гусь, фаршированный полбой и белыми грибами</i>	148
<i>Тайский суп «Том Кха»</i>	150
<i>Рисовая лапша «Пад Тай» с яйцом и креветками</i>	152
<i>Томленая нерка с чипсами из шпината</i>	154
<i>Барабулька в фундучной панировке с овощами.</i>	156
<i>Паэлья с бурым рисом</i>	158
<i>Стейк из телятины со шпинатом, мушмулой и яблоком</i>	159
<i>Запеченная индейка с клюквенно-имбирным чатни</i>	161
<i>Морской окунь с томлеными томатами и овощным гарниром</i>	163
<i>Филе фазана в смородиновом маринаде</i>	165

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ	168
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	173
Домашнее мороженое	173
Облепиховое желе	176
Конфеты из льна	177
Кунжутная халва	178
Банановые капкейки	180
Запеченное в микроволновке яблоко	181
Миндальное печенье с шоколадом	183
Творожные вафли с ягодами	185
Смузи из репы	186
Смузи с киви и шпинатом	188
Трехслойное смузи	189
Овощной фреш из тыквы и моркови	190
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	192
Гречневые блины	192
Панна-котта с гречневым попкорном	193
Грильяж из зеленой гречки	194
Медовый цимес	196
Хурма с мятным песто	198
Овсяное печенье по-домашнему	198
Пирог из авокадо	201
Свекольные цукаты	203

РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	204
<i>Черемуховый пирог.</i>	204
<i>Чизкейк «Экзотик».</i>	205
<i>Гурьевская каша.</i>	207
<i>Десерт из черной редьки.</i>	209
<i>Айвово-тыквенное суфле со сливочным соусом</i>	211
<i>Дыня в мятном соусе</i>	212
<i>Домашний зефир</i>	214
<i>Мексиканская рисовая орчата</i>	216
<i>Пирожные в шоколадных чашах</i>	217
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	219



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», «боль-

ше 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%.

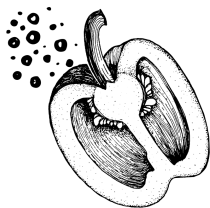
Все это подтверждает опыт долгожителей. Пообщавшись с итальянцами, японцами и горцами Кавказа, которые перешагнули столетний рубеж, я убедился — все они очень умеренны в еде. А еще в их рационе мало мяса и много овощей и фруктов. Наука подтверждает — злоупотребление мясом, в особенности промышленно переработанным, 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

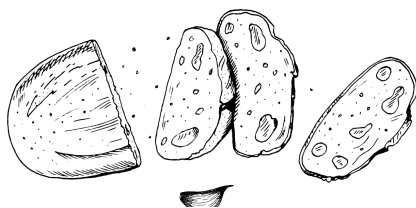
к умеренности. Они едят много блюд маленькими порциями, а это позволяет наедаться меньшим количеством и нравится микроорганизмам, живущим в кишечнике и поддерживающим иммунитет.

Такова теория, ну а теперь давайте попрактикуемся!

У меня накопилось огромное количество рецептов, которые позволяют сохранить радость за столом и в то же время поддержать 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 «Инстаграм» @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 съедать 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 два 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 не съеденных 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 5 000 британских школьников в возрасте от 9 до 11 лет. Выяснилось, что ученики, привыкшие как следует завтракать, демонстрируют в два 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.

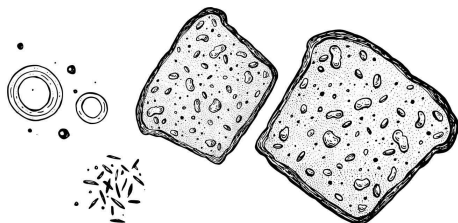
В США, например, в официальных рекомендациях по здоровому питанию еще в начале 2016-го вообще убрали указание на максимально допустимую в сутки дозу холестерина. Более того, яйца не опасны даже для тех, кто генетически предрасположен к сердечно-сосудистым болезням. А недавнее китайское исследование установило, 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, отметить, 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

ВАРЕНый 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
- Соль — по вкусу
- Перец — по вкусу
- Масло растительное — 30 мл

Приготовление (можете навести камеру смартфона на QR-код и посмотреть видео)



Почистить и нарезать сладкий перец, измельчить ветчину, лук и зелень. В чашу разбить яйца, перемешать их до однородной консистенции, посолить и поперчить. Затем добавить натертые сыры, зелень, кубики ветчины, лука и перца. Дно пакета для запекания смазать небольшим количеством растительного масла. Затем переложить туда содержимое чаши, запечатать и отправить в кастрюлю с кипящей водой на 15–20 минут... после чего остается просто достать из пакета — и можно есть. Такой омлет полезнее жареного — и витаминов в овощах сохраняется больше, и канцерогенов, характерных для жарки, не образуется.

ШАКШУКА

Надоела простая яичница? Вот вам ее вариация, которую я лично готовлю и ем регулярно. Это восточное блюдо из помидоров и яиц пользуется особой популярностью в арабских странах и Израиле. Оно существует во множестве версий, но неизменно подается прямо на раскаленной сковороде.