

УДК 613.2:641.55
ББК 51.230+36.997
Г19

The Plant Paradox Cookbook

100 Simple and Delicious Recipes to Help You Lose Weight,
Heal Your Gut, and Live Lectin-Free

by Steven R. Gundry, MD

The plant paradox cookbook © 2018 Steven R. Gundry

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

Гандри, Стивен.

Г19 Парадокс растений : кулинарная книга / Стивен Гандри ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 352 с. : ил. — (Открытия века: доктор Гандри).

ISBN 978-5-04-112174-7

«Парадокс растений» доктора и мирового эксперта Стивена Гандри помог огромному количеству людей избавиться от воспалений в организме, снизить симптомы аутоиммунных заболеваний и сбросить лишний вес. Автор разобрался в проблеме многих «полезных» продуктов (их изъян — лектины) и составил пошаговые рекомендации, как выстроить свое питание, чтобы обезопасить организм.

В новой книге автора собрана актуальная и краткая информация о программе, а также представлены 100 рецептов интересных и вкусных блюд, которые будут полезны организму. А еще вы узнаете, как с помощью правильной обработки овощей и фруктов получить максимальную пользу без вреда для кишечника.

УДК 613.2:641.55
ББК 51.230+36.997

ISBN 978-5-04-112174-7

© Захаров А. В., перевод на русский язык, 2020
© ООО «Издательство «Эксмо», 2022



В этой книге содержатся советы и информация, связанные со здоровьем. Они должны использоваться в качестве дополнения, а не заменять рекомендации вашего врача. Если у вас есть проблемы со здоровьем или вы подозреваете, что у вас не все в порядке, рекомендуем вам сначала обратиться к врачу, а потом использовать какие-либо медицинские программы или методы лечения. Несмотря на то, что были предприняты все усилия, чтобы гарантировать точность информации, содержащейся в книге, издатель и автор не несут ответственности за какие-либо результаты применения предложенных методов, так как организм каждого человека уникален, а лечение всегда требует индивидуального подхода под наблюдением специалиста.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 9

Часть первая. Что такое «Парадокс растений»? 15

Глава первая. ЛЕКТИНЫ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 17

Человеческая эволюция не успевает 22

Семь смертоносных разрушителей 25

Лектины и аутоиммунные заболевания 30

Как лектины вызывают лишний вес 33

Возвращение к хорошему здоровью 35

Глава вторая. «И ЧТО ЖЕ МНЕ МОЖНО ЕСТЬ?» 37

«Да, пожалуйста»: продукты, в которых мало лектинов 39

Мясо на 100-процентном травяном откорме 48

«Нет, ни в коем случае»: продукты, в которых много лектинов 53

Скажите «Да, пожалуйста» этим полезным продуктам 57

Список «Нет, ни в коем случае»:
продукты, содержащие лектины 59

«Ну, может быть»: продукты,
содержание лектинов в которых можно уменьшить при готовке 60

Здоровая пища, которая на самом деле не здоровая 64

Правда о животном белке 65

Периодическое голодание 66

Примеры завтраков, обедов и ужинов 67

Глава третья. ПРОГРАММА «ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ» 71

Четыре правила 72

Примечание для вегетарианцев и веганов 87

Программа «Парадокс растений» на всю жизнь:
новая пищевая пирамида 90

Глава четвертая. КУХНЯ «ПАРАДОКСА РАСТЕНИЙ» 97

Припасы для программы «Парадокс растений» 99

Кухонные приборы 112

Часть вторая. Рецепты 119

Глава пятая. ЗАКУСКИ 121

Глава шестая. ЗАВТРАКИ 145

Глава седьмая. СУПЫ И ПОХЛЕБКИ 173

Глава восьмая. ЛАПША И БОУЛЫ 195

Глава девятая. ГЛАВНЫЕ БЛЮДА 215

Глава десятая. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ 247

Глава одиннадцатая. СЛАДОСТИ 273

Глава двенадцатая. НАПИТКИ 301

Глава тринадцатая. СОУСЫ И ЗАПРАВКИ 313

РЕСУРСЫ 327

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В СЕТИ 328

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ 328

БЛАГОДАРНОСТИ 333

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 337

ОБ АВТОРЕ 340

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ 341

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 345

Спасибо charity: water

*за ваши неустанные усилия, которые
дарят чистую воду миллионам людей,
которым она необходима.*

*Потому что без еды можно прожить
не один месяц, а вот без воды — всего
несколько дней!*

www.charitywater.org

Введение

Эту поваренную книгу я готовил довольно давно. Раньше я выдавал пациентам свои знаменитые списки «Да, пожалуйста» и «Нет, ни в коем случае» и отправлял их восвояси, вооружив примерно десятком рецептов. Со временем я понял, что им нужно больше информации, чтобы поддерживать новый режим питания. Поэтому я несколько лет собирал рецепты у друзей и пациентов. Понадобилось немало проб и ошибок, проверок, дегустаций и грязных тарелок, но я все-таки смог собрать коллекцию вкусных, полезных и разнообразных блюд, которых заслуживают и мои пациенты, и вы, мои читатели.

Но давайте не будем спешить. Если вы купили эту книгу, не прочитав «Парадокс растений», вы, должно быть, думаете: что это за списки такие и для чего они нужны? В последние 17 лет я лечу пациентов, сочетая пищевую терапию

и обычную медицину. Люди обычно обращаются ко мне, когда страдают от хронического заболевания и им не помогает никакое лечение. Они приходят в одну из моих клиник в Палм-Спрингс или Санта-Барбаре, чтобы наполнить свою жизнь и жизнь своих близких крепким здоровьем и энергией. Я видел и продолжаю видеть невероятные случаи исцеления, которые я когда-то считал неизлечимыми; изменения, которые мои пациенты ощущают и которые зафиксированы с помощью сложных анализов крови. Часто они непосредственно связаны с переменами в диете. Так что я написал книгу «Парадокс растений», чтобы объяснить философию, лежащую в основе списков: белки, которые называются лектинами, встречаются во многих популярных «полезных продуктах», в том числе во фруктах, овощах, злаках и бобовых, и они могут повредить кишечник,

вызвать воспаление и усугубить болезни. Отказ от основных источников лектина вкупе с минимизацией контактов с токсинами из окружающей среды — вот два метода, лежащие в основе программы «Парадокс растений».

Поваренная книга «Парадокс растений» написана, в первую очередь, для тех, кто, воспользовавшись моими «правилами», сумел восстановить здоровье, но все равно задает себе вечный вопрос: «Что мне вообще можно есть?» Я знаю, что вы живете в реальном мире, где в семьях оба супруга работают, причем на работу приходится ездить, а еще есть дети, которых после школы надо куда-нибудь возить, да и на общение с друзьями нужно время; очень немногие из вас живут, как я, в Южной Калифорнии, где круглый год можно купить прекрасные свежие продукты. Еще я понимаю, что сама мысль о полном отказе от лектинов кажется невозможной или, по крайней мере, непрактичной — у вас и без этого уже много дел. И именно поэтому я написал поваренную книгу с простыми рецептами, которые сможет освоить любой, и доступными ингредиентами (а также заменами

для труднодоступных), которые легко купить. Кроме того, я прислушался к вашим отзывам и пожеланиям по поводу блюд, которые вы хотели видеть на своем столе больше всего. Ни один диетический план, основанный на лишениях или жертвах, не работает, и причина этого вполне очевидна: есть — это большое удовольствие! Уж кто-кто, а я это понимаю и ценю: я обожаю вкусно поесть и не всегда в силах сопротивляться искушению съесть что-нибудь из прежних любимых блюд. Вот почему на этих страницах вы найдете версии едва ли не всех своих любимых рецептов, одобренных философией «Парадокс растений»: от бейглов* и блинчиков до пиццы и пад тай**, от спагетти и фрикаделек до брауни и мороженого. Да, в это трудно поверить, но вы можете пожинать все плоды программы, в то же время наслаждаясь всеми запретными с виду блюдами.

Вот мы и дошли до второй причины, по которой я написал поваренную книгу «Парадокса

* Выпечка в форме тора из предварительно обваренного дрожжевого теста. — Прим. науч. ред.

** Блюдо тайской кухни из обжаренной рисовой вермишели с овощами и ароматным соусом. — Прим. науч. ред.

растений»: программа «Парадокс растений» работает! Да, вот так все просто. Я задокументировал это в историях болезни тысяч пациентов, приходивших в мои клиники, и общал о своих результатах на крупных медицинских конференциях, но по-настоящему я радуюсь, когда получаю электронное или бумажное письмо (или читаю отзыв в интернете), где говорится, что эта программа изменила чью-то жизнь к лучшему. Кому-то удалось наконец избавиться от лишнего веса после многочисленных неудачных попыток; кому-то — снизить артериальное давление и холестерин; решить проблемы с сердцем; снизить дозировку или вовсе отказаться от иммунодепрессантов или лекарств для щитовидной железы; избавиться от рассеянного склероза или волчанки (и связанных с ними болезненных симптомов); замедлить или даже обратить вспять развитие рака или деменции! Вы рассказали мне столько невероятных историй успеха, что это по-настоящему шокирует. Именно ваши истории — причина, по которой я каждый день встаю с утра и иду на работу, и пишу книги,

подобные этой: я хочу, чтобы целительные силы программы «Парадокс растений» стали доступны всем.

И, наконец, я написал эту книгу для вас, «неуверенные», которые, возможно, слышали об этой безумной штуке под названием «Парадокс растений», но не хотят отказываться от любимых злаков и других блюд. Эта поваренная книга, пожалуй, в первую очередь, предназначена именно для вас, чтобы вам легче было понять, к чему вообще вся эта шумиха, и опробовать этот образ жизни самым простым возможным способом: приготовив вкуснейшие обеды.

Итак, даже если вы не читали «Парадокс растений», вы можете начать прямо с этой книги и присоединиться к клубу без лектинов (ну, или, по крайней мере, клубу «Мало лектинов»). В следующих нескольких главах я дам короткий обзор программы «Парадокс растений», чтобы все мы — и ветераны, и новички — понимали, к чему это все, прежде чем бежать на кухню!

Если вас не убедили даже красивейшие фотографии, которые вы увидели, перелистывая эти страницы, я уверяю вас:

вы найдете здесь невероятные блюда от шеф-поваров — лауреатов премии Джеймса Бирда, победителей моего конкурса рецептов на сайте GundryMD.com, а также несколько потрясающих, неземных рецептов от пациентов и читателей, которые

вам обязательно понравятся. И они все сделаны с мыслями о вас, вашей напряженной жизни и ваших вкусовых рецепторах. Я жду не дождусь, когда вы их попробуете. Добро пожаловать в поваренную книгу «Парадокса растений»!



The background of the entire page is a photograph of several seashells, likely scallop shells, resting on a white, textured fabric surface. The shells are light beige or cream-colored, with some showing distinct concentric growth lines. One large, open shell is prominently featured in the center-right, while others are scattered around it, some partially visible on the left and top edges.

Часть первая

Что такое «Парадокс растений»?

