

Линдси Никсон

РАСТИТЕЛЬНАЯ  
диета

СКАЖИ  
СВОЕМУ



ЗДОРОВЬЮ

УДК 613.24  
ББК 51.230  
Н64

*Издано с разрешения BenBella Books*

**Никсон, Линдси**

Н64 Растительная диета : скажи «да» своему здоровью / Линдси Никсон ; пер. с англ. Анастасии Сухановой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 240 с. : ил.

ISBN 978-5-00057-997-8

Переход на растительную диету существенно влияет на образ жизни и всегда сопровождается сомнениями, вопросами и непростыми изменениями. Линдси Никсон — эксперт по растительному питанию — в своей новой книге делает акцент на том, что такое растительное питание, как придерживаться полезной диеты в современной жизни и какие трудности могут возникнуть на этом пути. На примере собственной истории и историй самых разных людей Линдси делится советами и передовыми научными знаниями о пользе и вреде продуктов. Она развеивает мифы о сое, углеводах, жирах и белках, рассказывает, как сочетать растительную диету с напряженным деловым расписанием и чем заменить ингредиенты в любимых блюдах на более полезные так, чтобы не испортить их вкус.

УДК 613.24  
ББК 51.230

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Вся информация, приведенная в этой книге, справочная. Настоящая книга не медицинское пособие. Информация, представленная здесь, может помочь вам в принятии продуманных решений о своем здоровье. Сведения, почерпнутые из книги, не могут заменить назначенное вашим врачом лечение. Если у вас есть проблемы со здоровьем, мы настоятельно призываем обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

ISBN 978-5-00057-997-8

The Happy Herbivore Guide to Plant-Based Living  
© 2015, Lindsay S. Nixon  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017



*Посвящается родителям Ричарду и Ленор Шэй;  
моему мужу Скотту, сестре Кортни, лучшему другу  
Джиму, помощникам Карли, Элисон и Джейми, моим  
читателям, а также всем, кто выбрал (или выберет)  
растительное питание как путь к здоровью*

# Оглавление

Вступительное слово  
Линдси 10



## ГЛАВА 1

### Что такое растительная диета 17

- Растительная диета vs веганство 19
- Правда о растительном питании 21
  - Миф о молоке 22
  - Миф о белке 23
  - Миф о травяном корме 25
  - Миф о сое 28
  - Миф о масле 29
  - Миф о «полезных» жирах 30
  - Миф о жирных кислотах (или рыбьем жире) 30
  - Миф о средиземноморской диете 31
  - Миф о нехватке витаминов и минеральных веществ 31
  - Миф о витамине B<sub>12</sub> 32
- Пирамида растительной пищи 34

## ГЛАВА 2

### Зачем выбирать растительное питание 37

- Польза для здоровья 38
  - Хронические заболевания 38
  - Астма и сезонная аллергия 41
  - Скрытые аллергии и чувствительность к продуктам питания 45
  - Ожирение и потеря веса 48
  - Почему мы страдаем ожирением 50
- Мировое значение растительной диеты 54
  - Мировой голод 54
  - Водные ресурсы 54
  - Ископаемое топливо 55
  - Другие экологические факторы 58
  - Благополучие человека (и животных) 59

## ГЛАВА 3

### Чего ожидать 63

- Функции организма 66
  - Метеоризм 66
  - Выведение отходов жизнедеятельности 67
  - Новая (и улучшенная) норма 68
- Чувствительность и пищевые аллергии 68
- Женщины и растительная диета 69
  - Беременность и питание во время кормления грудью 69
  - Женщины и репродуктивная способность 73
  - Контрацепция 76
  - Менструация 78
  - Менопауза 79
- Мужчины и растительная диета 80
  - Эректильная дисфункция 81
  - Проблемы с предстательной железой 81
  - Облысение 84
- Дети и растительная диета 84
- Спортсмены и растительная диета 92
- Домашние животные и растительная диета 97

А также

А где мясо?

Пять стадий принятия  
Растительное питание и экономия  
Путешествие со скороваркой  
Паста в кофеварке  
Пищевая безопасность  
Два главных походных рецепта  
Хозяйка и разные диеты  
Организуем вечеринки и потлаки  
Замена растительных продуктов

## ГЛАВА 4

### Переход на новый образ жизни 99

- Советы по переходу 105
- Типичные поводы для возражения 108
  - «Лучше есть все понемногу» 108
  - «Лучше есть биодобавки» 109
  - «Здоровое питание — это слишком дорого!» 109
  - «Я хочу убить двух зайцев» 110
  - «Я привереда. Я не люблю (длинный список растительных продуктов), ненавижу овощи» 115
  - «Но я не могу жить без (этого продукта)» 115
  - «На готовку уходит слишком много времени» 116
  - «Мы ведь все равно заболеем и умрем, не так ли?» 116
  - «У меня нет силы воли» 116
- Фабричные заменители 118
  - Веганские (не растительные) заменители: мясо, сыр, мороженое и другое 118
- Простые блюда 120



## ГЛАВА 5

### Растительное питание и активная жизнь 125

- Еда в ресторане 126
  - Поиск вариантов 127
  - Кухни с обилием растительной пищи 128
  - Здоровое питание — везде 130
- Путешествия 134
  - Растительное питание в путешествии — что брать с собой 136
  - Супермаркеты и лотки с фруктами 137
  - Отели (и хостелы) 137
  - Походы и пеший туризм 137
  - Готовим на гриле 139
  - Спасательный набор для вегана 140

## ГЛАВА 6

### Сложности 145

- Зависимость от еды 146
  - Выход из зависимости от еды 147
  - Заметка о пищевых пристрастиях 152
  - Безвкусные вкусовые рецепты 153
- Негатив 154
- Социальные ситуации 159
  - «Не переживайте за меня» 159
  - Приглашения на ужин 160
  - Свадьбы и другие мероприятия 161
  - Детские праздники 162
  - «Я это для тебя приготовила!»  
(Учимся отказываться вежливо) 162
  - Стараясь угодить другим  
(и стоим на своем) 165
- Избегаем искушений 166
- Становимся «эгоистами» 167
- Дом с разными принципами питания 167
- Боремся с «доказательствами» 170

## ГЛАВА 7

### Приобщаем семью и друзей (своим примером) 173

- Говорим так, чтобы нас услышали 175
- Кормим (лучший метод убеждения) 179

## ГЛАВА 8

### Готовим с учетом пищевых аллергий 185

- Замена ингредиентов и адаптация рецептов 186
- Аллергия и приготовление еды 188
  - Замена сое 188
  - Замена орехам 189
  - Замена бобовым 189
  - Замена пшенице и глютену 190
  - Замена кукурузе 190
  - Замена другим продуктам 191
- Выпечка с растительными продуктами 191
  - Замена яиц 192
  - Замена жирам (сливочному и растительному маслу, маргарину) 193
  - Цельнозерновая мука 193
  - Безглютеновая выпечка 195
  - Сахар и подсластители 195
  - Какао 196
  - Белый шоколад 196
  - Шоколадные кусочки 197
  - Кэроб 197
  - Молоко 197



## ГЛАВА 9

### Поиск ошибок: почему не получается 201

- Проблема: не уходит вес 202
- Проблема: усталость и раздражительность 203

## ГЛАВА 10

### Начинаем питаться растительной пищей 205

- Даем обещание 206
- Начинаем 206
- Список покупок 207

## ГЛАВА 11

### Рецепты 211

#### Рецепты в одной кастрюле 213

- Бобовый суп 214
- «Говядина» с брокколи 215
- Бобовая кесадилья по-близски 216
- Карри с зеленым горошком и тыквой 218
- Карибское рагу 219
- Рулеты с тофу и салатным листом 220
- Чечевица и капуста по-индийски 221
- Лимонный нут навынос 222
- Киноа по-мексикански 223
- Марокканский морковный суп 224
- Нут по-мароккански 225
- Суп с грибами и картофелем 226
- Позоле 227
- Юго-западный рулет 228

#### Домашние рецепты для

#### растительных заправок,

#### бульонов и соусов 229

- Бульон без мяса 230
- Бульон без курицы 230
- Веганский пармезан Эй-Джея 231
- Веганский майонез 231
- Веганский вустерский соус 232
- Золотая заправка 233
- Сливочная каджунская горчица 234
- Веганская сметана 234
- Грибная подлива на каждый день 235
- Кетчуп 236
- «Медовая» горчица 237
- Быстрый соус кесо 237



До



После

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Об авторе 239

Полное преображение Бет на стр. 74

### Личные истории

- ЛИНДСИ:** мой опыт растительного питания как пути к здоровью
- ДЭВИД:** раньше обездвиженный и зависимый, сейчас — бодибилдер на растительной диете
- КРИС:** наконец-то любит себя благодаря растительному питанию
- РАСС:** потерял 45 кг на растительной диете
- ЭЛОНДРА:** студентка, рассказывающая о растительной диете в университете
- БЭТ:** вылечилась от бесплодия и СПКЯ
- БРАЙАН:** растительная диета и победа над раком
- МИШЕЛЬ:** удивительные перемены в детях после перехода на растительную диету
- ОБРИ:** школьница, чемпион школы по бегу выбирает растительное питание
- ШЕЛДОН:** полицейский в отставке, чемпион по карате, последователь растительной диеты
- НЭМ:** одиннадцатикратный чемпион США по боксу, сторонник питания растительными продуктами
- МОИ РОДИТЕЛИ:** дочь уговорила нас выбрать растительную диету, и она пришлась нам по вкусу
- РОБИН:** потеряла более 90 кг
- САЛЛИ:** победила рак яичников на последней стадии
- ААРОН:** пожарный, сторонник растительной диеты
- ТЭББЕН:** солдат выбирает растительное питание
- ЭМИ:** бывшая поклонница низкоуглеводной диеты и зависимая от сыра
- МИШЕЛЬ:** поведила пищевое расстройство
- ДЖЕРЕМИ:** гордый отец семьи, все члены которой выбирают растительную пищу
- КИМ:** как вдохновить всю семью перейти на растительное питание
- ДЖИНА:** похудела на 45 кг, сменив «веганское» питание на растительное

# Предисловие партнера издания

Видимо, я — один из живых примеров, на котором можно понять, как влияет питание цельными растениями, которому посвящена эта книга. Отличная, простая и доходчивая книга, отвечающая на большинство вопросов, с которыми сталкивается каждый, кто решил, что наше тело должно жить так, как было задумано Создателем.

Поэтому, следуя стилю этой книги, я просто кратко расскажу свою историю. Шел май 2010 года. Я ждал врача, который должен был отвести меня в операционную, когда мне было объявлено, что я, возможно, болен одной из разновидностей рака крови и поэтому операция не состоится.

В дальнейшем диагноз подтвердился. Острые симптомы заболевания, однако, я наблюдал у себя раньше, начиная с 2006 года, и никак не мог понять, с чем они связаны.

Во время приступов, когда поднималась температура или были другие проявления, я, как и большинство людей, оказавшихся на моем месте, принимал жаропонижающие и лекарства против аллергии. Этого хватало, чтобы возвращаться в привычную жизненную канву.

Среднестатистический срок выживаемости в России с моей формой рака — пять-шесть лет, в США восемь-десять лет. Предполагается, что для того, чтобы вы прожили столь продолжительный срок, вам будет назначено несколько поддерживающих курсов химиотерапии, но в какой-то момент раковые клетки мутируют так, что никакая известная химия не будет на них больше действовать, и тогда вы умрете. Общий уровень вашего здоровья в этот период будет ухудшаться от курса к курсу, так как каждая химиотерапия затрагивает все органы, особенно печень.

Мое мимолетное знакомство с отечественной «онкоиндустрией» не тема настоящего предисловия. Общая концепция, с которой современная медицина пытается бороться с подобными заболеваниями, мне показалась сомнительной: «Мы не знаем причины этого заболевания, мы не знаем, сколько вам осталось жить, но мы ЗНАЕМ и УВЕРЕНЫ в единственно правильном подходе к лечению, потому что у нас есть дипломы и утвержденные протоколы лечения».

Я просто не понял, как можно лечить, не зная причин.

Я сдал анализы и получил инвалидность второй группы, но заметил, что каждый раз после посещения любого медицинского учреждения чувствовал себя заметно хуже. Однако мне становилось значительно лучше после обычных прогулок по лесу.

Пришлось много разбираться, много читать, общаться с известными натуропатами. Справку об инвалидности я забросил в дальний угол, методом проб и ошибок выбрал то питание и тот режим жизни, которым живу сейчас.

Итак, каковы промежуточные итоги?

Первый и самый главный — я жив, активен, мне нравится жить и я даже не собираюсь умирать!

Вот уже седьмой год я не посещаю врачей.

А вот общий перечень произошедших изменений:

- я весил 117 кг при росте 185 см, сейчас вешу 75 кг  $\pm$  2 кг;
- у меня нормализовалось давление, у меня ничего не болит (а тупых и острых болей, начиная от селезенки и печени и заканчивая костями, было предостаточно);
- печень, которая была увеличена в течение 25 лет, после перенесенного гепатита в армии, давно приобрела нормальные размеры и не мешает;
- я несколько раз пробежал полумарафон. И сейчас могу всегда, без подготовки, пробежать 5–10 км (ранее я даже не предполагал, что смогу когда-нибудь столько бегать);
- с помощью питания и движения я научился управлять своим состоянием и не принимаю никаких лекарств вот уже седьмой год. Никаких острых кризисов, которые были в 2006–2007 годах, у меня не бывает.

К сожалению, я не могу ни рассказать всю историю целиком в рамках этого предисловия, ни даже написать основные принципы питания, которых я придерживаюсь, хотя их можно обозначить словами: «Цельнорастительная диета». Если вам по какой-то причине нужна дополнительная информация или вы хотите задать вопрос, вы можете связаться со мной через сайт [glutenlife.ru](http://glutenlife.ru).

С уважением,

директор и создатель компании «Гарнец» Виктор Тимофеев

# Вступительное слово Линдси

Я написала пять кулинарных книг и оглянулась: может быть, что-то упустила? Рассказала о домашней еде в *The Happy Herbivore Cookbook*, о быстрых рецептах на каждый день в *Everyday Happy Herbivore*, о рецептах кухонь мира в *Happy Herbivore Abroad*, о низкокалорийных рецептах (и планах тренировок) в *Happy Herbivore Light & Lean*, а также о замысловатых рецептах для праздников, вечеринок, торжественных ужинов и миллиона других особых случаев в *Happy Herbivore Holidays & Greetings*. Что недосказано?

Наконец я нашла ответ — и он был очевидным. Изо дня в день читатели задавали мне десятки вопросов по электронной почте, в твиттере, фейсбуке, на моем сайте ([happyherbivore.com](http://happyherbivore.com)) и других ресурсах. Я вновь и вновь слышала одно и то же и никак не могла понять почему. Наконец меня осенило. Все эти кулинарные книги не отвечали на самый простой вопрос: как вести образ жизни счастливого



человека, выбирающего растительную пищу, на который я вдохновляла читателей.

Да, я составила рецепты, которые помогают готовить здоровую пищу и правильно питаться дома, но речь идет не о диете, а об *образе жизни*. Тот, кто следует рациону, основанному на растительных продуктах, должен знать гораздо больше, чем просто рецепт нового блюда.

Например, как вести себя вне дома? В ресторанах? На ужинах в складчину? На свадьбах? В походе? В путешествиях или на отдыхе? Как справляться с негативным или скептическим отношением? Когда и как говорить со своей семьей и друзьями о новой жизни? И какие блюда приготовить, чтобы даже самые негативно настроенные и плотоядные друзья получили удовольствие?

Вот темы наиболее часто задаваемых вопросов. Теперь я поняла почему. Я научила вас готовить, но не научила *жить*.

В этой книге я отвечаю на эти вопросы: вы держите в руках своеобразное «растительное руководство» — практический путеводитель, помогающий изменить жизнь посредством питания растительными продуктами. От ресурсов для путешествий до запретных тем — я постаралась охватить все неосвещенные темы (и даже те, о которых вы никогда не думали!). Я также разоблачила мифы и возражения по поводу веганского образа жизни и растительного питания. Считайте эту книгу лучшим источником информации обо всем, что касается растительной пищи. Она готова дать вам практический совет в *любой* ситуации.

Но не думайте, что это всего лишь многостраничный справочник! Вы найдете в книге и списки покупок, и советы по переходу на новый рацион, и темы для обсуждения, и простые схемы питания (включая более десятка рецептов для одной кастрюли!), и фотографии в качестве иллюстраций образа жизни, основанного на растительном питании, а также реальные истории обычных людей, которые выбрали растительную диету как путь к здоровью и удивительным образом изменили свою жизнь.

В этой книге вы найдете простые (не слишком научные!) всеобъемлющие ответы на вопросы «кто?», «что?», «как?» и «почему?» в растительной диете. Давайте начнем менять нашу жизнь прямо сегодня!

Да здравствует растительное питание!



## МОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Когда я была маленькой, благодаря интуиции питалась правильно. Я не любила мясо и сыр (мама любила рассказывать, как я выковыривала сыр из пиццы и ела тесто), а фрукты и сырые овощи, наоборот, поглощала с удовольствием. До сих пор помню, как мама хвасталась родственникам: «Моя Линдси любит фрукты и овощи. Она ест так много овощей!» Мама также любила рассказывать, что я совсем не интересовалась конфетами, и ей часто приходилось выбрасывать оставшиеся после Хеллоуина и Пасхи сладости.

Я также очень любила животных. Когда поняла, что гамбургеры делают из коров, а куриные нагетсы не растут на деревьях, объявила себя вегетарианкой, и родители уже не удивились.

Они поддерживали меня, правда, иногда кормили мясом, объясняя, что оно вегетарианское или сделано из сои. (Мама настаивает, что я не должна об этом рассказывать, ведь сейчас она тоже следует растительной диете. Но, думаю, здесь эта история кстати. Когда я узнала об этом обмане, то обижалась на родителей несколько лет!)

Несмотря на вегетарианство, я была круглолицей и неуклюжей девочкой. Помню, педиатр советовала мне, восьмилетней, не налегать на картофельное пюре, потому что оно было одной из причин излишнего «детского жирка». Я также помню, как взрослый человек на вечеринке у бассейна отметил жирные складки на моем животе, когда я сидела в бикини. (Сейчас мне 33, и я до сих пор каждый раз изучаю свой живот, надевая бикини.)

Проблема была не в вегетарианстве, а в том, что я постоянно ела обработанные продукты. Замороженные вафли Eggos, замороженная выпечка Toaster Strudels, сладкие хлопья, готовые обеды Lunchables и десерты Little Debbie's — все эти продукты в моем детстве были жутко популярны. (Как-то раз мама хвасталась моей тете, что каждое утро я съедаю по две миски хлопьев. Это были шоколадные хлопья с кусочками зефира. Разве удивительно, что они мне нравились?)

Моя мама, как и многие другие родители (в прошлом и сейчас), понятия не имела, что эта «готовая» еда вредна для здоровья. Мы ели

ее с удовольствием, думая, что делаем правильный выбор для всей семьи. Ведь в этом нас убеждали маркетологи!

Мы редко ели вне дома. Походы в рестораны были особыми случаями, а фастфуд в нашем рационе практически отсутствовал. Особенно после того, как я объявила себя вегетарианкой — в сетевых заведениях мне нечего было есть (до тех пор, пока подростком я не обнаружила бобовые буррито в Taco Bell).

Я была вегетарианкой, не ела сыра и почти отказалась от яиц, поэтому педиатр настояла, чтобы я пила много молока, за чем пристально следили родители. Неудивительно, что в восемь лет у меня начались мигрени. Присутствовали все симптомы: чувствительность к свету и звуку, сильная рвота, резкие скачки температуры и острая пульсирующая боль за глазом.

Сначала врач не верила в эти мигрени, учитывая юный возраст. Но в конце концов мне поставили диагноз, отправили к специалистам и прописали большое количество таблеток — ни одни из которых не действовали. Тем временем я чувствовала себя несчастной и часто пропускала ночевки у подруг и дни рождения, страдая от диких болей. Я также помню, как родители плакали за дверью ванной комнаты, потому что ничем не могли мне помочь.

Повзрослев, я несколько постройнела, хотя никогда не была такой худой и изящной, как подруги. Втайне проклиная их совершенные тела, мучилась вопросом: почему такие фигуры достались им, а не мне? Я была также очень неуверенной, но скрывала это нездоровыми способами.

В конце концов в старшем подростковом возрасте я перестала быть вегетарианкой из-за давления сверстников и друзей, и здоровье начало стремительно ухудшаться. Мои жуткие мигрени случались все чаще. Появились и болезненное, страшное акне, начал расти вес. Врач списала это на половое созревание.

В колледже я жила насыщенной жизнью — работа, учеба, внеклассные мероприятия, отношения. Из-за хаотичного графика и скудных финансов довольно часто пропускала приемы пищи, хотя никогда не делала это умышленно. Я заметно похудела в первые годы учебы

в колледже и очень радовалась вниманию, которое уделяли сверстники моей новой фигуре. Впервые в жизни друзья завидовали мне.

Я также подружилась с другими девушками, озабоченными похудением. Мы постоянно говорили о здоровой еде, вместе садились на новые диеты и, когда было время, занимались в спортзале. Благодаря поддержке подруг я оставалась стройной, пусть и с помощью не самых здоровых методов.

Так продолжалось до последнего курса, когда я встретила будущего мужа. Через несколько недель после знакомства Скотт сказал, что, увидев меня впервые, подумал, что я больна анорексией и отказываюсь от еды. Я была в ужасе. На нашем первом (и втором, и третьем!) свидании в кафе я заказывала мало еды, потому что сильно волновалась. Вдобавок чувствовала неловкость, что он платил за меня, хотя на тот момент находился в не лучшем финансовом положении. Потом я стала беспокоиться, что не понравлюсь ему из-за капризов, а сама уже была влюблена. Поэтому решила не отказывать себе в еде рядом с ним, и в результате сильно расслабилась. Нет, я не давилась и не запихивала в рот все подряд — просто ела все что хотела, не задумываясь по обыкновению, здоровая ли это еда. Я уверяла себя, что Скотт будет любить меня несмотря ни на что, поэтому легкая прищипка в весе не будет иметь значения.

Ко времени нашей первой годовщины вес у обоих был максимальным за всю жизнь. Как говорится, сыты и довольны.

Мы познакомились со Скоттом в январе, и следующей осенью я отчетливо помню, как, пытаюсь натянуть свою зимнюю одежду, была по-настоящему озадачена: почему ни во что не влезаю? Я продолжала примерять наряды, силясь понять, в чем же проблема. Вся моя одежда уменьшилась? Она была мне в пору восемь месяцев назад! Никак не приходило в голову, что я сильно поправилась. Нет-нет. Я была такой же. И продолжала отрицать очевидное, пока серьезная проблема со здоровьем не разделила мою жизнь на до и после.



Так же как в колледже, в юридической школе я была очень занята, находя время на работу, учебу и отношения на расстоянии. Знала, что пора идти к врачу на регулярный медосмотр, но времени для этого не находилось. К тому же мне было слегка за 20, и я была здорова. К чему такая спешка? Я же не умираю!

В конце концов я отправилась к врачу (честно говоря, просто закончились таблетки от головной боли, и я не могла получить их без рецепта). Когда осмотр прошел, я поняла: что-то не так. Врача выдало его выражение лица.

В шейке матки у меня были гости: предраковые клетки. И много. Я была потрясена. Как я могла заболеть раком, когда вся жизнь еще впереди? К счастью, заболевание было обнаружено достаточно рано, поэтому клетки удалили амбулаторно, и это не сильно вмешалось в мою жизнь, но само переживание поразило. Я наконец-то проснулась.

И начала менять свою жизнь. Я отправилась в тренажерный зал, а вместо привычных походов в рестораны стала готовить еду дома. Вновь обретенная физическая нагрузка и диета помогли сбросить вес к свадьбе, хотя я еще не была довольна своим телом.

Я стала читать больше книг о здоровье и питании и вскоре снова вернулась к вегетарианской диете своего детства. Правда, мужу об изменениях в рационе сказала не сразу. Спустя несколько недель подруга Стефани заметила, что я не ем мяса, и спросила меня об этом. Затем поинтересовалась у моего мужа, что он думает о жене-вегетарианке (не зная, что для него это новость!). Так ката вытащили из мешка.

К счастью, Скотт был благосклонен, хотя и подчеркнул, что не будет поддерживать мое



начинание. Мы поняли друг друга, и постепенно я стала чувствовать себя лучше и терять вес.

Примерно год спустя в качестве эксперимента я попробовала веганскую диету. По слухам, веганство способствует похудению, а у меня еще оставался лишний вес. Я также слышала, что такой рацион помогает очистить кожу, а после десяти лет с ужасным акне я была готова попробовать что угодно. Были и другие мотивы. Я начала все больше осознавать бедственное положение животных и экологические последствия от производства продуктов животного происхождения. Во время поездки в Сан-Франциско — город, известный своим теплым отношением к веганам, — решила попробовать.

Я чувствовала себя лучше, чем когда-либо, и решила придерживаться новой диеты, вернувшись в Бостон, но меня беспокоило — откуда я буду получать белок и кальций? Прочитав две книги — «Китайское исследование»\* и *«Skinny Bitch»*\*\*, утвердилась в решении окончательно остановиться на веганской диете.

\* Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

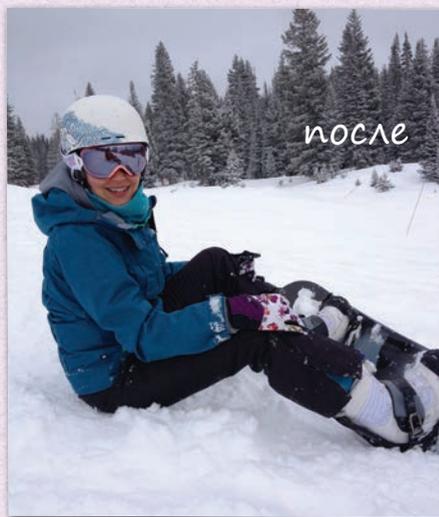
\*\* Фридман Р., Барнуин К. Я красивая. Я худая. И я стерва (пер. на рус. яз. в эл. виде).

Первоначально рацион был довольно ограниченным, если не сказать нездоровым: обычной едой для меня были картофель фри, веганские бургеры, сэндвичи с арахисовым маслом и джемом и макароны с маслом. Но чем больше я узнавала, чем больше читала, тем больше изменений вносила в питание. В конце концов я перешла исключительно на растительные продукты, удалив из рациона всю обработанную пищу. А после прочтения *The McDougall Program* («Программа Макдугалла») перестала употреблять и добавленные жиры и масло.

Мой мир изменился. Я похудела быстро и без особых усилий. Сон также улучшился. Прыщи ушли, а с ними и проблемы с желудком, которые я считала «нормальными». Я забыла о головной боли. Появилось столько энергии, что через десять месяцев на новой диете я пробежала марафон, хотя еще год назад не могла просто пройти пять километров.

Я начала кататься на сноуборде и горном велосипеде — эти два вида спорта раньше казались экстремальными и недостижимыми.

На происходящие со мной изменения стали обращать внимание окружающие. Друзья интересовались, в чем секрет моего преображения. Незнакомые люди спрашивали, почему моя кожа так и светится, а волосы длинные и блестящие. Это было похоже на время в колледже, но в этот раз я достигла здорового вида здоровым способом.



В конце концов муж тоже перешел на растительное питание, чтобы открыть себе путь к здоровью. Однажды за обедом он вскользь упомянул, что уже 30 дней не ест продуктов животного происхождения. Я потеряла дар речи. Еще около года спустя он отказался от сыра и полностью перешел на растительное питание. (Возможно, я слегка надавила, но сейчас ему очень нравится пища, приготовленная исключительно из растительных продуктов.)

Продолжительная неприятная история болезни Скотта, связанная с синдромом раздраженного кишечника, закончилась сразу. Он также излечился от экземы и, как и я, пробежал первый марафон веганом. Он никогда не думал, что будет на такое способен.

И все-таки наша история на этом не заканчивается. После того как Скотт похудел почти на 20 кг, а я — на 15 кг или около того и вес некоторое время удерживался, мы стали позволять себе поблажки в растительном питании.

Мы остались веганами, но правила еды стали менее строгими.



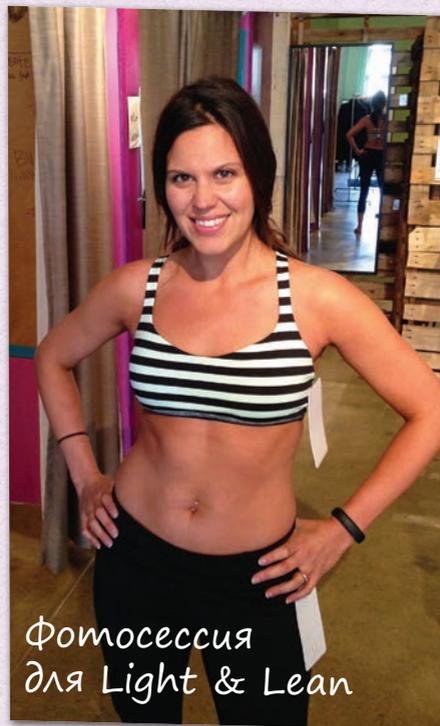
Мы начали время от времени есть веганский фастфуд, пробовать новые фабричные заменители, появившиеся на рынке, — например, веганский сыр, которого не было, когда мы впервые перешли на эту систему питания.

Хотя я и знала, что это нездоровая пища, пришлось себя поугуваривать. Обычно я смотрела на худых людей, питавшихся настоящей «отравой», и думала: если они могут есть это и оставаться стройными, упаковка веганского кокосового мороженого точно меня не убьет! (Слабостью Скотта были пиво, заменители мяса, веганская пицца и картофель фри.)

В течение следующих нескольких лет я набрала (и потеряла) те же 4,5 кг. Муж, к сожалению, снова постепенно набрал половину потерянного веса. Когда я чувствовала, что одежда сидит тесно, возвращалась к строгой диете. После того как снова теряла вес и испытывала ложное чувство безопасности, уходила от своих идеальных пищевых привычек. Скотт же продолжал набирать вес.

Мы оба стали вспоминать старые оправдания, из-за которых каждый имел по 20 кг лишнего веса: «Живем один раз», «Начну новую жизнь с понедельника», «Я буду ходить в спортзал», «Главное, знать меру».

Тогда я начала писать Happy Herbivore Light & Lean. Зная, что для нее придется фотографироваться, решила наконец-то взять себя в руки. Мне надоели эти скачущие 4,5 кг, и я пообещала себе беречь здоровье. Больше никакой нездоровой еды, даже веганской. Я больше не буду есть в ресторане два-три раза в неделю, не беспокоюсь, здоровая ли это еда, при условии, что она веганская.



Как только начала строго следовать собственным Семидневным планам питания (getmealplans.com), мои 4,5 кг в течение нескольких недель снова растаяли. Я чувствовала себя великолепно и так же выглядела! Потом ушел еще килограмм, и я вернулась к своему школьному весу. Не могла в это поверить! И похудела еще больше.

С тех пор прошло более двух лет, а мои 5 кг так и не вернулись. Для меня это подтверждение того, что наши слова об умеренности — ложь (на стр. 108 вы найдете больше информации об этом). Мой муж тоже потерял вес, набранный вновь, и сбросил еще 11 кг, в результате чего его общая потеря веса составила более 30 кг! Сейчас, когда я пишу эти строки, он в лучшей форме за всю свою жизнь. Но важнее всего то, что мы не только выглядим хорошо, но и чувствуем себя замечательно.



С тех пор как мы перешли на новое «строгое» питание, всего несколько раз поддались искушению и ели веганскую нездоровую еду, но оно того не стоило. Не только вкус оказался совсем не таким приятным, как мы ожидали. После еды было неприятное ощущение, и почти каждый раз нас мучили боли в животе и вздутие.

Мы не чувствуем себя обделенными из-за нашего рациона. Наоборот, употребление непригодной еды лишало возможности чувствовать себя великолепно.

Я знаю, что победить искушение очень сложно, это мне объяснять не надо!

Именно поэтому в моем доме больше нет арахисового масла и темного шоколада. Правда такова: нет ничего слаще, чем ощущение своего здоровья. А еще важнее свобода, которая пришла вместе с осознанием: чего бы ни хотелось съесть, я могу приготовить это из цельных натуральных растительных продуктов.

Вы этого стоите. Ваше здоровье этого стоит. А брауни — точно не стоит!

Теперь вернемся к началу моей истории: мое плохое здоровье возникло из-за заблуждения, основанного на пропаганде. Согласно ей я поступала правильно и делала здоровый выбор. Мне пришлось много узнать и проверить эти знания на себе, чтобы спасти себя и свою семью: родителей, мужа и сестру, о которых вы прочтете в этой книге. Самое главное, это знание может спасти и вас тоже.





## ГЛАВА 1

# Что такое растительная диета

Не нужно выбирать диету, которая поощряет здоровое питание героическими и кратковременными урывками. Вместо того чтобы сидеть на диете, мы должны изменить наш образ жизни, который включает в том числе и рацион, способствующий здоровью.

КОЛИН КЭМПБЕЛЛ, АВТОР КНИГИ «КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ»



**В**ыражение «на диете» мне совсем не нравится. Оно напоминает обо всех мимолетных схемах потери веса, которые никогда не работают. В словах «сидеть на диете» уже есть ограничение. А вот в самом существительном «диета» — изобилие. Диета представляет собой все продукты, которые человек, животное или сообщество обычно употребляют в пищу. Именно это я имею в виду, когда говорю «растительная диета», потому что это не диета вовсе, это стиль жизни! (Образ жизни, который включает в себя философию питания... Так что давайте сначала поговорим о нем!)

Как и предполагает название, диета на основе растительной пищи сосредоточена вокруг растительных продуктов — фруктов, овощей, бобовых, зерновых культур, орехов и семян — без продуктов животного происхождения. Это означает отсутствие мяса, рыбы, сливочного масла, молока, яиц, сыра, желатина и других животных субпродуктов.

Из-за отсутствия продуктов животного происхождения некоторые полагают, что диета на основе растительных продуктов — это то же самое, что веганство и вегетарианство, но это не всегда так. В зависимости от контекста разница между ними может быть небольшой или значительной.



## Растительная диета vs.\* веганство

Слова «диета» и «сидеть на диете» имеют разное значение, так же и термины «веган» и «веганский» приобретают разный смысл в зависимости от того, какую часть речи представляют. Люди, называющие себя веганами, отказываются от животных продуктов не только на своих тарелках, но и вообще в жизни. Например, веганы не носят кожу, мех, шерсть, шелк и по этическим убеждениям не используют продукты, тестируемые на животных. По этой причине человек, который следует растительной диете, не обязательно веган.



С другой стороны, термин «веганский» подразумевает отсутствие животных продуктов.



Между тем, употребляя выражение «на основе растительных продуктов», мы говорим не только об отсутствии в чем-либо компонентов животного происхождения, но и об использовании исключительно цельных и необработанных растительных продуктов. Это означает, что еда на основе растительных продуктов будет считаться веганской, но веганская еда не обязательно соответствует критериям пищи, произведенной на основе растительных продуктов. Например, картофельные чипсы, конфеты, газировка, соевый сыр и печенье Oreos веганские, они не содержат продуктов животного происхождения, но не относятся к растительной диете, так как в их состав входят не только цельные, необработанные растительные продукты. Видите разницу?

Вот небольшой тест, который поможет проверить ваши знания.

\* Vs. — это сокращение от латинского слова *versus*, которое означает «против». *Прим. ред.*

# Да или нет?

Д Н

- 1. Желатин состоит из животного коллагена.
- 2. Печенье Oreos относится к растительной пище.
- 3. Соевые продукты – веганские.
- 4. Последователи растительной диеты могут носить кожаные изделия.
- 5. Мед относится к веганским продуктам, а также сочетается с растительной диетой.
- 6. Домашние бобовые гамбургеры относятся к растительной пище.
- 7. Сыворотка – это побочный продукт производства молока.
- 8. Арахисовая паста не веганский продукт.
- 9. Растительная диета ограничена сырой пищей.
- 10. Вегетарианцы едят яйца и молоко, а веганы нет.

Узнайте правильные ответы, перевернув страницу вверх ногами.

**ОТВЕТЫ:** 1. Да 2. Нет 3. Да 4. Да 5. Нет 6. Да 7. Да 8. Нет 9. Нет 10. Да

**ПОЯСНЕНИЯ:** 2. Печенье Oreos не содержит мяса, молока, яиц и других животных продуктов, поэтому оно веганское. Тем не менее, так как Oreos – обработанный пищевой продукт, он не считается растительным. 5. Некоторые веганы отказываются от меда (пчелы тоже животные). Другие его употребляют. 8. Арахисовая паста, как правило, состоит из молотых орехов, соли, сахара и масла, что делает этот продукт веганским. Натуральная арахисовая паста без добавления сахара и соли также относится к растительным продуктам. 6. Придерживаясь диеты на основе растительных продуктов, коже употребить сырую пищу, но вы ей не обязаны. Вам также понадобится приготовить продукты растительного происхождения, такие как бобы и овощи.

# ВЕГАНСТВО VS. РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

ВЕГАНСТВО	РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА
Не употребляют мясо и продукты животного происхождения	Не употребляют мясо и продукты животного происхождения
Не носят одежду из животных материалов	Едят только цельные, необработанные растительные продукты

## Правда о растительном питании

В книге *The Pleasure Trap* доктор Дуглас Лиль и Алан Голдэмер писали: «Мы созданы природой так, что должны получать большинство калорий из растений. Пока среди диетических палеонтологов почти нет разногласий по этому вопросу. Фрукты, овощи, цельное зерно, бобовые, орехи и семена — основной источник калорий для нашего вида».

Почему же тогда современный рацион так сильно отличается от первобытного?

Да потому что, к сожалению, политические и финансовые интересы ставятся превыше вопросов здоровья.

Например, в 2000 году комитет *Physicians Committee for Responsible Medicine* (Комитет врачей за ответственную медицину) выиграл иск против Министерства сельского хозяйства США (USDA) за несправедливое продвижение особых интересов мясной и молочной промышленности через свои официальные «Рекомендации по правильному питанию» (известные на тот момент как «пищевая пирамида»). Было выявлено, что шесть из одиннадцати членов комитета Министерства сельского хозяйства США, которым было поручено подготовить рекомендации, имели финансовые связи с мясными, молочными и яичными компаниями. (До этого судебного процесса Министерство сельского хозяйства США отказывалось раскрывать такие вопиющие конфликты интересов.)

Издано множество книг, рассказывающих о политике в пищевой индустрии, поэтому я не буду углубляться в эту тему. Скажу лишь, что мощные силы, обладающие значительными финансовыми средствами (а также серьезными маркетинговыми кампаниями, замаскированными под информацию), заставили нас поверить, что нужно есть мясо, молоко, яйца и другие продукты животного происхождения, чтобы быть здоровыми. Это утверждение бесконечно далеко от истины.

Приходилось ли вам слышать какое-либо (или все) из этих вопросов:

- Откуда вы получаете белок?
- Разве ваши кости не ломаются без молока?
- Разве можно только из растительной пищи получить все витамины и минералы, которые вы получаете из мяса и молочных продуктов?

Эти вопросы, ставшие результатом лживой пропаганды, вы, скорее всего, услышите от друзей и семьи, как только включите в свой образ жизни диету, основанную на растительных продуктах.

Также существует множество книг, которые рассказывают о пользе для здоровья диеты, основанной на растительных продуктах, и о разрушительных последствиях употребления продуктов животного происхождения. Для краткости я коснусь здесь только основных вопросов и наиболее распространенных мифов.

## Миф о молоке

Едва ли не самая большая ложь, которую мы слышим с детства, заключается в том, что молочные продукты — важный источник кальция и основа для крепких костей.

Молоко не только не лучший источник кальция, более того: оно наносит серьезный ущерб нашему здоровью и костям.

Вот лишь несколько фактов, развенчивающих миф о молоке.

- » Зелень и брокколи содержат больше кальция, чем молоко.
- » Молочные продукты не снижают риск перелома — их потребление увеличивает риск переломов на 50%!
- » По всему миру заболеваемость остеопорозом тесно связана с употреблением молочных продуктов. Например, в Африке и Азии самые низкие показатели остеопороза и самое низкое употребление молочных продуктов, в то время как в местах с высоким уровнем употребления молочных продуктов (например, США) показатели остеопороза самые высокие. Почему? Потому что молочные продукты вымывают кальций из костей!



- » Молочные продукты тесно связаны с раком предстательной железы, акне, экземой, запорами, сердечно-сосудистыми заболеваниями, инсультами, ожирением, отеком пазух носа, мигренями, проблемами с желудком, анемией, изжогой, диабетом I и II типа, ушными инфекциями, синдромом раздраженного кишечника и многими другими заболеваниями.
- » Более 60% мирового населения страдает непереносимостью лактозы. Ученые говорят, что неверно называть непереносимость лактозы аллергией или болезнью, так как это означало бы, что такая непереносимость ненормальна.
- » Молочные продукты содержат природный гормон (инсулиноподобный фактор роста 1), один из самых мощных стимуляторов роста раковых клеток в грудных железах, простате, легких и толстой кишке.



Употребляя молочные продукты, взрослые люди получают грудное молоко, более того, произведенное другим биологическим видом. Кроме человека нет в природе других биологических видов, которые бы употребляли в пищу не свое молоко. Если вдуматься, молочные продукты — это действительно очень странная еда.

## Миф о белке

Все продукты, в том числе фрукты и овощи, содержат белок. Во многих растительных продуктах белка больше, чем в мясе. Например, шпинат и капуста кейл содержат почти в два раза больше белка, чем говядина.

Потребляет ли ваше мясо другое мясо, чтобы получить белок? Нет! Большинство сельскохозяйственных животных — травоядные. Белок в их мясе синтезируется из растений. Употребляя в пищу растения, вы эффективно удаляете посредника.

В общем, когда вы переходите на диету, основанную на растительных продуктах, можете перестать переживать по поводу белка. При отсутствии особых





заболеваний вы не будете испытывать недостатка белка, если нет недостатка калорий. В противном случае вы будете испытывать недостаток во всем, поскольку будете голодать.

Мне очень нравится то, что говорит о дефиците белка мой друг Рип Эссельстин, бывший профессиональный пловец и автор книги *The Engine 2 Diet*: «Дефицит белка встречается настолько редко, что я не знаю ни одного человека, который хотя бы слышал название заболевания, возникающего в результате серьезной нехватки белка в рационе». (Чтобы удовлетворить ваше любопытство, скажу, что это заболевание называется квашиоркор.) Согласно данным Института медицины при Академии наук США, рекомендуемая ежедневная норма белка для мужчин и женщин составляет 0,8 г на килограмм веса тела (учитывайте, что в целях безопасности этот показатель указан со значительным запасом). Для человека с весом 70 кг это равносильно примерно 55 г в день. Теперь давайте представим: 1 ст. л. арахисовой пасты содержит 8,1 г белка. 1 стакан бобовых — 15 г белка. В 1 стакане гороха — 8 г, в 1 стакане брокколи — 4 г, в 1 стакане риса — 5 г, в средней печеной картофелине — 3,4 г белка. На самом деле вы можете есть целыми днями только картофель и все равно превысите ежедневную норму потребления белка!

## Миф о «полноценном» белке

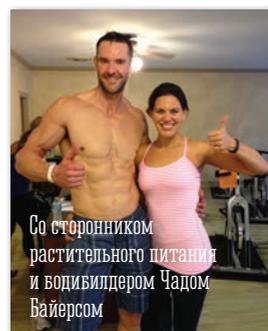
Растительные белки нельзя считать неполноценными, в них присутствуют все аминокислоты. Нет необходимости одновременно употреблять различные продукты растительного происхождения, чтобы получить «полноценный» белок. Наш организм получает все необходимые ему строительные блоки (аминокислоты) из общего объема потребляемой пищи, даже если вы едите в разное время дня или не один раз.

Миф о неполноценном белке впервые появился в оригинальной (1971) публикации *Diet for a Small Planet* («Диета для маленькой планеты») Фрэнсис Мур Лаппе. Социолог, а не диетолог или врач, она позже отказалась от своих утверждений, заявив, что растительные продукты действительно содержат весь набор незаменимых аминокислот и люди совершенно точно могут получить достаточно белка из растительной пищи при условии, что они потребляют достаточное количество калорий. К сожалению, именно то ложное представление Лаппе о растительных белках сохраняет свое влияние.

Вот как это работает. Если подсчитать количество незаменимых аминокислот, представленных в любом цельном растительном продукте или их сочетании, вы обнаружите следующее. При потреблении этого продукта в качестве единственного источника калорий за день растительные продукты обеспечивают не только ежедневно необходимую минимальную рекомендуемую норму незаменимых аминокислот, но гораздо больше. На самом деле практически невозможно разработать диету, основанную на цельных растительных продуктах, которая создавала бы дефицит любой из аминокислот, при условии, что диета обеспечивает достаточное потребление калорий в целом. (Единственным исключением может быть диета, в состав которой входят только фрукты.)

### Миф о белке для спортсменов

Независимо от выбранной диеты спортсменам и бодибилдерам необходимо больше калорий, чем среднестатистическому человеку, но для этого вовсе не нужно добавлять в рацион концентрированные источники питания\*. По данным последних исследований, человек может эффективнее увеличить мышечную массу, потребляя дополнительные калории не из белков, а из углеводов и жиров\*\*. Даже производители белковых смесей не смогли доказать связь между их продуктом и ростом мышечной массы при условии соблюдения полноценного питания.



### Миф о травяном корме

Продукты животного происхождения, называемые органическими, «выращенными гуманно и в естественных условиях» и/или «выращенные на травяном корме», решают некоторые малозначительные проблемы, касающиеся потребления продуктов животного происхождения (например, вызывающие

\* Лицам, занимающимся физическими упражнениями около часа, практически не нужно наращивать объем потребляемых калорий. Если вы обнаружите, что теряете вес (а такой цели нет), увеличьте количество калорий. Если тренируетесь более часа, подстройте ваш рацион так, чтобы удовлетворить потребность в калориях в соответствии с физической нагрузкой. Нет необходимости добавлять порошки или коктейли, большинство из которых относятся к сильно обработанным продуктам и не считаются здоровой пищей. Ешьте цельные продукты. *Прим. авт.*

\*\* По оценкам Академии питания и диетологии США, спортсменам необходимо получать 10–12% от общего количества калорий из белка. Этого показателя легко достичь, придерживаясь диеты на основе цельных растительных продуктов. Подобные организации, как правило, рекомендуют потреблять больше, чем на самом деле необходимо, в качестве меры предосторожности. *Прим. авт.*

беспокойство перед последствиями добавления гормонов, стероидов, химикатов и антибиотиков), но не отменяют более важных вопросов. Холестерин, животный белок и жиры (особенно насыщенные) — вот реальные проблемы, связанные с употреблением мяса, молочных продуктов и яиц. Эти проблемы сохраняются независимо от того, как животное живет и умирает.

Как и доктор Колин Кэмпбелл, Джейкоб Шурман, почетный профессор науки о питании Корнелльского университета, утверждал, что «негативные последствия употребления животного белка... связаны с входящими в него аминокислотами... Важно обратить внимание на аминокислотный состав белка, потому что животный белок не изменяется, независимо от того, получен он из животного, выращенного на обычном корме, или из травяного питания».

Переход на мясные продукты, маркированные как «органические», «выращенные на травяном корме», «выращенные гуманно» или «в естественных условиях», никак не уменьшает риск заболеваний, остающихся самыми страшными убийцами в современном мире.

## Миф о сое

Соя — это совершенно безопасный продукт, но с тремя справедливыми оговорками:

1. У некоторых есть аллергия на сою, так же как у других — на кукурузу или пшеницу. Эти люди должны воздерживаться от употребления соевых продуктов.
2. Люди, страдающие некоторыми заболеваниями\*, также должны отказаться от сои.
3. Генетически модифицированная соя не так же полезна, как органическая.

Соевые продукты с высокой степенью переработки, такие как соевое мясо и соевый сыр, стоит употреблять нечасто или вовсе их избегать. Однако третий пункт можно отнести к любому продукту. Органические, без ГМО, цельные (необработанные) продукты всегда предпочтительнее обработанных и модифицированных аналогов, будь то соя или другой продукт.

Защитники молочных продуктов, выступающие против сои, внесли большой вклад в распространение различных мифов о вреде сои, но даже их наиболее обоснованные аргументы не имеют серьезных доказательств. Если начнете искать объективные доказательства в поддержку мифа о сое, вы их не найдете.

\* Так, соя не рекомендуется людям, страдающим эндокринологическими заболеваниями, мочекаменной болезнью и беременным. *Прим. ред.*

Например, противники сои часто обвиняют ее в повышении уровня содержания эстрогена в организме из-за наличия в соевых бобах изофлавонов (также называемых фитоэстрогенами). Их названия действительно похожи, однако изофлавоны — это не эстрогены и совершенно иначе воздействуют на организм.

Не существует исследований, подтверждающих, что от употребления сои увеличивается грудь, возникают бесплодие, рак или другие заболевания, о которых вы, возможно, слышали. (Кстати, кунжут, хумус, чеснок, арахис, льняное семя и другие растительные продукты также содержат изофлавоны, однако никто не выступает против хумуса\*. Выводы делайте сами.) Впрочем, существуют данные, согласно которым употребление молочных продуктов повышает уровень эстрогена.

На мой взгляд, борцы с соей — немного волшебники. Они уведут внимание в сторону, благодаря чему вы не видите, что происходит на самом деле. К счастью, волшебство нереально — нельзя заставить доказательства исчезнуть, так же как нельзя создать несуществующие доказательства из воздуха.



## Миф о масле

В поддержку оливкового и теперь уже кокосового масла проводятся блестящие маркетинговые кампании. Рекламные объявления, замаскированные под информацию, убеждают нас, что а) они полезны для сердца и б) нам нужны эти «полезные» жиры (см. «Миф о «полезных» жирах»), чтобы быть здоровыми.

«В действительности масла имеют чрезвычайно низкую питательную ценность. Они не содержат клетчатки и минеральных веществ, а их калории на 100% состоят из жиров. И прежде всего, они содержат насыщенные жиры, при употреблении которых моментально повреждается эндотелий артерий», — объясняет доктор Колдуэлл Эссельстин из всемирно известной Кливлендской клиники, автор книги *Prevent and Reserve Heart Disease*.

Задумайтесь: одна столовая ложка масла содержит такое же количество жиров, как шоколадный батончик, однако он может считаться полезнее, так как в нем есть и другие питательные вещества — клетчатка, белок, углеводы, а также некоторые витамины и минералы, тогда как масло — это только жиры.

\* Для получения более подробной информации прочитайте *Finally, the Truth About Soy* в блоге Лео Бабауга Zen Habits (30 мая 2011 г.), [zenhabits.net/soy](http://zenhabits.net/soy). Прим. авт.

# ДЭВИД: РАНЬШЕ ОБЕЗДВИЖЕННЫЙ И ЗАВИСИМЫЙ, СЕЙЧАС — БОДИБИЛДЕР НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЕ

Июнь 2012 года

**НН: Расскажите немного о себе.**

Мне 51 год, уже около года я придерживаюсь диеты, основанной на растительных продуктах.

В прошлом перенес серьезную травму. Врачи говорили, что я всегда буду испытывать боль, буду вынужден сидеть на таблетках и никогда не смогу заниматься физическими упражнениями. В течение многих месяцев я не мог ходить. Понадобился почти год, чтобы набраться сил пройти до соседней улицы, к тому же я весил 130 кг.

**НН: Расскажите, пожалуйста, об этих травмах и операциях.**

У меня было несколько травм, отдельные — очень серьезные и опасные для жизни. В 11 лет я отправился в поход. Забрался на камень, который оказался неустойчивым, и упал в воду. Когда пытался встать, валун весом 140 кг свалился на меня, раздробив тазовые кости и придавив. У меня были серьезные повреждения органов, почти год я не мог ходить.

К счастью, я восстановился, стал заниматься карате, лакроссом в средней школе и футболом — в колледже, а также поднимал тяжелые веса. В жиме лежа я поднимал более 180 кг, получил черный пояс по карате и был уверен в своей неуязвимости. Тогда-то в моих поясничных дисках начались смещения.

Я перенес девять операций на позвоночнике — первые были на разрушенных поясничных дисках; затем более 50 раз проводили эпидуральную анестезию, суставные и другие инъекции.

Однажды ночью меня ранил парень ножом: я пытался защитить его девушку. Как итог — восемь колотых ран и разрыв ткани в 35 см, результатом которого стало частичное выпадение внутренних органов и частичная колэктомия. Месяц я провел в больнице.

Годы спустя случился перелом шейного позвонка, для лечения которого мне установили титановую пластину.



Я перенес шесть операций за шесть месяцев, вдобавок чуть не умер от стафилококковой инфекции.

Все эти травмы сильно отразились на моей жизни — среди последствий было мое пристрастие к обезболивающим препаратам и алкоголю.

Наконец, в декабре 2011 года из-за ножевого ранения рубцовая ткань спровоцировала разрыв кишечника. Меня отправили в реанимацию. После 30-сантиметрового разреза от солнечного сплетения до лобковой кости я провел в больнице месяц.

**НН: Боже! Были ли у вас какие-либо еще проблемы со здоровьем кроме этих физических повреждений и пристрастий?**

Я страдал гипертонической болезнью (давление 180/120 и пульс в покое 110), липидемией (повышенным содержанием липидов в крови), аритмией (нерегулярным сердцебиением), хроническими болями и ССВО (синдромом системного воспалительного ответа). Я употреблял Norco, морфин, Soma, Flexeril, Ativan, Ambien и метопролол, и это лишь часть лекарств.

У меня также был опасно высокий уровень триглицеридов и ЛПОНП (липопротеины очень низкой плотности), а также повышенный уровень холестерина. Я принимал высокие дозы болеутоляющих и противовоспалительных лекарств, снотворного и мышечных релаксантов. Все белело.

**НН: Что привело вас к диете, основанной на растительных продуктах?**

Около года назад мне поставили диагноз «целиакия»\*. Я начал больше читать о еде. Попробовал заказывать продуктовый набор от местных фермеров. Прослушал лекцию Роберта Ластига Sugar: The Bitter Truth («Сахар: горькая правда») и посмотрел фильм Forks Over Knives («Вилки вместо ножей»).

**НН: Вы заметили положительные изменения, связанные с переходом на растительную диету?**

Как только я перестал употреблять продукты, содержащие арахидоновую кислоту (яйца, курицу и белок молочной сыворотки), начались изменения. Боль исчезла. Сейчас не принимаю никаких лекарств. У меня отличные анализы и буквально никакой боли. Я тренируюсь по 20 часов в неделю, четыре дня из семи занимаюсь тайским боксом, поднимаю тяжести, а также увлекаюсь интервальными тренировками высокой интенсивности и кроссфитом.

**НН: Это невероятно! Вы прошли путь от боли и обездвиженности к спортивной и активной жизни! Помимо этих впечатляющих изменений и отсутствия необходимости в лекарствах испытали ли какие-либо другие преимущества новой диеты?**

Я потерял более 30 кг и 18 см в талии и перешел с 38-го размера джинсов на 31-й в течение года. В моем теле было 38% жира, а теперь его 9% при росте 185 см и весе около 90 кг. Сейчас мое давление 110/60, пульс 45. Я самый сильный парень в моем тренажерном зале UFC Gym и поддерживаю мышечную массу, употребляя только растительные продукты. Мне очень льстит, когда, узнав, что я веган, собеседники теряют дар речи. Люди не представляют, что человек моего телосложения может питаться таким образом.

**НН: Вы культурист. Чем отличается ваш рацион?**

Прежде я считал, что мне как культуристу необходимо много животного белка. Я поглощал огромное количество белка молочной сыворотки — до 7 кг в месяц. Тратил

до 200 долларов в месяц только на куриные грудки! Сейчас же использую SunWarrior Warrior Blend — смесь гороха, конопли, риса и белка. Я сильнее, чем когда-либо, — я самый сильный в тренажерном зале UFC Gym (делаю более 230 кг в жиме лежа и более 630 кг в жиме ногами). Я стройнее и быстрее, при этом увеличил свой сердечный выброс\*\*. И это с диетой, основанной на растительных продуктах.

**НН: Какие комментарии и советы для культуристов и тех, кто думает о переходе на эту диету, вы могли бы дать?**

Переход на диету, основанную на растительных продуктах, стал по-настоящему переломным моментом в моей жизни. Я словно родился заново. Стал добрее, мягче, здоровее и счастливее. Прекраснее всего для меня оказалось духовное пробуждение. Я забыл, что такое гнев и сарказм.

**ОБНОВЛЕНИЕ (лето-2014)**

Вот уже четыре года я придерживаюсь растительной диеты. Рад сообщить, что ни разу не жульничал! До сих пор занимаюсь тайским боксом и подъемом невероятных тяжестей в тренажерном зале, а также активно продвигаю образ жизни, связанный с растительным питанием.

Я недавно подписал контракт с новым агентством по подбору талантов — и надеюсь получить работу! Снялся в рекламной кампании Renaissance Club Sport. Меня выбрали лицом национальной печатной и видеокампании UFC Gym. Мое фото есть в нескольких рекламных проспектах, в том числе на большом баннере, который также висит в моем тренажерном зале. Это все для меня невероятно. Никогда не ожидал, что буду в такой хорошей форме, чтобы представлять тренажерный зал в рекламной кампании. А я представляю целых два! Вот это удача! Я думаю, большая заслуга принадлежит серии книг Линдси Гарри Herbivore. Несколько экземпляров я отправил по почте людям, которых знаю только через фейсбук: подумал, для них эта книга будет полезна. Так и случилось! Да здравствует растительная пища!

\* Целиакия — хроническое заболевание, при котором происходит неполное расщепление особого белка клейковины злаков (глютена). *Прим. ред.*

\*\* Под сердечным выбросом понимают количество крови, выбрасываемой сердцем в сосуды в единицу времени. *Прим. ред.*

## Миф о «полезных» жирах

Все растительные продукты содержат жиры (даже капуста кейл и бананы), так что вы получите много диетических «полезных» жиров, не добавляя в рацион продукты с высоким содержанием жиров, такие как орехи, или обработанные, высококонцентрированные продукты (например, масло).



По словам доктора Джона Макдугалла, врача и специалиста по питанию, «вы носите на себе весь жир, который едите... Жиры (и масла) организм воспринимает как запасы, которые откладываются на тот день, когда еда в организм не поступит. Даже “здоровые масла” с такой скоростью переходят из ложки в вес вашего тела, что следует учитывать каждую каплю, которая совершит это путешествие».

Тем не менее взрослые люди, ведущие активный образ жизни, находящиеся в здоровом весе и не имеющие сердечно-сосудистых заболеваний, диабета II типа или других серьезных заболеваний, в умеренных количествах могут употреблять цельные продукты с высоким содержанием жиров, такие как орехи, семечки и авокадо. Детям нужно получать больше жиров для развития мозга, однако эти жиры должны быть цельными, такими как арахисовая паста или авокадо.

## Миф о жирных кислотах (или рыбьем жире)

Вам не нужно есть рыбу или рыбий жир, чтобы получить омега-3. (Рыба, кстати, получает омега-3, питаясь растениями.)

Доктор Эссельстин объясняет: «Трудно иметь дефицит омега-3, если есть 1–2 столовые ложки льняного семени или семян чиа и зеленых листовых овощей в несколько приемов за день. По данным одного исследования, люди, которые придерживаются растительной диеты, довольно эффективно вырабатывают омега-3 самостоятельно». По сути, наш организм может преобразовать омега-3 жирные кислоты ALA (альфа-линоленовая кислота, АЛК), содержащиеся в растительных продуктах, в две омега-3 жирные кислоты, найденные в рыбе: ДНА (докозагексаеновую кислоту, ДГК) и ЕРА (эйкозапентаеновую кислоту, ЭПК).



Грецкие орехи и льняное семя считаются отличными источниками омега-3. Гвоздика, соевые бобы, тофу, капуста кейл, листовая капуста, семена конопли, семена тыквы, семена чиа и кабачки — также хорошие источники омега-3.

## Миф о средиземноморской диете

«Средиземноморская диета» — это бренд, приносящий ежегодные многомиллиардные доходы.

У более чем двадцати (!) разных стран есть выход к Средиземному морю, и каждая из них имеет уникальную кухню. В некоторых странах едят рыбу, в других — нет. В некоторых используют оливковое масло, в других — нет... Какая же это диета? Она будет такой, чтобы устроить вас и чтобы вы ее купили!

Кстати, данные о состоянии здоровья граждан этих стран выглядят так же пугающе, как и в США\*. Например, в 2007 году более 45% населения Италии имели избыточный вес. То же самое верно для Португалии, Испании и Греции, которая на момент исследования была 16-й страной по числу жителей с избыточным весом. Какой бы ни была эта средиземноморская диета, кажется, она им не помогает.



## Миф о нехватке витаминов и минеральных веществ



Нехватка полезных веществ может возникнуть (и возникает) на любой диете, и иногда это напрямую с ней не связано. Например, мы получаем витамин D от солнца, так что людям, живущим в холодном климате с обилием пасмурных дней, витамин D может понадобиться независимо от диеты. Кроме того, во время детородного возраста все женщины подвержены железодефицитной анемии из-за потери крови от менструаций и увеличенной потребности в крови во время беременности.

\* Странники этого мифа опираются на исследования 40–50-х годов, когда большая часть населения Средиземноморья была бедной и питалась преимущественно растительной пищей. Как только они смогли позволить себе мясо и молочные продукты, показатели ожирения возросли, равно как и заболевания сердца и другие связанные с питанием заболевания. Отправившись в Средиземноморский регион, чтобы собрать материал для книги *Haru Herbivore Abroad*, я с удивлением обнаружила, что многие традиционные блюда, содержащие продукты животного происхождения, изначально готовились только с растительными продуктами. Этому легко найти объяснение: по традиционным рецептам готовили крестьяне, которые были слишком бедны, чтобы позволить себе пищу животного происхождения. Я также заметила, что даже в Италии оливковое масло не используется так щедро, как в Америке.  
*Прим. авт.*

Если вы едите только растительные продукты, то не подвергаетесь большому риску дефицита питательных веществ. Все необходимые витамины и минералы находятся в них в изобилии, и растения, как правило, самый богатый источник этих витаминов и минералов. Ваш сад — это ваша аптека!

На следующей странице приведена таблица, показывающая, в каких растительных продуктах содержатся некоторые ключевые витамины и минералы. Таблица не дает исчерпывающей информации: я включила в нее только продукты с наиболее высоким процентом дневной нормы на одну порцию этих витаминов и минералов.

Следует отметить, что шкала имеет значения от 0 до 100%, а многие растительные продукты превышают суточную норму в четыре или более раз (например, в порции капусты содержится 1327,6% витамина К). При этом избыточные цифры могут зрительно преуменьшить другие показатели. Например, содержание витамина Е (61,5%) в семенах подсолнечника кажется незначительным, хотя они служат богатейшим источником витамина Е.

Наконец, некоторые растительные продукты, имеющие первое место по содержанию того или иного витамина и минерального вещества, могут вас удивить. Например, обратите внимание, что апельсины не самый богатый источник витамина С. Маркетинговые кампании работают, не так ли?

## Миф о витамине В<sub>12</sub>

Большинство врачей и диетологов рекомендуют дополнять свой растительный рацион витамином В<sub>12</sub> в качестве меры предосторожности. Однако нехватка этого витамина не строго вегетарианская проблема. У многих мясоедов также низкий уровень витамина В<sub>12</sub>, так как он образуется не в растениях или животных, а в земле при помощи микроорганизмов.



В некоторых видах мяса содержится витамин В<sub>12</sub>, но только потому, что животное, ставшее источником этого мяса, ело растения (растения!), которые были покрыты землей, содержащей В<sub>12</sub>.

Вы могли бы сделать то же самое — если имеете доступ к органической продукции с фермерских рынков. Есть растения с небольшим количеством земли не такая плохая идея. Тем не менее добавка В<sub>12</sub> — все-таки наилучший вариант для большинства из нас. Многие продукты, например крупы и соевое молоко, также обогащены В<sub>12</sub>.

# РАСТИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ НЕОБХОДИМЫХ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

В таблице указаны проценты от дневной нормы. Размеры порций, как правило, таковы: 2 ч. л. специй и трав, 1 фрукт, 1 чашка (объем чашки около 240 мл) приготовленной зелени, 1 чашка сырых овощей.

## ВИТАМИН А

Сладкий картофель (438,1%), морковь (407,6%), шпинат (377,3%), капуста кейл (354,1%), листовая капуста (308,3%), зелень репы (219,6%), мангольд (214,3%), тыква (214,3%), листья горчицы (177%), салат ромэн (163,7%)

## ВИТАМИН С

Папайя (313,1%), сладкий перец (195,8%), клубника (141,1%), брокколи (135,2%), ананас (131,4%), брюссельская капуста (126,6%), киви (120%), апельсины (116,1%), дыня (97,8%), капуста кейл (88,8%)

## ВИТАМИН К

Капуста кейл (1327,6%), шпинат (1110,6%), листовая капуста (1045%), мангольд (715,9%), листья горчицы (524,1%), брюссельская капуста (194,7%), петрушка (155,8%), салат ромэн (120,4%), брокколи (115,5%)

## ВИТАМИН В<sub>6</sub>

Картофель (27%), семена подсолнечника (23,5%), шпинат (22%), бананы (21,5%), авокадо (19%), сладкий перец (13,5%), репа (13%), тыква (12,5%), грибы шиитаке (12,5%), базилик (7,7%), чеснок (7,4%), кайенский перец (7,1%), цветная капуста (6,7%), листья горчицы (6%)

## ВИТАМИН Е

Семена подсолнечника (61,5%), миндаль (44,8%), шпинат (18,7%), мангольд (16,5%), листья репы (13,5%), папайя (11%), листья горчицы (8,4%), листовая капуста (8,3%), спаржа (7,5%), сладкий перец (7,2%), капуста кейл (5,6%), малина (5,4%), кайенский перец (5,3%), помидоры (4,9%)

## ЖЕЛЕЗО

Соя (49,1%), чечевица (36,6%), шпинат (35,7%), тофу (33,7%), семена кунжута (29,1%), горох нут (26,3%), фасоль пима (24,9%), оливки (24,6%), турецкие бобы (23,8%), мангольд (22%), тимьян (19,2%), спаржа (15,9%), тмин (15,5%)

## КАЛЬЦИЙ

Тофу (39,6%), семена кунжута (35,1%), листовая капуста (26,6%), шпинат (24,4%), листья репы (19,7%), паточка (11,8%), мангольд (10,1%), капуста кейл (9,36%), базилик (5,9%), орегано (5,7%), тимьян (5,3%), корица (5,2%) (продукты животного происхождения имеют сопоставимые значения)

# Пирамида растительной пищи



Используйте эту пересмотренную пищевую пирамиду для формирования вашего растительного рациона.

## КРИС: НАКОНЕЦ-ТО ЛЮБИТ СЕБЯ БЛАГОДАРЯ РАСТИТЕЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Октябрь 2012 года

**НН:** Вы часто описываете прежний образ жизни как «насилие над собой». Расскажите об этом подробнее.

Принятое в моей семье правило «не встанешь из-за стола, пока не доешь» породило будущую ужасную привычку. Когда я рос, постоянно объедался всем, что нравилось. Я ел абсолютно все животные продукты, упакованные снежки, газировку, конфеты и т. д. То есть все что хотел, без ограничений.

Мой ежедневный рацион выглядел так: четыре-пять вопперов\* с луковыми кольцами и молочный коктейль на обед, целая пицца на ужин и постоянные походы на заправку за капучино и сладостями.

В то время я не понимал, что имею проблемы с питанием. Излишне говорить, что вес рос. Периодически решал поменять рацион, похудеть, но никогда не принимал окончательного решения. Я пробовал многочисленные схемы — диета Аткинса, таблетки для похудения, упражнения и т. д. Я терял вес, но затем снова набирал. Такие американские горки продолжались около десяти лет.

**НН:** Что же произошло? Что заставило вас изменить рацион?

Переломный момент наступил, когда мне исполнилось 24. Суставы болели, было трудно подниматься по лестнице. Я даже не хотел гулять. Кожа была жирной, вся в гнойниках. Врач сказал: «Ты весишь 145 кг, у тебя повышенные давление и холестерин. Можешь принимать таблетки до конца жизни или похудеть». Я вдруг осознал, что стою в начале пути, который, возможно, убьет меня еще до 40 лет, поэтому «проснулся» и решил, что пришло время резко изменить жизнь.

**НН:** Что вы сделали?

Сначала сократил объемы порций, что помогло запустить процесс похудения. Я отказывался от определенных продуктов и заменял их

\* Воппер (сангл. whopper — «громдина») — гамбургер, главный продукт американской сети быстрого питания Burger King. *Прим. ред.*



на чуть более полезные. За полтора года сбросил около 40 кг. Когда потеря веса достигла 45 кг, начал заниматься физическими упражнениями.

Тогда же я посмотрел фильм, изменивший мою жизнь, — Food Inc. Так началось мое путешествие в мир органических и цельных продуктов. После этого были фильмы Forks Over Knives, The Future of Food, Food Matters и Fat, Sick & Nearly Dead. Я также прочитал The RAVE Diet & Lifestyle, «Китайское исследование», Green Smoothie Revolution\*\* и другие книги. Чем больше растительных продуктов я включал в свою жизнь, тем лучше становилось тело. У меня появилось больше энергии, кожа засияла, но самое главное — теперь я люблю себя. Я отказался от продуктов животного происхождения в 26 лет, сбросив более 60 кг и достигнув здорового веса в 84 кг.

**НН:** Что сейчас представляет собой ваша жизнь?

Никогда не был таким здоровым и живым! Я регулярно занимаюсь спортом, бегаю полумарафоны и пробежал Питтсбургский марафон 4 мая 2014 года с результатом 4:53:57!

\*\* Рецепты зеленых коктейлей от Виктории Бутенко. СПб.: Питер, 2007.





## ГЛАВА 2

# Зачем выбирать растительное питание

Пусть пища будет твоим лекарством,  
а лекарство — пищей.

ГИППОКРАТ



**К**огда меня спрашивают, почему я придерживаюсь растительной диеты, объясняю: «Ради моего здоровья, ради сельскохозяйственных животных, окружающей среды, экономики и человечества», — потому что мой выбор в пользу растительной пищи оказывает огромное влияние на все эти вещи. В действительности переход на такой рацион — самое положительное действие, которое вы можете совершить для здоровья, среды и общества. Диета на основе растительных продуктов — реальное и достижимое решение национального кризиса здоровья и других кризисов по всему миру.

## Полезьа для здоровья

### Хронические заболевания

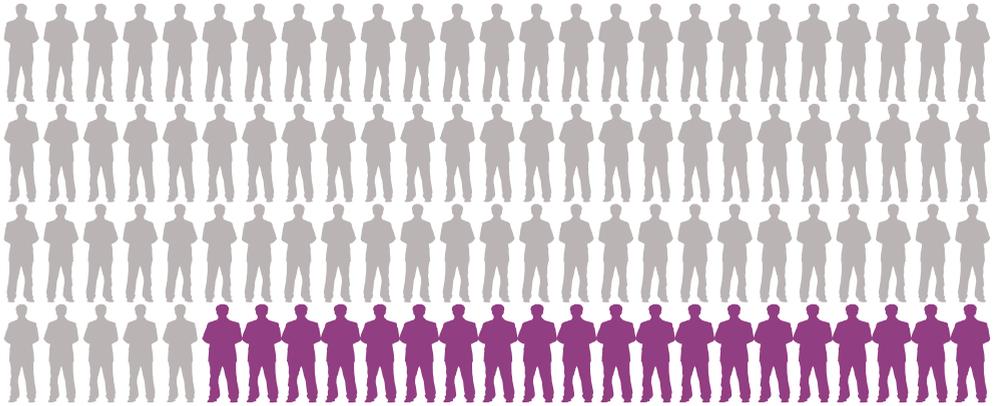
Год за годом мы слышим, что количество случаев болезней сердца, сахарного диабета II типа, ожирения, рака и других хронических заболеваний увеличивается, но ни одна организация, занимающаяся борьбой с этими заболеваниями и их лечением, не призывает к ответу Обычную американскую диету. Да, есть один или два общепризнанных «злодея», такие как гидрогенизированные масла и насыщенные жиры, употребление которых нам рекомендуют сократить. Нам также советуют есть больше овощей и больше заниматься спортом. Что мы имеем в итоге? Показатели по стране не только не улучшаются — наоборот, ухудшаются.

**Здоровье — это больше,  
чем отсутствие болезни.  
Здоровье — это состояние  
наилучшего благополучия.**

—ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ—

Всего 20 лет назад в США не было ни одного штата, где 20% населения страдали бы ожирением. Сейчас нет ни одного штата, где этот показатель был бы ниже 20%. Это означает, что как минимум 20% жителей каждого штата страдают ожирением. Еще страшнее следующее: риск получить онкологическое заболевание имеют каждая третья женщина и каждый второй мужчина!

Большинство из нас полагают, что мы не можем контролировать свое здоровье,



Сегодня 20% (или более) населения каждого штата США страдают ожирением

обусловленное генетикой, а связанные с этим вопросом организации не стараются убедить в обратном. Нам почти не говорят о профилактике заболеваний, за исключением дорогостоящих медицинских скринингов, которые на самом деле не предотвращают болезни, а лишь пораньше выявляют их.

Мы также мало слышим о лечении, не включающем хирургическое вмешательство или лекарства; о способах лечения, которые на самом деле лечат и поворачивают проблемы со здоровьем вспять, а не просто убирают симптомы.

Вместо этого нам диагностируют мигрени, депрессии или высокий уровень холестерина и выписывают таблетки от головной боли, антидепрессанты или статины, не задаваясь вопросом, почему мы страдаем этими болезнями. И почти всегда слышим, что медики продолжают искать лекарство от того или иного заболевания.

На самом деле мы вовсе не безнадежные жертвы генетики. Мы жертвы Обычной американской диеты. Как говорит доктор Эссельстин в *Prevent and Reverse Heart Disease*, «гены заряжают пистолет, но спускает курок образ жизни».



Среди населения Земли самые здоровые и долгоживущие люди придерживаются питания, основанного в первую очередь на растительных продуктах: бобовых, цельных зернах, фруктах и овощах, не подвергшихся тепловой обработке, практически без продуктов животного происхождения и с малым количеством масла и сахара.



**Еда может быть как самым безопасным и самым сильным методом лечения, так и самым медленным ядом.**

—ЭНН УИГМОР—



Многочисленные медицинские исследования также показывают, что болезни сердца, сахарный диабет II типа, большинство видов рака и огромное количество других хронических заболеваний, таких как артрит, усталость, синдром раздраженного кишечника, изжога, хронические и сезонные аллергии, экзема, псориаз, аутоиммунные заболевания, мигрени, депрессии и синдром дефицита внимания, обычно можно предотвратить, лечить и повернуть вспять с помощью правильной диеты.

Например, доктор Эссельстин более 20 лет лечит болезни сердца с помощью диеты, основанной на растительных продуктах. Доктор Дин Орниш из Научно-исследовательского института профилактической медицины также достиг подобных результатов со своими кардиологическими пациентами.

Таким же образом доктор Нил Барнард, терапевт, клинический исследователь и основатель Комитета врачей за ответственную медицину в Вашингтоне, округ Колумбия, и доктор Макдугалл излечивают диабет II типа у своих пациентов с помощью растительной диеты — в течение многих десятилетий и совершенно независимо друг от друга.

Кроме того, в «Китайском исследовании», наиболее комплексном исследовании в области питания из когда-либо проводившихся, соавтор книги доктор Колин Кэмпбелл показывает, как изменяется рост раковых клеток в зависимости от изменения уровня животного белка в рационе. Результаты исследования Кэмпбелла также самостоятельно подтверждают различные ученые, и многие другие независимые исследования демонстрируют связь между диетой и современными болезнями.

Кэмпбелл говорит: «Существуют сотни подробных, комплексных, хорошо составленных исследований, которые показывают, что диета, основанная на цельной растительной пище, — это наилучший способ предотвращения и лечения рака, болезней сердца, сахарного диабета II типа, аутоиммунных проблем, инсультов, болезни Альцгеймера, остеопороза и многих других заболеваний и болезней».

Доктор Нил Барнард добавляет: «Когда мы справляемся с искушением поесть мяса и переходим на диету, основанную на растительной пище, мы излечиваемся от болезней сердца, теряем вес, снижаем риск рака на 40%, наше артериальное давление падает, сахарный диабет становится легче, и уже почти не нужны лекарства».

А как же технологические достижения? Ни одно из сверхдорогих высокотехнологичных открытий последних 50 лет не изменило общих показателей смертности и заболеваемости в развитых странах. В то время как современные медицинские достижения гораздо эффективнее, чем 50 лет назад, сохраняют жизни после острых нарушений, таких как автокатастрофа или внезапный сердечный приступ, мы не научились лучше предотвращать хронические прогрессирующие заболевания, такие как болезни сердца и рак, которые часто называют болезнями богатых. Сегодня люди могут дольше прожить в состоянии болезни, но разве это жизнь?

## Астма и сезонная аллергия

Зуд в глазах, першение в горле, заложенный нос и чихание — нет ничего хуже сезонной аллергии! Но вот хорошая новость: часто проявления аллергии можно смягчить или полностью ликвидировать с помощью растительной диеты!

Когда я впервые начала помогать людям переходить на растительную диету, больше всего меня интересовали потеря веса, артериальное давление, сокращение и прекращение употребления лекарств и другие серьезные медицинские проблемы. Я уделяла мало внимания «мелким» изменениям здоровья моих клиентов, таким как улучшение сна, ясность и уменьшение «тумана в голове», а также прекращение симптомов сезонной аллергии.

Только когда моя сестра излечилась от сезонной аллергии благодаря растительной диете, я внимательно изучила отзывы клиентов и увидела некую закономерность. Когда заметила, что некоторые из них указали «ушла сезонная аллергия» как одно из своих многочисленных улучшений, я начала спрашивать других клиентов, было ли и у них подобное улучшение. (Учитывая, что 50 миллионов американцев страдают от сезонной аллергии, среди них примерно 30% взрослых и 40% детей, была велика вероятность, что некоторые из моих клиентов тоже с ней столкнулись.)

Все больше и больше клиентов говорили: «Действительно, я об этом не думал, но вы правы, моя сезонная аллергия ушла». Я задумалась, существует ли научное объяснение этому явлению. Существует! Оказывается, изучая веганскую и вегетарианскую диеты с середины 1980-х годов, ученые обнаружили, что они способны облегчить и астму, и аллергии!



Чтобы понять, как растительная диета может помочь справиться с сезонными аллергиями, мы должны сначала понять, что же это такое.

## Сезонные аллергии

Сезонные аллергии вызваны воспалением слизистых оболочек носовых каналов. Когда вы вдыхаете содержащиеся в воздухе раздражители из пылицы, травы, цветов и деревьев, иммунная система воспринимает их как захватчиков и запускает цепную реакцию в виде выработки гистамина и других химических веществ, таких как лейкотриены, результатом которой оказываются воспаления, раздражение и дискомфорт. (Перепроизводство лейкотриенов, особенно D<sub>4</sub>, считается основной причиной воспаления при астме и аллергическом рините\*.)



Какое отношение эти химические вещества имеют к вашей диете? Производство лейкотриенов связано с наличием в организме арахидоновой кислоты. Это полиненасыщенная омега-6 жирная кислота, которая содержится в животных продуктах, таких как мясо, молочные продукты и яйца\*\*. Исключив эти продукты из рациона, вы можете снизить наличие лейкотриенов, основную причину дискомфорта и воспаления, известных как «сезонная аллергия».

Некоторые исследования также показали, что люди, съедающие больше овощей и фруктов, имеют меньший риск заболевания астмой и сезонными аллергиями — по-видимому, из-за улучшения работы иммунной системы благодаря здоровой диете, основанной на растительной пище.

Например, недавние исследования показывают, что продукты, богатые витамином E (шпинат, листовая капуста, капуста кейл, фасоль, морковь, сельдерей, зародыши пшеницы и орехи), могут заставить вашу иммунную систему перестать так сильно реагировать на пыльцу и другие аллергены.

Также было выявлено, что кверцетин — флавоноид, содержащийся во многих фруктах и овощах, — препятствует выделению гистамина и лейкотриенов.

Не прошу верить мне на слово! Недавно я попросила читателей поделиться своим опытом сезонной аллергии. Их отзывы вы можете прочитать на моей странице в фейсбуке — [facebook.com/HappyHerbivoreBlog/posts/10152431456748482](https://facebook.com/HappyHerbivoreBlog/posts/10152431456748482).

\* Аллергический ринит (сенная лихорадка) — распространенный недуг с такими симптомами, как чихание, заложенный нос, слезящиеся глаза и зуд в носу, глазах и во рту. *Прим. авт.*

\*\* Арахидоновая кислота также содержится в растительных маслах (это еще одна причина их избегать). В организм человека она, как правило, попадает через животные продукты. *Прим. авт.*

## Синдром пищевой аллергии

Около 30% людей, страдающих аллергией на пыльцу, также подвержены синдрому пищевой аллергии. Это означает, что их иммунная система ошибочно видит сходство между белками в некоторых пищевых продуктах и белками в пыльце. Другими словами, в организмах страдающих от этого синдрома людей употребление определенных продуктов вызывает реакцию, аналогичную вдыханию пыльцы.

Продукты со схожими по реакции белками включают яблоки, вишни, груши, абрикосы, киви, сливы и орехи. Если у вас аллергия на пыльцу, отказ от этих продуктов может иметь положительное воздействие. (Примечание: термическая обработка и снятие кожицы у этих продуктов иногда могут помочь избежать нежелательной реакции.)

## Натуральные лечебные средства

**В** дополнение к исключению продуктов животного происхождения и полному переходу на растительную диету (а также к отказу от некоторых пищевых продуктов растительного происхождения, если есть синдром пищевой аллергии) существуют и другие природные способы облегчения симптомов сезонной аллергии. Например, можно использовать устройство для промывания носа, пить настой из крапивы или другие растительные средства.

## Астма

Каждый двенадцатый американец страдает от астмы, хронического заболевания легких, которое сужает дыхательные пути и вызывает их воспаление. Люди с астмой могут испытывать затрудненное дыхание, стеснение в груди, удушье или кашель, особенно часто в ночное время и ранние утренние часы.

Хотя лекарства от астмы не существует, и точная причина заболевания пока не известна, мы знаем, что избыточная масса тела повышает риск возникновения астмы как у взрослых, так и у детей\*. Так, у женщин, страдающих ожирением, риск возникновения астмы на 50% выше, чем у женщин с весом в пределах нормы.

Детский рацион связан с распространенностью астмы, но тяжесть протекающего заболевания имеет отношение к диете во взрослом возрасте. Так, недавние обзоры и исследования считают арахидоновую кислоту (содержащуюся в продуктах животного происхождения и растительных маслах) возможным фактором риска возникновения астмы. Также, как ранее упоминалось, арахидоновая

\* Ожирение — независимый фактор возникновения астмы. Ожирение механическим образом нарушает функцию легких и дыхательных путей, которую связывают с воспалением при астме. *Прим. авт.*

кислота увеличивает производство лейкотриенов, а это основная причина воспаления при астме.

Кроме того, бронхоспазм, вызванный продуктами питания, — сужение мышц в стенках бронхиол (проходов, которые передают воздух из бронхов глубоко в легкие) — случается с приемом некоторых аллергенных продуктов (молоко, яйца, арахис, пшеница, соя, бобовые и индейка) у 2–24% людей, страдающих астмой.

Интересно, что у взрослых астматических больных дыхательные пути сужаются после приема пищи с высоким содержанием животных жиров и калорий, но с низким содержанием питательных веществ. С другой стороны, некоторые исследования выявили положительную связь между увеличением употребления фруктов и овощей и снижением риска развития астмы. Например, согласно The Nurses' Health Study, у женщин с наиболее высоким потреблением витамина Е через пищевые продукты (а не добавки) риск заболевания астмой во взрослом возрасте ниже на 47%. Аналогично витамины С и Е значительно снижают проявления астмы, вызванной упражнениями.

Кроме того, исследование, в котором приняли участие почти 28 000 человек, показало, что у женщин-вегетарианок (и, в частности, веганов) случалось меньше астматических приступов, чем у женщин, имеющих в рационе продукты животного происхождения. Одним теоретическим объяснением считается отсутствие потенциальных инициаторов астмы (в частности, мяса, молочных продуктов, яиц) и арахидоновой кислоты в вегетарианской и веганской диетах. Также небольшое клиническое испытание больных астмой, переведенных на веганскую диету, показало значительные улучшения в объеме легких и снижение необходимости в медикаментозном лечении после одного года новой диеты.

Диана Феррари, кандидат наук из Института пищевого образования, говорит, что «диета с высоким содержанием питательных веществ наполняет организм защитными микроэлементами, снижает воспаление и способствует потере веса, давая организму возможность разобраться с факторами риска, воздействующими на астму». Она продолжает: «Доктор Джоэл Фурман с успехом использовала [преимущественно растительную] диету с высоким содержанием питательных веществ для лечения пациентов с астмой — многие из них полностью излечились и больше не нуждались в лекарствах от астмы».

В то время как по-прежнему необходимы дополнительные исследования и клинические испытания, чтобы полностью исследовать роль диеты при астме, уже проведенные исследования в качестве вывода призывают употреблять больше растительной пищи (и воздерживаться от продуктов животного происхождения и масел) как превентивную меру и возможное лечение астмы.



## Скрытые аллергии и чувствительность к продуктам питания

Когда большинство из нас думают о пищевой аллергии, то представляют человека, который имеет проблемы с желудком после еды или в крайних случаях переносит анафилактический шок — серьезное и опасное для жизни состояние. Но пищевые аллергии, непереносимость продуктов и чувствительность могут быть более скрытыми, вызывая широкий спектр симптомов, таких как усталость, проблемы с кожей (например, сыпь, выпадение волос, крапивница или экзема), заложенность носа, перепады настроения, депрессию, головные боли, желудочно-кишечные проблемы (такие как диарея или запор), язвы и другие неприятности.

История моей сестры Кортни — любимая из историй про аллергию. В течение многих лет она страдала заложенностью носа и не могла нормально дышать. В конце концов сужение дыхательных путей начало мешать ее сну. Кортни постоянно просыпалась в течение ночи, а утром чувствовала сухость во рту и болезненность. Когда нос окончательно перестал дышать, она позвонила врачу, чтобы назначить визит. В регистратуре спросили, как долго она болеет, — настолько

гнусавым был ее голос! Кортни объяснила, что она не была больна, просто трудно было дышать.

Носовые полости Кортни настолько опухли, что осматривающий ее врач для выявления проблемы не смог использовать носовой эндоскоп, небольшую тонкую трубку.

До похода к этому врачу сестра посетила терапевта, который высказал подозрение, что ее заложенный нос был результатом аллергии. После нескольких тестов у Кортни были выявлены аллергические реакции на траву, черный перец и семя хлопчатника. Ей назначили два лекарства от аллергии (одно для продуктов, одно для травы), рекомендовали избегать раздражителей и отправили домой.

К сожалению, даже при строгом воздержании от черного перца и хлопкового масла (которое можно найти в некоторых видах чипсов и арахисовых паст) и добросовестном использовании прописанных препаратов состояние Кортни только ухудшилось, поэтому она обратилась за помощью к специалисту.

Аллерголог выдал Кортни брошюру об аллергии на хлопковое семя, в которой предлагалось отказаться от обычных (неорганических) овощей и фруктов, так как яблоки, например, иногда полируют хлопковым маслом; а также от молока, так как коровы питаются лепешками из хлопкового семени. (При этом рекомендации отказаться от говядины там не было!) Кортни неохотно выполнила эти советы и продолжила принимать лекарства, но ей не становилось лучше, пока она не приехала ко мне в гости.

Обычно я не пытаюсь убедить членов моей семьи изменить образ жизни, но дома храню исключительно веганские продукты. Сестре сказала, что она может питаться в ресторанах как ей захочется, но дома я буду готовить для нее блюда, основанные только на растительных продуктах.

Должна признать, что сестра соглашалась на все блюда, которые я для нее готовила, и, казалось, получала удовольствие от походов в рестораны с веганским меню. За все время, пока она была у меня, она ела курицу только один раз!



Затем случилось удивительное: нос Кортни начал очищаться, и ей стало легче дышать. Конечно, таким благотворным оказался очень чистый воздух Нью-Йорка, не так ли?

Как только Кортни вернулась домой во Флориду, нос начало закладывать снова. Она стала думать, что виной тому местные травы: врач отыскал у нее

аллергию на особый вид травы, растущей по всей Флориде. Если лекарства не помогают, неужели придется переехать в Аризону?!

Кортни снова вспомнила брошюру о хлопковом семени. В ней рекомендовалось отказаться от молочных продуктов, потому что хлопковое семя, которое едят коровы, находится и в молоке. Тогда она спросила себя, почему хлопковое семя не сохраняется в мышцах, то есть в говядине? Она изучила этот вопрос подробнее и обнаружила, что хлопковое семя действительно сохраняется в мышцах, причем им кормят всех фермерских животных, а не только коров!



Теперь Кортни регулярно бегает по пять километров

В тот день Кортни решила полностью перейти на растительную диету, чтобы избавиться от аллергии. Она сказала мне: «Сначала я думала, что смогу избежать хлопкового семени, читая состав продукта, но какой состав продукта, например, у филе? Мне не приходило в голову, что я тоже ем то, что ела корова. Действительно, “мы то, что мы едим”».

За две недели все симптомы аллергии у сестры исчезли! Она начала нормально дышать и полностью перестала принимать лекарства от пищевой аллергии.

Чуть позже Кортни пробежала свои первые пять километров, а я рыдала от восторга. Одним из самых счастливых в моей жизни стал день, когда она завершила благотворительный забег, о котором так давно мечтала. Раньше это было невозможно из-за проблем с дыханием. (Кстати, она также перестала пить лекарства от аллергии на траву. Возможно, сыграла роль не столько растительная диета, сколько ежедневное употребление местного меда.)

Прошло четыре года, Кортни по-прежнему питается только растительными продуктами, не принимает лекарств от аллергии и дышит полной грудью. (А я по-прежнему горжусь своей сестрой!)

Причины, по которым люди имеют аллергические реакции (на хлопковое семя в случае Кортни и на брокколи — в моем), по-прежнему остаются большой загадкой в научном сообществе, но мы приближаемся к ответу. Доктор Макдугалл отмечает: «Большинство ученых считают, что восприимчивость к аллергенам может быть связана с наследственной предрасположенностью. Тем не менее есть немало свидетельств, что слишком раннее введение определенных продуктов (в том числе коровьего молока) в рацион младенца, когда его кишечный тракт и иммунная система еще не сформированы, может спровоцировать реакцию в тканях, приводящую к симптомам аллергии в будущем. Точно так же дыхательная аллергия и проблемы с кожей могут возникнуть в нежном возрасте, когда иммунные реакции младенца не в состоянии должным образом справиться с чужеродными аллергенами».

Если у вас есть хронические проблемы или источник беспокойства, которые сохраняются даже после того, как вы полностью перешли на растительную диету, лучше всего определить раздражители с помощью элиминационной (безаллергенной) диеты. Для получения более подробной информации, как начать такую диету, читайте раздел «Чувствительность и пищевые аллергии» в главе 3 (стр. 68).



Если вы готовы начать безаллергенную диету, познакомьтесь с моим диетическим планом, рассчитанным на две недели (без яиц, молочных продуктов, мяса, рыбы, сои, пшеницы, глютена, кукурузы, орехов, дрожжей, сахара, масла и обработанных продуктов!), на сайте [happyherbivore.com/elimination-diet](http://happyherbivore.com/elimination-diet)

Я много лет ела брокколи, думая, что все в порядке, ведь это абсолютно здоровая, полезная еда, но сейчас, исключив ее из своего рациона, чувствую себя намного лучше. Безаллергенная диета также помогла обнаружить, что я могу есть бананы и апельсины по отдельности, но не вместе. У каждого организма свои особенности!

## Ожирение и потеря веса

Ожирение давно приобрело характер глобальной эпидемии. Всемирная организация здравоохранения официально признала ожирение таковым в 1997 году. Кроме того, это сложная и деликатная тема для обсуждения. Например, стоит

мне на одной из конференций произнести: «В нашей стране ожирение стало настоящей эпидемией», — как кто-нибудь сразу обвиняет меня в «предубеждении против людей с лишним весом» и «озабоченности фигурой». Поэтому давайте я сразу объясню свою позицию. Здоровые и нездоровые люди имеют совершенно разные фигуры и формы, и внешний вид не служит показателем истинного здоровья. Я также считаю, что все должны чувствовать свою красоту и гордиться своим удивительным телом. Не надо думать, что нужно изменить себя или свое тело, чтобы соответствовать представлению других людей о красоте. Кроме того, мы никогда не должны менять себя только для того, чтобы сделать кому-то приятно. Это наша жизнь и наше тело!

Тем не менее ожирение\* — это состояние здоровья (объявленное в 2013 году Американской медицинской ассоциацией заболеванием), которое оказывает негативное воздействие на организм, такое как снижение продолжительности жизни и/или повышенный риск серьезных, связанных с питанием заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, инсульт, сахарный диабет II типа и некоторые формы рака. Также ожирение становится ведущей предотвратимой причиной смерти по всему миру, распространение которой растет как среди взрослых, так и среди детей. На мой взгляд, не имеет значения, какой человек — красивый, уверенный или даже здоровый. Так или иначе, излишний вес приводит к износу внутренних органов и суставов. Если мы хотим быть как можно более здоровыми, то есть свести к минимуму риск появления других заболеваний и максимально увеличить продолжительность нашей жизни (вместе с тем наслаждаясь как можно более высоким ее качеством!), то от избыточного веса надо избавиться.

В настоящее время США занимают второе место по уровню ожирения среди промышленно развитых стран (после Мексики). В то время как в течение многих столетий ожирение встречалось относительно редко, к 1962 году 45% взрослых американцев имели избыточный вес, а 13% страдали ожирением. Сегодня 69% взрослых американцев имеют избыточный вес (включая страдающих ожирением), а 35,1% взрослого населения страдают ожирением.

Еще бóльшую тревогу вызывает рост числа детей с избыточной массой тела и ожирением. За последние десять лет уровень ожирения среди детей 2–19 лет неизменно растет. Сегодня 18,4% детей в возрасте 12–19 лет, 18% детей в возрасте 6–11 лет и 12,1% детей в возрасте 2–5 лет страдают ожирением.

Пришло время серьезно, без излишней эмоциональности, предрассудков и оборонительной позиции поговорить об ожирении (и потере веса).

---

\* В США ожирение определяется как индекс массы тела (ИМТ) 30 или выше. Но многие медицинские работники считают, что ИМТ не лучший инструмент в определении ожирения, так как некоторые люди с ИМТ > 30 могут быть совершенно здоровыми (и часто имеют развитую мускулатуру), в то время как у других людей с ИМТ < 30 уровень жира в организме может быть опасным для здоровья. *Прим. авт.*

## Почему мы страдаем ожирением

По данным Американского журнала медицины, распространенность избыточной массы тела у людей во всем мире напрямую связана с процентным содержанием жира в их рационе. Это означает, что причина ожирения не в отсутствии физической активности, слабости характера, замедленном обмене веществ или генетической предрасположенности. (Генетические факторы действительно могут способствовать ожирению, однако лишь ограниченное число случаев изначально обусловлено генетикой.)

Доказательств в пользу того, что некоторые тучные люди набирают вес из-за медленного метаболизма, также мало. Обычно полные люди расходуют больше энергии, необходимой для поддержания увеличенной массы своего тела. Их метаболизм не замедляется, и они часто сжигают больше калорий. Увеличение веса в США за последние 30 лет связано почти исключительно с изменением наших пищевых привычек, а не с отсутствием физической активности.

«Эпидемия ожирения вызвана не отсутствием физической нагрузки, хлебом, рисом, перееданием, слабой волей или трудным детством. Она вызвана бесконечным потоком нездоровых продуктов питания, среди которых одним из худших оказывается, на удивление, сыр», — объясняет доктор Нил Барнард.

Современная западная диета также насыщена «магическими продуктами» — очень вкусными, высококалорийными, богатыми жирами и сахаром. Благодаря сочетанию жира и сахара от современных продуктов очень сложно отказаться — они вызывают сильнейшую зависимость и желание! Эти магические продукты, как называет их автор *The Pleasure Trap* Барнард, мешают нашей естественной способности считывать сигналы голода и сытости, тем самым способствуя перееданию. (Узнайте больше о «магических продуктах» и пищевой зависимости в главе 6, стр. 152.)



### А как же сыр?

Вернемся к словам доктора Барнарда о том, что сыр — один из худших продуктов, приводящих к ожирению. Он говорит: «В 1909 году среднестатистический американец употреблял только 1,7 кг сыра в год. Сегодня — больше 15 кг. В наши дни потребление сыра на человека выросло на 13 кг, и объемы будут лишь увеличиваться благодаря совместным усилиям правительства и промышленности. Из этих дополнительных 13 кг сыра, которые мы кладем себе в рот каждый

год, хватит всего нескольких, чтобы объяснить всю проблему избыточного веса в Америке. Конечно, в эпидемии ожирения есть и другие сообщники, особенно рост потребления мяса и сахара».

## Решение

Ожирение можно предотвратить и успешно вылечить в большинстве случаев с помощью растительной диеты без масел, с низким содержанием жиров и сахара.

Самое главное — сократить употребление диетических жиров (содержащихся в первую очередь в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах и маслах). В жирах в два раза больше калорий на грамм, чем в белках и углеводах (9 ккал / 1 г жира в сравнении с 4 ккал / 1 г белков и углеводов). Они также практически не утоляют голод. Диетические жиры способствуют пассивному перерасходу энергии (пищи), что приводит к накоплению жиров вместо их окисления. (Снижение окисления жиров служит одним из основных рисков для увеличения массы тела.)

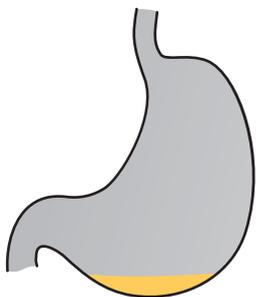
Именно поэтому распространенность избыточного веса во всем мире напрямую связана с процентом жиров в рационе. По этой же причине, согласно данным исследований, диеты с низким содержанием жира продолжают способствовать умеренному снижению веса. Как вы узнали в разделе «Миф о “полезных” жирах» (стр. 30), вы носите на себе те жиры, которые едите. Они в буквальном смысле распределяются по всему телу! Выбирая продукты с низким содержанием жиров, вы снижаете скорость всасывания жиров и быстрее ощущаете сытость благодаря калорийности продуктов.

## Энергетическая ценность

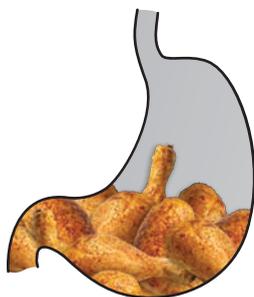
Энергетическая ценность, или калорийность, связана с концентрацией калорий в порции пищи. Например, две столовые ложки орехов содержат такое же количество калорий, как две чашки дыни (около 450 г). У орехов высокая энергетическая ценность (много калорий в маленьком объеме продукта), а дыня, как и многие другие фрукты и овощи, содержит большое количество воды и клетчатки, что значительно снижает ее калорийность.

Мука, сахар и масло (три основных ингредиента в большинстве обработанных пищевых продуктов) имеют очень высокую калорийность.





400 ккал  
масла



400 ккал  
курицы



400 ккал  
овощей

### Сравнение энергетической ценности



Люди, которые вместо высококалорийных продуктов употребляют продукты с низкой калорийностью и высокой степенью содержания воды и клетчатки, такие как салаты, супы, овощи и фрукты, быстрее насыщаются, а значит, едят меньше. Этот принцип используется в программах по снижению веса в нескольких клинических исследованиях.



Я с участниками моих Семидневных планов питания также каждый день наблюдаю этот принцип: в их основе лежит калорийность. Я получаю больше сообщений о сытости моих подопечных, чем жалоб на голод. В самом деле, на голод не жалуется никто! Люди просто не могут поверить, как много еды получается съесть в границах установленных на день 1200 с лишним ккал.



Одно из блюд моей Семидневной диеты

Семидневные планы питания так насыщают, потому что строятся по принципу энергетической ценности: больше пищи, меньше калорий. Если сосредоточить внимание на выборе продуктов с низкой калорийностью, можно меньше беспокоиться о количестве еды. Вы будете терять вес, не чувствуя голода или лишений.

Еще более важно, что такой диеты легко придерживаться, ведь вы можете съесть большие порции пищи и чувствовать себя сытыми. Это одна из причин, по которой диеты не работают в долгосрочной

перспективе. Обычно порции слишком маленькие, и вы чувствуете ограничение, или голод, или и то и другое. Но растительная диета с низким содержанием жира — это изобилие, а не ограничение. (Это одна из причин, по которым я называю переход на растительное питание не диетой, а образом жизни!)

Исследования новых диетических методов по повышению эффективности лечения избыточного веса (NewDIETs) в конце 2013 года показали, что диеты на основе растительной пищи провоцируют большую потерю веса без ограничения калорийности. Когда результаты исследований были представлены The Obesity Society (Обществу ожирения), ведущий ученый Бри Тернер-Макгриви, кандидат наук из Университета Южной Каролины, заметил: «Многие исследователи считают, что веганство связано с более низким ИМТ, более низким распространением диабета II типа и меньшим возрастным увеличением веса».

Доктор Тернер-Макгриви продолжает: «Это первое исследование методом случайной выборки, непосредственно сравнивающее, как веганский, вегетарианский и всеядный рационы могут повлиять на вес тела без ограничения калорийности. Мы обнаружили, что участники, придерживавшиеся веганской и вегетарианской диет, потеряли в среднем 3,7–4,5 кг в течение восьми недель, в то время как испытуемые, евшие мясо, потеряли 2,3 кг»\*.

Эксперимент, проведенный методом случайной выборки в 2005 году, также показал, что веганская диета с низким содержанием жира способствует большей потере веса, чем обычные диеты с низким содержанием жира, улучшая при этом состояние липидов плазмы крови, чувствительность к инсулину и другие показатели.

Знание об энергетической ценности продуктов и растительной диете навсегда изменило и мою жизнь, и подход к еде. Если вы, как и я, имеете отличный аппетит или вам нужно почувствовать, что вы и так слишком много съели, чтобы отказаться от нездоровых, высококалорийных сладостей после еды (опять же, как и мне!), то употребление низкокалорийных продуктов с высоким содержанием воды и клетчатки способно значительно изменить обхват вашей талии. (Потребление клетчатки также сильно влияет на массу тела и процент жира в организме.)

Многие исследования отмечают, что вегетарианцы и веганы, как правило, стройнее, чем те, кто употребляет животные продукты. Например, доктор Майкл Грегор на своем сайте [nutritionfacts.org](http://nutritionfacts.org) разместил отличное видео, в котором дает обзор первого исследования, проведенного на тысячах веганов (оно сравнивает их ИМТ с вегетарианцами, частичными вегетарианцами и мясоедами).

\* Средний процент потери веса (в кг) сильно отличается в пяти группах (веганы —  $2,18 \pm 2\%$ ; вегетарианцы —  $2,18 \pm 3,2\%$ ; пескетарианцы —  $1,95 \pm 1,8\%$ ; частичные вегетарианцы —  $1,68 \pm 2,3\%$ ; всеядные вегетарианцы —  $1 \pm 2,0\%$ ; анализ в зависимости от назначенного лечения,  $p < 0,05$ ). *Прим. авт.*

# Мировое значение растительной диеты

Существует достаточно свидетельств связи между животноводством и истощением мировых ресурсов. Например, в докладе за 2010 год Организация Объединенных Наций призвала к всемирному переходу на диеты без мяса и молочных продуктов. Сформулирован вывод, что производство мясо-молочной продукции сильно вредит окружающей среде и требует значительно больше ресурсов, чем продукты на растительной основе. Из этого следует вполне очевидный итог: вегетарианская диета жизненно необходима для спасения мира от голода, истощения ресурсов и худших последствий изменений климата. Это сообщение появилось после доклада Всемирной организации здравоохранения 2000 года, утверждавшего, что каждый третий в мире страдает от недоедания из-за быстрого роста населения, сокращения земельных, водных и энергетических ресурсов.

## Мировой голод

Известно ли вам, что:

- » 6 млн детей в мире умрут от голода в этом году, а 1,1 млрд людей страдают от недоедания и голода.
- » США могли бы накормить 800 млн человек зерном, которое используется для корма животных, выращиваемых на мясо. Если экспортировать это зерно, торговый баланс США может вырасти на 80 млрд долларов!
- » На одном акре земли можно произвести 75 кг мяса или 9 т картофеля.



Переход на растительную диету — самый действенный шаг для прекращения голода в мире.

## Водные ресурсы

Известно ли вам, что:

- » Больше всего водных ресурсов в США расходуется на животноводство. Данные



исследований различаются, но производство говядины требует от 9,327 до 45,500 л воды на каждый 1 кг пищи. Бройлерная курица требует до 3500 л / 1 кг. Для сравнения, производство соевых бобов требует лишь 2000 л / 1 кг; рис — 1912 л; пшеница — 900 л; картофель — всего 500 л.

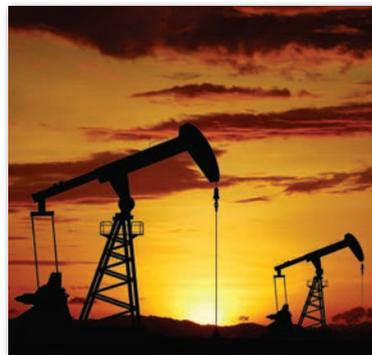
- » Объем воды, необходимой для производства 0,5 кг говядины, равен объему воды, которую вы используете, ежедневно принимая душ в течение полугода.
- » По данным Геологического комитета США, в 2005 году только 13% пресной воды было использовано для коммунальных целей, в том числе для душа, туалета, мытья автомобилей и полива газонов.
- » Нехватка воды из-за засухи уже стала серьезной проблемой в западных и южных штатах США. Колодцы высыхают, уровень грунтовых вод падает, акватории мельчают.

Переход на растительную диету — самый действенный шаг по сохранению водных ресурсов.

## Ископаемое топливо

Известно ли вам, что:

- » Для производства животного белка требуется топлива в восемь раз больше, чем для растительного белка.
- » В среднем на производство животного белка требуется 28 ккал ископаемого топлива на каждую 1 ккал белка, в то время как для производства растительных белков (например, тофу) требуется 2,2 ккал. (Говядина и баранина расходуют наибольшее количество энергии — 54:1 и 50:1 соответственно.)



Переход на растительную диету — самый действенный шаг по сокращению расхода ископаемого топлива.

Перемены начинаются,  
когда кто-то видит  
возможность  
следующего шага.

—УИЛЬЯМ ДРЕЙТОН—

## РАСС: ПОТЕРЯЛ 45 КГ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЕ

Октябрь 2013 года

**НН: Что подтолкнуло вас к изменениям? Что заставило заняться своим здоровьем?**

Около двух лет назад я посмотрел в зеркало — и мне не понравилось то, что я в нем увидел. Вместо нормального для меня 34-го размера джинсы я носил уже 38-й, и джинсы были маловаты. Было понятно — с этим что-то нужно делать. Я также принимал четыре различных препарата: от высокого давления, от высокого уровня холестерина, от повышенных триглицеридов и, наконец, от депрессии. Я понимал, что должен измениться. Но я также знал, что впереди несколько месяцев праздников, поэтому решил начать питаться по-новому с 20 февраля 2012 года.

Учитывая, что я собирался начать диету только через шесть месяцев, не думаю, что знакомые в меня верили. В конце концов, я откладывал изменения уже много месяцев. Но все-таки мои брат, жена и мать знали, что я смогу измениться.

**НН: Откуда вы узнали о растительной диете и об этом образе жизни?**

За несколько месяцев до начала диеты я посмотрел Forks Over Knives — и очень воодушевился! Затем узнал о The Engine 2 Diet. Раньше я был пожарным-добровольцем, поэтому эта диета задела меня за живое. Потом купил книгу The Kind Diet («Добрая диета», Алисия Сильверстоун) — она взволновала еще больше. Меня мучил вопрос — смогу ли я питаться таким образом? Я отлично готовлю и, как все мои близкие, очень любил мясо. Кроме того, ежедневно я выпивал пол-литра однопроцентного молока. Так смогу ли? Я все еще не был уверен. Может быть, достаточно просто уменьшить порции?

Затем я нашел сайт The Happy Herbivore. Изучив его, очень вдохновился. Я заказал первую из книг Никсон, The Happy Herbivore Cookbook,



и она мне очень понравилась. Все это происходило до 20 февраля, но этот день был уже близко. Я начал покупать новые продукты, делая небольшие изменения в питании, а затем наступил тот самый день! 20 февраля 2012 года.

**НН: Как вы себя чувствовали? Перешли полностью на растительное питание в тот же день?**

Мне было очень страшно! Я так верил в эту диету, но мог ли я жить по ее принципам? В первый день приготовил много блюд с помощью блендера. Признаюсь, первые десять дней были тяжелыми, но на одиннадцатый стало не просто легко — стало весело! Потом я больше готовил по рецептам кулинарных книг.

**НН: Вы почувствовали положительные изменения?**

Я похудел на 9 кг за первые два-три месяца! Это меня сильно воодушевило и позволило серьезно поверить в себя. «Я могу, я точно знаю, что справлюсь», — твердил все время. Затем купил следующую книгу, Everyday Happy Herbivore. Тогда я по-настоящему увлекся готовкой!

Забыл сказать, что в начале диеты я весил 126 кг! Спустя несколько месяцев похудел на 18 кг. Столько я не весил уже 14 лет.

**НН: Я знаю, что вы вдохновили других членов вашей семьи перейти на растительную диету. Расскажите об этом.**

Потеряв 18 кг, я поехал в гости к своему брату и его девушке в Пенсильванию. Пришлось сходить в магазин за теми продуктами, из которых я мог бы приготовить себе еду.

Они не верили своим глазам, когда увидели, как хорошо я выгляжу и как сильно похудел. Его девушка, которая почти два года посещала спортзал, но похудела всего на 4,5 кг,

была заинтригована. Я показал им самые простые блюда, которые ел сам. В ту поездку я купил слишком много продуктов, поэтому кое-что оставил у них. Тогда девушка моего брата стала использовать оставленные продукты и перешла на веганскую диету. Сейчас они оба выглядят здорово, похудели. Она приезжала к нам несколько недель назад и выглядела великолепно!

**НН: Расскажите подробнее, какие изменения произошли с вами после перехода на растительную диету.**

Я не ходил в спортзал, чтобы сбросить вес, но следил за тем, что ел, и был верен моей новой... диете? Нет, для меня это была не диета, а новый образ жизни. Я больше не принимаю лекарства от повышенного холестерина и давления, потому что все показатели в норме!

Похудел на 44 кг примерно за год. Теперь я вешу 82 кг! Выгляжу и чувствую себя прекрасно. Ношу джинсы 30-го размера, и они сидят на мне свободно. Думаю, даже 29-й размер пришелся бы мне впору. Я только что купил новую книгу Линдси *Happy Herbivore Abroad!*

**НН: Что хотели бы добавить?**

Я бы хотел поблагодарить Линдси Никсон, Рипа Эссельстина, Алисию Сильверстоун, команду из *Forks Over Knives* и многих других! Благодарю за предоставленную основу для моей новой здоровой жизни! Без всех вас я был бы совсем другим. Примите искреннюю благодарность. Надеюсь, моя история поможет другим и вдохновит их на изменения.

**ОБНОВЛЕНИЕ  
(лето-2014)**

Теперь я на год старше и по-прежнему чувствую себя отлично! В общей сложности сбросил около 59 кг, но смог удержать потерю в 52 кг. В какой-то момент я действительно стал слишком худым. Кто мог подумать, что когда-нибудь я это произнесу?

Я остаюсь веганом, но время от времени ем блюда с небольшим количеством масла. Должен сказать, моя жизнь действительно стала другой. Не сомневаюсь, что если бы я не изменил своих привычек, то не смог бы увидеть, как растут мои дети. Их у меня двое: Хейдену пять, Престону три. Моей любимой жене Дебби 37 лет. Я хочу быть уверенным,

что смогу быть рядом с ними, ведь они нуждаются во мне так же, как и я в них. Сейчас мне 44 года, и я чувствую себя лучше, чем десять лет назад.

Мне теперь не требуется искусственная вентиляция легких, и я до сих пор не нуждаюсь в большинстве лекарств, которые принимал раньше. Правда, снова стал пить препарат от тревоги, без него мне было слишком тяжело. Он не имеет ничего общего с диетой — дело в стрессе, с которым я сталкиваюсь в жизни.

Хотел бы поблагодарить всех за большую поддержку, а также сказать спасибо Линдси за ее помощь и навыки. Надеюсь, в один прекрасный день мы встретимся лично. Тогда я крепко ее обниму!

Тем, кто думает, что не справится и что это слишком сложно, хочу сказать — у вас получится, это действительно просто. Вы будете смотреть на еду немного иначе, чем раньше, и это будет хороший новый взгляд.



## Другие экологические факторы

Известно ли вам, что:

- » По данным продовольственной и сельскохозяйственной организации, производство скота дает 18% мировых выбросов, вызывающих парниковый эффект, — больше, чем все автомобили вместе взятые.
- » Около 90% пахотных земель на территории США теряют верхний слой почвы в 13 раз быстрее скорости, которая считается экологически устойчивой. Хотя виновато в этом сельскохозяйственное выращивание растений и животных, потеря почвы из-за растительного сельского хозяйства происходит примерно в шесть раз медленнее, чем потеря из-за мясного хозяйства, к тому же большинство культур выращивается для корма скота!
- » Животноводческие хозяйства загрязняют чистые источники воды и океаны, создавая «мертвые зоны» без водной флоры и фауны. Кроме того, стоки с экскрементами животных содержат опасные патогены, такие как сальмонелла и кишечная палочка, которые в итоге часто оказываются на посевах. По данным совета по естественной защите, «более 40 заболеваний могут быть переданы человеку через навоз».
- » По оценкам агентства по защите окружающей среды, животноводство служит причиной 50–85% антропогенных испарений аммиака в США. Испарения аммиака наносят вред поверхностным водам и культурам, а также вызывают проблемы с дыханием у человека. Аммиак провоцирует кислотные дожди.
- » Мясная промышленность — главный источник метана\* во всем мире, ежегодные выбросы которого превышают 100 млн т.
- » По данным агентства по охране природы, каждую секунду ради скотоводческих хозяйств уничтожается участок дождевого леса размером с футбольное поле. Затем мясо этих животных экспортируется в США для



\* Метан удерживает тепло в атмосфере, в результате чего температура на Земле повышается. Многие эксперты считают, что повышение содержания метана — основная причина глобального потепления. *Прим. авт.*

производства гамбургеров. (По информации сети по сохранению тропических лесов, 16 кв. м тропических лесов — размером с небольшую комнату — уничтожают навсегда, чтобы приготовить один гамбургер.)

- » Уничтожение тропических лесов также вызывает неисчисляемые потери биоразнообразия. До 30 различных видов растений, 100 видов насекомых и десятки птиц, млекопитающих и рептилий живут на 30 кв. см тропического леса. Все они уничтожаются во время вырубki, вместе с деревьями, которые служат источником кислорода и очищают воздух от загрязнений. Истощение тропических лесов виновно в 9–12 млрд т выбросов CO<sub>2</sub> за последнее десятилетие только в бассейне Амазонки.



Истощение тропических лесов виновно в 9–12 млрд т выбросов CO<sub>2</sub> за последнее десятилетие только в бассейне Амазонки.

## Благосостояние человека (и животных)

Наконец, животноводство приносит вред не только животным. Да, их жизнь и смерть на фермах часто ужасна, и физически, и психологически, но и жизнь рабочих на этих фермах (большинство из которых — низкооплачиваемые нелегальные иммигранты) вызывает ужас. Так, в 2005 году Организация по защите прав человека обнаружила, что «работодатели в сфере мясной промышленности и птицеводства создают рабочие места и условия труда, подвергающие работников опасности, но те относятся к получаемым травмам как к обычной, естественной составляющей производственного процесса, вместо того чтобы считать ее тем, что она представляет собой на самом деле, — многочисленные нарушения международных стандартов в области прав человека».

Крупнейшим фактором, способствующим производственным травмам, служит скорость конвейера. Рабочих вынуждают убивать больше животных за меньшее время, иногда оплачивая их труд в зависимости от количества убитых животных. Также большинство скотобоен работают практически 24 часа в сутки, семь дней в неделю. Один работник рассказал, что «конвейер движется так быстро, что нет времени заточить нож. Нож тупеет, и приходится нажимать сильнее. Тогда начинают



болеть руки, и можно порезаться». Долгие часы работы вызывают хронические боли в руках, запястьях, плечах и спине.

По данным Американского бюро статистики труда, в отчетах мясной индустрии указано о 7,5 производственных травмах на 100 штатных работников. Этот показатель примерно на 21% выше, чем во всей пищевой промышленности, и на 50% выше, чем в производственной промышленности вообще. Некоторые эксперты полагают, что реальные цифры гораздо больше, так как основная часть иммигрантов не сообщает о травмах из страха депортации или потери работы. (Большинство работников соглашались на эту низкооплачиваемую работу от отчаяния и необходимости прокормить семью.)

И это не все: сельскохозяйственные рабочие регулярно вдыхают опасные количества аммиака, газов и твердых частиц сероводорода, что имеет серьезные медицинские последствия.

В интервью *New York Times* об условиях на ферме по производству фуа-гра Маура Гонсалес Русас, кормившая уток, описала свой рабочий день: принудительное кормление 350 птиц три раза в день, то есть более 1000 кормлений в сутки. Маура часто спит только четыре часа в сутки, в промежутке между ночной сменой (с десяти вечера до часа ночи) и утренней (с шести до девяти утра). Она также работает в третью смену во второй половине дня. Кормления продолжаются 30 дней, затем уток убивают. Работники других отраслей животноводства, например доярки, имеют аналогичный график работы.

Примерно 99% всех продуктов животного происхождения, потребляемых в США, изготовлены из животных, выращенных на животноводческих фермах. Когда вы покупаете мясо, рыбу, молочные продукты и яйца, то поддерживаете эту опасную промышленность, эксплуатирующую как людей, так и животных.



# ЭЛОНДРА: СТУДЕНТКА, РАССКАЗЫВАЮЩАЯ О РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Март 2012 года

**НН: Что заставило вас перейти на растительную (веганскую) диету?**

Мои родители стали веганами около двух лет назад, и я сразу заметила большие изменения в их здоровье, отношении к жизни и весе. Многие члены моей семьи страдают ожирением и хроническими заболеваниями. Это всегда пугало меня, потому что я не хочу иметь те же проблемы.

**НН: Родители говорили с вами о своей новой жизни? Как вы узнали об этом?**

Они заставили меня посмотреть Forks Over Knives в сентябре 2011 года, и я сразу же изменила свой рацион. С тех пор постоянно перехожу с вегетарианства на веганство и обратно.

Мой рекорд на растительной (веганской) диете — пять месяцев подряд. В основном я придерживаюсь вегетарианской системы питания. Но до сих пор моя цель — полный переход на веганскую диету навсегда.

**НН: Как вы считаете, трудно поддерживать растительную диету в колледже?**

Несмотря на то что благодаря растительной диете я чувствую себя гораздо лучше, по-прежнему непросто придерживаться ее во время обучения. Самое сложное — отказываться от угощений.

**НН: Как вы выдерживаете?**

Каждый день говорю себе, что делаю это ради своего здоровья. Конечно, мой режим питания не идеален, но я научилась отказываться от типичных для студентов нездоровых продуктов.

Когда сложно сохранять веганскую диету, я говорю об этом с мамой. Мне кажется, достаточно просто посмотреть на нее, чтобы снова воодушевиться растительной диетой. У нее прекрасная кожа и волосы, она справилась с ожирением. У нее больше энергии, чем у человека моего возраста (а мне всего лишь слегка за 20)! The Happy Herbivore Cookbook — одна из моих любимых кулинарных книг,



по которым мы готовим с мамой, когда я приезжаю на каникулы!

**НН: Как вы справляетесь с трудностями?**

На моей кухне есть место только веганским продуктам. Поэтому я готовлю только веганские блюда. Этот шаг внес огромные изменения в мое питание. Теперь, если я хочу съесть что-нибудь нездоровое и невеганское, вынуждена тратить деньги, которых у меня нет. Другими словами, приходится думать, стоит ли вообще покупать нездоровый продукт.

**НН: Какие другие шаги вы предприняли, чтобы сделать растительное питание более доступным в университете?**

Когда я стала веганом, обнаружила, что это не так просто, если питаться в университете. В результате мы объединились с некоторыми другими студентами, выбирающими специальное питание, и создали клуб под названием «Комитет еды». Он существует до сих пор и продолжает вносить небольшие изменения в жизнь кампуса, а также рассказывать студентам об экологических принципах питания.

**НН: Ух ты! Невероятно! Замечательная инициатива! Какие новости у «Комитета еды»?**

«Комитет еды» по-прежнему занимается расширением меню, предлагаемого студентам. Наша группа продолжает «вербовать» сотрудников кампуса, которые могли бы помочь



«Комитету» достичь поставленных целей. «Комитет» также открыл для меня много новых возможностей.

#### **НН: Каких возможностей?**

Я работала в университетском управлении устойчивого развития как специалист по устойчивому пищевому производству. Организовала группу волонтеров, вместе с которыми мы в течение лета собирали стручки мескитового дерева. Измельчив их, можно получить очень сладкую безглютеновую муку. Повара университета использовали ее для приготовления веганской выпечки без глютена. Теперь сбор мескитовых стручков на территории

университета — целый проект под названием LEAF («Объединяя съедобные леса Аризоны»). Как стажер, я помогаю развивать его по всему кампусу и среди местных сообществ. Я решила использовать свое исследование и работу для этого проекта как основу моего выпускного проекта по созданию устойчивой окружающей среды.

#### **ОБНОВЛЕНИЕ (лето-2014)**

Этой весной я окончила университет! Я получила степень бакалавра в области создания устойчивой окружающей среды при Колледже архитектуры в области планирования и ландшафтной архитектуры в Аризонском университете. Выступила перед тысячей людей на церемонии окончания университета, представляя наше отделение создания устойчивой окружающей среды.

Теперь, окончив учебу, я решительно настроена на полный переход к растительной диете!



## ГЛАВА 3

# Чего ожидать

*Победить себя можете  
только вы сами!*

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР



Вы сильно удивитесь, но я считаю свой выбор мироощущения самым важным решением, которое я могу принимать изо дня в день. Это важнее, чем мое прошлое, образование, капитал, успехи или неудачи, слава или боль, важнее, чем мнение и слова других людей обо мне, моей жизни или моих взглядах. То мироощущение, которое я выбираю, поддерживает меня или мешает движению вперед. Оно воодушевляет меня или отбирает последнюю надежду. Когда мироощущение верное, для меня нет слишком высоких заборов, слишком глубоких ям, слишком дерзких мечтаний или слишком сложных испытаний.

—ЧАРЛЬЗ СУИНДОЛЛ, «КАК МУЖЧИНА С МУЖЧИНОЙ»—



**Б**лагодаря растительной диете я знаю, что нет ничего важнее моего мироощущения. Я люблю эту цитату Чарльза Суиндолла: «Слова никогда не могут адекватно передать огромное влияние нашего мироощущения на нашу жизнь. Чем дольше я живу, тем больше убеждаюсь, что жизнь состоит на 10% из того, что с нами происходит, и на 90% из того, как мы на это реагируем».

Я быстро заметила: когда начинаю есть с удовольствием, еда мне нравится, когда ожидаю, что она мне не понравится, — так и происходит. Если думаю, что буду разочарована или еда не придется по вкусу, она меня не радует, потому что мысленно я уже приняла решение и закрылась от других вариантов, прежде чем сесть за стол.

Чем позитивнее и оптимистичнее я смотрела на новую диету и образ жизни, тем больше наслаждалась ими и пробовала с любопытством. Если вы ожидаете хорошего опыта, скорее всего, вы его получите!

По той же причине считаю полезным не заострять внимание на том, что вы считаете неприятным. Например, если растительная диета начинает казаться слишком ограниченной, старайтесь сосредоточиться на всех продуктах, которые можете съесть. Напишите список всех фруктов, овощей, злаков и бобов, которые можете использовать в своем рационе. Всегда, когда я даю это задание разочаровавшимся в диете клиентам, они устают писать задолго до того, как заканчивают перечислять продукты.

Я понимаю — когда вы привыкли есть только мясо и картофель и вам запрещают есть мясо, легко застрять в мыслях о картофеле. Но рацион совсем не ограничен картошкой!

В моем веганском рационе гораздо более широкое разнообразие продуктов, чем во время питания мясом и в период вегетарианства. Мне нравятся экзотические кухни (среди них кухни Эфиопии, Индии и Таиланда) и ингредиенты, которые я раньше никогда бы не попробовала. Вкус также стал более изысканным:

продукты, которые раньше казались пресными, теперь имеют сложный и богатый вкус. Продукты, которые я раньше ненавидела, например грибы, горчицу и острые специи, использую с удовольствием.

Моя история не уникальна. Я слышала ее сотни раз от других. С растительной диетой перед вами откроется новый мир! Вот увидите!

Самое главное — напоминайте себе: вы можете есть что хотите, но вы выбираете отказ от определенных продуктов. Эта незначительная корректировка мышления имеет очень мощное воздействие! Сохраняйте позитивный настрой. Верьте. Будьте оптимистом! Улыбайтесь! Вы обязательно полюбите новый рацион и образ жизни.

## А где мясо?

**В**от совет от моего мужа: перестаньте искать в своей тарелке мясо. Если раньше вы следовали западному рациону, то, скорее всего, мясо всегда занимало центральное место любого приема пищи, а овощи служили гарниром. Не позволяйте вашему старому мироощущению омрачать новые привычки. Тарелка, полная фруктов, овощей, злаков и бобов, — полноценная еда. Думайте об этих продуктах как об основном приеме пищи, и напоминайте себе, что мясо вовсе не обязательно быть на вашей тарелке, чтобы ее содержимое считалось полноценной едой.





Телу может понадобиться некоторое время, чтобы приспособиться к новой диете и образу жизни. Вы можете испытать симптомы синдрома отмены пищевых пристрастий (см. «Зависимость от еды», глава 6), или ваша пищеварительная система может начать... спотыкаться (я имею в виду газообразование и диарею).

Будьте терпеливы, с течением времени тело адаптируется к изменениям. Каждый организм индивидуален — как правило, процесс занимает от нескольких дней до нескольких недель.

## Метеоризм

Ту-ту! Увеличение газообразования — распространенный побочный эффект при переходе на растительный рацион из-за увеличения потребления клетчатки и углеводов.

Если объяснить короче, вся пища, которую ваш организм не в состоянии переварить и усвоить, прежде чем она достигнет толстой кишки, вызывает газы, расщепляясь в толстом кишечнике. Со временем тело адаптируется к увеличению объемов клетчатки и углеводов в рационе и начнет расщеплять их в тонком кишечнике. Это означает, что непереваренная пища не будет попадать в толстый кишечник, образующий газы.

Тем не менее некоторые растительные продукты способствуют газообразованию независимо от того, как долго вы их едите. Фасоль, чечевица, горох, брокколи, спаржа, цветная, брюссельская и листовая капуста вызывают газы у большинства людей. Чтобы уменьшить их количество, подвергайте эти продукты длительной термической обработке и тщательно пережевывайте (до консистенции кашицы). Попробуйте замачивать бобовые на ночь перед приготовлением — этот метод также уменьшает количество газов при переваривании.

Жирные или обработанные пищевые продукты и соя также могут вызвать газы. Обработанные



соевые продукты, содержащие изолят соевого белка, такие как соевое мясо, как правило, вызывают газы у большинства людей, в то время как цельные виды сои (например, бобы эдамаме, темпе и тофу), как правило, лучше переносятся пищеварительной системой. Добавки с клетчаткой, включая пищевые продукты, обогащенные клетчаткой, такие как хлопья, также могут приводить к газообразованию.

Газы могут быть вызваны и заглатыванием избыточного количества воздуха (аэрофагия), так что хорошо пережевывайте пищу и медленно глотайте.

**Перемены невозможны  
без неудобств, даже  
если эти перемены  
к лучшему.**

—РИЧАРД ХУКЕР—

## Выведение отходов жизнедеятельности

Запоры обычно вызваны недостаточным потреблением клетчатки, так что, если раньше ее в вашем рационе было мало (в продуктах животного происхождения ее нет, а в обработанных — минимальное количество), после перехода на растительную диету вы можете обнаружить, что стул стал более частым.

Большинство добавок от газообразования (как, например, Beano) продаются в желатиновых капсулах или содержат молочные продукты. Тем не менее добавка Bean-zyme, доступная в большинстве магазинов здорового питания и на Amazon.com, вполне растительное вещество и подходит для веганов.

Фермент папайи также рекомендован как средство от запоров и вздутия живота. Вы можете есть плоды или купить фермент в таблетках или жевательных конфетах (продаются в аптеках). Популярными натуральными средствами включают имбирь, имбирный чай и яблочный уксус, смешанный с водой. Некоторым людям от запоров также помогают кофе и острый соус.

Запоры (и обратная проблема) могут быть также вызваны пищевой чувствительностью или непереносимостью. Ведение дневника приемов пищи поможет определить любые ощущения, которые вы испытываете. Когда



раздражители станут вам известны, вы сможете их избегать. Более подробно о пищевой аллергии, пищевой чувствительности, а также лечении — в разделе «Чувствительность и пищевые аллергии» этой главы.

## Новая (и улучшенная) норма

После перехода на растительную диету многие мои клиенты осознают, что неудобства, которые они считали нормальными, вовсе не нормальны. После десятилетий страданий и стыда они могут не испытывать газообразования, запора, вздутия живота, диареи и изжоги. Мои клиенты приходят в восторг от того, что не надо больше принимать таблетки до и после еды, чтобы избежать боли. Все неприятные ощущения уходят, когда они начинают есть растительную пищу, часто при первом же приеме! Они говорят: «Я не догадывался, каким был больным, как ужасно чувствовал себя, пока не понял, что такое чувствовать себя по-настоящему хорошо».

### Чувствительность и пищевые аллергии

Люди часто обращаются ко мне по электронной почте с вопросом, может ли переход на растительную диету вызвать непереносимость лактозы или аллергию на какие-то продукты. Они отмечают, что ели определенный продукт (как правило, сыр) в течение многих лет без проблем, а теперь, спустя время, съели его снова и почувствовали себя ужасно. Что происходит?

Мне кажется, сам организм показывает, что эти продукты употреблять не нужно и нет ничего лучше ощущения здоровья.

Если пищевая аллергия или чувствительность проявили себя сейчас, скорее всего, они всегда у вас были, просто раньше вы их не замечали. Если ваша диета не была сбалансированной, по всей вероятности, вы

#### Предупреждение

Позвоните врачу, если вы испытываете желудочные колики, кровавый или водянистый стул, хронический или стойкий запор или понос, болезненное вздутие живота, лихорадку, тошноту, рвоту, боли в животе или увеличение размеров живота. Кроме того, если вы считаете, что у вас повышенная чувствительность на некоторые продукты, и при этом вы страдаете регулярным вздутием живота и газообразованием и/или другими проблемами с пищеварением, попросите врача убедиться в отсутствии у вас синдрома повышенной кишечной проницаемости.

регулярно снабжали свой организм вредными продуктами. В результате он оказывался перегруженным сигналами стресса, не в состоянии достучаться до вас и передать определенное сообщение о конкретном продукте.

Когда вы приводите рацион в порядок, у организма появляется шанс вылечиться, восстановиться и обновиться. После того как он начнет работать правильно, вы станете замечать каждую небольшую проблему с высочайшей точностью. Увидите, насколько плоха на самом деле «плохая еда». Ваш организм признает ее токсичной — и захочет от нее избавиться! После того как вы вымыли пол, не надо ходить по комнате в грязных ботинках. (Тем не менее, если реакции вашего организма вызывают беспокойство, советую пройти тестирование на аллергены.)

Другой вариант — попробовать элиминационную диету. Например, в течение нескольких дней есть только картофель, пока симптомы не утихнут. Затем постепенно добавлять другие продукты питания. Также имейте в виду, что некоторые продукты могут хорошо усваиваться по отдельности, но вызвать проблемы в сочетании друг с другом. Как я уже упоминала в главе 2, я могу есть апельсины и бананы по отдельности, но не вместе. Если у вас есть вопросы или сомнения по поводу элиминационной диеты, поговорите с врачом.

## Женщины и растительная диета

Растительная диета, так же как и переход на нее, совершенно безопасны для женщины в любой период жизни, в том числе во время менопаузы, беременности (растительная диета может сделать эти периоды лучше!) и грудного вскармливания. Существуют новые доказательства того, что диета на основе растительных продуктов также может укрепить детородную функцию женщины!



Читайте историю  
Келли на стр. 82

### Беременность и питание во время кормления грудью

Меня часто спрашивают, можно ли придерживаться растительной диеты при беременности, попытках забеременеть и во время грудного вскармливания. Конечно, совершенно точно! Как объясняет доктор Макдугалл,

«первичная биологическая цель женщины — воспроизводство вида. Для человека, как и для всех других животных, источник питательных веществ остается тем же самым, независимо, беременна женщина или нет».

Беременность и кормление грудью действительно требуют от матери увеличения поступления в организм питательных веществ, но растительная диета способна удовлетворить эти требования и в некоторых случаях упростить для матери их получение.

Благодаря растительным продуктам беременность может оказаться гораздо более приятным периодом. В современном обществе беременность стала практически синонимом болезни и несчастья, но период вынашивания ребенка совсем не обязательно должен стать гормональным кошмаром из раздражительности, газов, запоров, жира и усталости, который считают «нормальным». Вы можете быть сияющей богиней! Бросайте «нормальную» диету, переходите на растительный рацион и следуйте этим правилам во время беременности.

## Белки во время беременности

Рекомендованная норма белка во время беременности и грудного вскармливания составляет 71 г в день, на 25 г больше, чем до беременности.

Большинство мам и беременных на растительной диете легко восполняют эту потребность. (Чтобы рассчитать ваш рацион, используйте любую бесплатную онлайн-программу, которая дает возможность отслеживать приемы пищи. Таким образом вы получите список калорий, углеводов, жиров и белков в граммах, потребляемых за день.)

Если не удастся получить 71 г белка в день, обратите внимание на растительные продукты с высоким содержанием белка, такие как фасоль, чечевица, зелень, соевые продукты, орехи, семена, киноа и другие злаки. Хотя всегда лучше выбирать необработанные цельные продукты; если сложно есть их (или любую еду) из-за утренней тошноты, попробуйте пить веганские белковые коктейли из сои, риса или конопли. Некоторые из моих беременных клиенток успешно готовили шоколадные и фруктовые коктейли и смузи с веганскими белковыми порош-

ками, веганскими йогуртами или мороженым, замороженными бананами, какао и другими фруктами для вкуса, например клубникой или манго. Чтобы увеличить количество потребляемого белка, вы также можете добавить в ваш коктейль свежий или замороженный шпинат, горох, орехи, ореховую пасту или мягкий тофу.



## Кальций во время беременности

Рекомендованная норма кальция для женщин от 19 до 50 лет составляет 1000 мг в день. Многие растительные продукты служат богатыми источниками кальция (см. таблицу «Растительные источники необходимых витаминов и минералов»), причем зачастую кальций из растительных продуктов усваивается лучше, чем из молочных. Беременные, которые включают в ежедневный рацион растительные продукты, богатые кальцием, легко удовлетворяют потребности своего организма.

## Незаменимые жирные кислоты во время беременности

Согласно Американскому институту медицины, рекомендованная норма потребления альфа-линоленовой кислоты (АЛК) в день для женщин в возрасте 19–50 лет во время беременности составляет 1,4 г в день. Льняное семя — наилучший источник АЛК, она также содержится в грецких орехах и соевых бобах. АЛК преобразуется в организме в омега-3 жирные кислоты ДГК и ЭПК. Если вы по-прежнему обеспокоены адекватным получением ДГК во время беременности, можете приобрести добавку из микроводородослей Neuromins. (Более подробную информацию о жирных кислотах можете найти в статье «Миф о жирных кислотах (или рыбьем жире)».)



## Железо во время беременности

Железодефицитная анемия не редкость во время беременности, независимо от того, употребляет женщина мясо или придерживается растительной диеты. Добавки железа или витамины, его содержащие, часто назначают женщинам на любой диете. Будущим мамам на растительной диете следует питаться продуктами, богатыми железом: зеленью, цельными зёрнами, тофу и фасолью. (Список продуктов, богатых железом, есть в статье «Растительные источники необходимых витаминов и минералов», стр. 33.) Интересно отметить, что сочетание богатых железом продуктов с теми, что содержат витамин С, увеличивает усвояемость железа, однако сочетание богатых железом продуктов и продуктов с высоким содержанием кальция, наоборот, ее уменьшает.



## Фолиевая кислота во время беременности

Как правило, рацион, основанный на растительных продуктах, характеризуется высоким содержанием фолиевой кислоты, необходимой на ранних сроках беременности.



Соль фолиевой кислоты — это естественная форма витамина В<sub>9</sub>. Зелень, фасоль, овощи, грибы, апельсины и бобы богаты ею. Фолиевая кислота, в свою очередь, синтетическая форма этого витамина. Многие злаки, мука и макаронные изделия обогащены фолиевой кислотой.

На всякий случай женщины, способные забеременеть, должны принимать добавки или употреблять обогащенные продукты, которые обеспечивают 400 мкг фолиевой кислоты в день. Беременные должны увеличить дозу и употреблять 600–800 мкг фолиевой кислоты в день.

Интересно, что фолиевая кислота усваивается лучше, чем ее соль. Например, 60 мкг фолиевой кислоты имеют такую же биологическую доступность, как 100 мкг соли фолиевой кислоты.

Существуют исследования, утверждающие, что избыток фолиевой кислоты увеличивает риск развития рака, поэтому старайтесь есть как можно больше цельных натуральных продуктов, богатых солью фолиевой кислоты.

## Витамин В<sub>12</sub> во время беременности

Рекомендуемая доза витамина В<sub>12</sub> для беременных в возрасте 19–50 лет составляет 2,6 мкг в день, незначительно превышая норму для небеременных женщин (2,4 мкг в день). Несмотря на то что многие продукты обогащены В<sub>12</sub>, во время беременности разумно принимать этот витамин дополнительно.

Более подробно об этом — в разделе «Миф о витамине В<sub>12</sub>», глава 1.

## Цинк во время беременности

Беременные могут иметь более высокие потребности в цинке из-за низкой его усвояемости при растительной диете. Бобовые, орехи, цельные зерна и злаки — богатые источники цинка. Вы можете также увеличить его усвоение, включив в рацион проросшие зерна, фасоль, семена и дрожжевой хлеб. Можете замачивать и готовить бобовые, а также сочетать источники цинка с кислыми ингредиентами, такими как лимонный сок или томатный соус. Цинк также часто входит в состав комплексов витаминов для беременных.



## Витамин D во время беременности

Витамин D, также известный как витамин солнца, важен как для матери, так и для ребенка. Хотя потребность в нем не увеличивается, беременные и кормящие матери должны принимать дополнительные меры для обеспечения достаточной дозы витамина D. Поговорите с врачом о добавках и попросите направить вас на соответствующий анализ.

## Женщины и репродуктивная способность

Пока проведено слишком мало исследований о связи репродуктивной способности женщины с системой питания, но некоторые из них предполагают, что эндометриоз, синдром поликистозных яичников (СПКЯ) и ряд других заболеваний, влияющих на способность женщины к зачатию, связаны с питанием. Растительная диета может частично снять симптомы или способствовать излечению от этих заболеваний.

Доктор Макдугалл объясняет: «Диета с низким содержанием жиров и высоким содержанием волокнистых углеводов помогает остановить сопротивление организма инсулину, которое влияет на 50–70% женщин с синдромом поликистозных яичников».

Он также добавляет: «Исследования женщин показывают, что риск развития эндометриоза значительно увеличивается при употреблении красного мяса и существенно снижается при питании овощами и фруктами. Похожая связь с системой питания обнаружена у других женских заболеваний, в том числе миомы матки, кисты яичников и рака матки (эндометрия) и яичников».

Согласно результатам Исследования здоровья медицинских сестер 2007 года, самого большого и долгосрочного исследования здоровья женщин в мире, сокращение в рационе объемов мяса и увеличение объемов овощей может укрепить репродуктивную функцию. Исследование показало, что женщины, получавшие больше белка из овощей, чем из мяса, реже страдают бесплодием, вызванным проблемами с овуляцией, на долю которых приходится до 25% всех случаев бесплодия.



На стр. 117 читайте историю Салли о том, как она вылечилась от рака яичников с помощью растительной диеты!

## БЕТ: ВЫЛЕЧИЛАСЬ ОТ БЕСПЛОДИЯ И СПКЯ

Май 2013 года

**НН: Я получаю много вопросов о связи репродуктивной способности женщины и растительной диеты. Вы ее обнаружили. Можете рассказать немного об этом?**

С подросткового возраста у меня всегда был нерегулярный менструальный цикл. Менструации проходили ужасно, очень тяжело, я падала в обморок и не могла двигаться из-за жутких болей в животе. Я лежала на полу в ванной комнате в позе эмбриона — ничего не помогало.

**НН: У вас есть какие-либо другие медицинские проблемы или заболевания?**

Тринадцать лет спустя мне наконец поставили диагноз «синдром поликистозных яичников» (СПКЯ). Имелось и много других симптомов: набор веса и трудности с похудением, акне, волосы на лице и проблемы с репродуктивной функцией.

**НН: Многие женщины, страдающие СПКЯ, спрашивают, может ли помочь растительная диета. Что вы скажете? Каковы ваши впечатления?**

Я много читала о СПКЯ, и везде указывается, что это заболевание неизлечимо. Основная цель — управлять симптомами и устранять их. Я всегда была против медицины, которая лечит только симптомы. Всегда хочу знать, в чем реальная проблема, и решить ее.

Я обнаружила, что люди с синдромом поликистозных яичников часто резистентны к инсулину или имеют более высокий риск развития резистентности к инсулину. Мои родители страдают диабетом II типа, поэтому я всегда знала, что нужно быть очень осторожной — резистентность к инсулину служит предвестником диабета. Я была готова сделать все, чтобы избежать развития резистентности к инсулину или сахарного диабета.



**НН: Что вы сделали?**

Попыталась изменить диету с учетом рекомендаций врачей. Исключила все белые продукты: белый рис, картофель и белый хлеб. Никакого толку не было. Я пошла дальше и села на низкоуглеводную диету. Никогда больше не чувствовала себя такой несчастной.

**НН: Как вы пришли к растительной диете?**

Я сидела на той диете уже несколько месяцев, без всякого прогресса, и решила посмотреть Forks Over Knives на Netflix. Понятия не имела, о чем этот фильм, — раньше ничего о нем не слышала. Идеи показались мне очень разумными, и я решила попробовать. Вдруг станет лучше?

На следующий день, 2 октября 2011 года, началась моя новая жизнь, основанная на растительной диете. Это было лучшим решением.

**НН: Переход дался тяжело?**

Сначала было трудно. Где-то две недели спустя у меня начались жуткие головные боли, которые продолжались около пяти дней. Я была готова сдаться, но продолжала бороться. Думаю, организм наконец начал очищаться. Казалось, у меня ввалились глаза и происходит что-то ужасное. Сейчас думаю, что в этот момент ухлодило хроническое воспаление на моем лице.

**НН: А боли во время менструации и другие симптомы? Они ушли или их проявления**

после



**стали легче? Когда вы наконец почувствовали облегчение после детоксикации?**

Через месяц эти жуткие боли прошли. Тогда я поняла, что диета мне подходит. Этого было достаточно, чтобы продолжать. Я худела и худела, чувствуя себя все лучше и лучше.

**НН: На сколько килограммов вы похудели?**

На 32 кг, и я никогда не чувствовала себя лучше. Знаю, что буду питаться так всегда.

**НН: Ух ты! Это невероятно! Были другие улучшения?**

Мои остальные проблемы со здоровьем тоже решились. Например, исчезли хронические запоры, из-за которых мне поставили диагноз «синдром раздраженного кишечника». Ранее я перепробовала все что можно, но ничего не помогало. Давление пришло в норму, и я перестала принимать лекарства. Уровень холестерина снизился с 195 до 145. ЛПНП — с 118 до 68.

**НН: Отказались ли вы от других лекарств?**

Я принимала противозачаточные таблетки, но не для предотвращения беременности, а для поддержания менструального цикла. Решила прекратить их прием, чтобы проверить, способен ли мой организм регулировать цикл самостоятельно. Четыре месяца подряд менструация приходила словно по часам. Потом я забеременела. Это был шок, так как врачи говорили, что из-за СПКЯ я вряд ли смогу забеременеть без лекарств.

**ОБНОВЛЕНИЕ (лето-2014)**

Я похудела уже на 42 кг. Не пользуюсь ни одним из прежних медицинских рецептов. Холестерин снизился до 115, ЛПНП — до 55, а уровень триглицеридов — до 119. Давление держится в среднем на 110/70. У меня все замечательно!

Это кажется невероятным, но я встречала несколько женщин, которые преодолели бесплодие и забеременели после перехода на растительную диету, несмотря на уверения врачей о невозможности или минимальном шансе зачать ребенка. Многие делились своими историями на сайте [HappyHerbivore.com](http://HappyHerbivore.com).



**Жизнь есть только там,  
где есть любовь.**

—МАХАТМА ГАНДИ—



## Контрацепция

В первую очередь призываю каждую женщину поговорить со своим врачом о способах предохранения и их эффективности в предотвращении беременности, а также заболеваний и инфекций, передающихся половым путем.

Как вписывается контрацепция в образ жизни, основанный на растительных продуктах? Сложный вопрос. Предотвращение беременности — личный выбор каждой женщины, и факторы, играющие роль в принятии этого решения, могут быть самыми разными. То, что кажется верным вам, не обязательно таково для другого человека. В конечном счете, думаю, что в какой-то момент наш рацион и образ жизни зависят от того, как мы на них смотрим и как далеко готовы зайти, отвечая своим духовным и моральным убеждениям.

Для краткости уделю внимание только тому, содержат ли контрацептивы животные ингредиенты, такие как молочные продукты или желатин, а также дам краткий обзор гормональных и негормональных препаратов. Если вы веган и выступаете за права животных, можете изучить и другие вопросы, например, тестируют ли контрацептивы на животных, а также откуда получают гормоны для препаратов: из растительных источников, от человека или животных.

### Гормональные контрацептивы

Большинство противозачаточных таблеток в виде неактивного ингредиента содержат следы лактозы (молочного побочного продукта). На момент написания этой статьи я не нашла ни одной компании в США, производящей противозачаточные, которая сообщает о полном отсутствии в рецептуре молочных продуктов. С другой стороны, физически невозможно изучить каждый бренд и его доступные аналоги.

Другие гормональные методы предотвращения беременности, которые не принимаются орально, такие как гормональное кольцо и уколы «Депо-Провера», не содержат лактозу.

## **Негормональные контрацептивы**

В США медные внутриматочные спирали (ParaGuard), возможно, самый популярный негормональный метод женской контрацепции. (Mirena и Skyla, не медные спирали, содержат гормон прогестин.) Обратите внимание, что женщины, использующие внутриматочные спирали, могут не иметь возможности использовать менструальные чаши, такие как Diva Cup. Информация на сайтах производителей менструальных чаш противоречива. Обсудите с врачом сочетание использования внутриматочной спирали и менструальных чаш.

## **Барьерные контрацептивы**

Традиционные барьерные средства предохранения, такие как презервативы, как правило, изготовлены из синтетического латекса, который обычно содержит молочный белок казеин. Компания Sir Richard's Condom Company выпускает пригодные для веганов презервативы из натурального латекса. Некоторые производства применяют силикон, который относится к растительным продуктам (но может содержать невеганские компоненты). Диафрагмы, как правило, тоже сделаны из силикона, но могут быть изготовлены также из латекса.

Как я уже говорила, вы сами решаете, какой метод предотвращения беременности подходит именно вам. Это зависит от того, до какой степени вы готовы следовать принципам вашего образа жизни, основанного на растительных продуктах. Я не вызову растительную полицию из-за метода контрацепции, который вы выбираете. Делайте то, что считаете нужным!

## **Риски для здоровья**

На момент написания этой статьи я не смогла найти ни одного медицинского исследования, в котором рассматриваются последствия для здоровья (если таковые имеются) следовых количеств ингредиентов животного происхождения в пероральных контрацептивах и барьерных методах, таких как презервативы. Возможно, если и есть различие, оно заключается в том, что вы на самом деле принимаете внутрь ингредиенты животного происхождения, если используете пероральные контрацептивы. Тем не менее, по данным исследования, опубликованного в 2012 году журналом *New England Journal of Medicine*, женщины, принимающие противозачаточные таблетки, имеют незначительно более высокий риск сердечных заболеваний и/или инсульта. Эта новость вызвала шквал писем от читателей, которые хотели узнать мое мнение на этот счет.

Я не врач, поэтому не могу серьезно комментировать выводы какого-либо исследования. Могу сказать лишь, что употребление любого лекарства связано

с риском. Этот риск может служить стимулом для как можно более здорового рациона.

Обсудите с врачом потенциальные риски, связанные с принимаемыми вами лекарствами, а также возможные альтернативы этим средствам. Также неплохо услышать мнение другого специалиста, если вам кажется, что врач не согласен с вашей диетой, образом жизни и целями. В дополнение к этому призываю всех проявлять бдительность и изучать доступную информацию в интернете. При этом не забывать следить, чтобы она поступала из надежных источников, таких как медицинские журналы\*.

## Природные методы контрацепции

Когда я впервые написала о естественных методах контрацепции на HappyHerbivore.com, многие читатели оставили комментарии о своем опыте календарного метода естественного планирования семьи. Он включает в себя контроль менструального цикла и воздержание от половых контактов в определенные периоды. Устройство Lady-Comp широко рекомендуется в качестве метода определения способности женщины к зачатию. Есть также метод овуляции Биллингса, модель Крейтона, симптотермальный метод и модель Маркетта. Вы также можете рассмотреть долгосрочные решения, такие как стерилизация.

## Менструация

Многих болезненных и неприятных симптомов, связанных с менструальным циклом, можно избежать — растительные продукты помогут справиться с этим «проклятьем»! Растительная диета с низким содержанием жира может уменьшить болезненные ощущения и набухание груди во время менструации у 60–100% женщин.

Доктор Макдугалл объясняет: «Когда женщина переходит на растительную диету с низким содержанием жира, ее репродуктивные гормоны начинают работать правильно, а женские проблемы, доставляющие наибольший дискомфорт, такие как сильное кровотечение, фиброзно-кистозная мастопатия и ПМС, уходят. Риск возможных проблем со здоровьем, таких как рак молочной железы и матки, также значительно снижается».

Диеты с высоким содержанием жира, особенно богатые насыщенными жирами животного происхождения, могут привести к накоплению эндометрия (более

\* На сайте Национальной медицинской библиотеки США можно ознакомиться с рекомендациями («Достоверность медицинской информации») для определения надежности источника. [nlm.nih.gov/medlineplus/evaluatinghealthinformation.html](http://nlm.nih.gov/medlineplus/evaluatinghealthinformation.html). *Прим. авт.*

обильные менструации) при увеличении размеров сгустков крови. Прохождение этих сгустков и их скопление может вызывать боль во время менструации. Это говорит о том, что изменения в рационе могут непосредственно повлиять на боли и объемы кровотечения при менструации.

Кроме того, многие женщины поделились опытом, как с помощью растительной диеты они справились с СПКЯ и бесплодием или решили другие женские проблемы, такие как ПМС и острые боли в животе, в разделе *A Post for HER-bies: Menstruation and Womanly Issues* на [HappyHerbivore.com](http://HappyHerbivore.com)\*.

## Менопауза

Когда я впервые написала о естественных методах контрацепции на [HappyHerbivore.com](http://HappyHerbivore.com), многие читатели оставили комментарии о своем опыте календарного метода естественного планирования семьи. Он включает в себя контроль менструального цикла и воздержание от половых контактов в определенные периоды. Устройство *Lady-Comp* широко рекомендуется в качестве способа определения способности женщины к зачатию. Есть также метод овуляции Биллингса, модель Крейтона, симптотермальный метод и модель Маркетта. Вы также можете рассмотреть долгосрочные решения, такие как стерилизация.

### Приливы жара

Исследования показывают, что приливы жара становятся результатом питания. Женщины, основу рациона которых составляют растительные продукты (например, азиатки и женщины майя), редко испытывают этот симптом, тогда как женщины, регулярно питающиеся мясом и молочными продуктами (американки и европейки), обычно жалуются на приливы жара во время менопаузы. Продукты животного происхождения также влияют на уровень гормонов, которые, несомненно, способствуют появлению неприятных симптомов.

### Потеря костной массы

Животные белки в мясе, молочных продуктах и яйцах способствуют потере костной массы и увеличению риска переломов. Необходимо получать достаточное количество кальция из растительных источников (см. «Миф о молоке», глава 1). При наступлении менопаузы женщинам следует избегать соли, кофеина и табака, употребление которых связывают с ускоренной потерей кальция.

\* См. [happyherbivore.com/2014/03/menstrual-cycle-female-issues-plant-based-diet](http://happyherbivore.com/2014/03/menstrual-cycle-female-issues-plant-based-diet). *Прим. авт.*

## Мужчины и растительная диета



Несколько героев этой книги, выбравших растительную диету.

Сверху вниз:

Тэвбен (стр. 142)

Кэм (стр. 98)

Дэвид (стр. 26)

В западной культуре, а в Америке особенно, потребление мяса в значительной степени связано с мужественностью. Чтобы в этом убедиться, достаточно взглянуть на современную рекламу и маркетинговые кампании, направленные на мужчин. Настоящий мужчина не обязательно играет в футбол, но совершенно точно ест мясо!

Недавнее исследование, опубликованное в *Journal of Consumer Research*, показало, что «для сильных, традиционных, мужественных, мускулистых и типично американских мужчин красное мясо — это сильная, традиционная, мужественная, мускулистая и типично американская еда». Действительно, респонденты оценивали соевые заменители мяса и овощи как «слабые и никчемные», тогда как мясо видели «сильным и мощным, как я сам».

Результаты исследования 2012 года вторят этим выводам: и мужчины, и женщины видят в употреблении мяса мужественность, а мужчины чувствуют себя более мужественными после его употребления.

Я думаю, причина того, что многие мужчины не готовы даже рассмотреть идею отказа от мяса, в ассоциации «мясо — мужественность». Салаты — еда для «девочек», а вегетарианство — исключительно для женщин, верно?

Но, как говорит Рип Эссельстин, мой друг, бывший пожарный и профессиональный триатлет, «настоящие мужчины едят растения».

Большинство современных проблем со здоровьем у мужчин, таких как эректильная дисфункция и рак предстательной железы, связаны с диетой. Две основные причины мужской смертности — болезни сердца и рак — также

связаны с употреблением мяса. Растительная диета способна снизить риски еще нескольких основных причин смертности мужчин, таких как диабет, инсульт и заболевания почек. Помните, что моряк Попай\* ел шпинат? А как звали его друга толстяка, любившего бургеры? Уимпи — Слабак! Как сказал Рип, «настоящие мужчины едят растения!» (Узнайте имена по-настоящему сильных мужчин на растительной диете в статье «Спортсмены и растительная диета» далее в этой главе.)

## Эректильная дисфункция

Эректильная дисфункция часто служит первым клиническим признаком заболевания сердца у мужчин. Когда организм сталкивается с атеросклерозом (отложениями в виде бляшек, состоящих из жиров и холестерина в артериях), мелкие артерии, в частности, в половом члене, забиваются первыми. (Уменьшение притока крови к половому члену, вызванное закупоркой артерий, делает эрекцию затруднительной.) Хорошая новость: заболевания периферических артерий и импотенцию (эректильную дисфункцию) можно вылечить с помощью растительной диеты.

Невероятно, но ради статьи я опросила около 50 мужчин, и почти все из них сообщили об улучшении эрекции и в целом сексуальной жизни после перехода на растительную диету. «Поднимаем флаг с веганской диетой» — видео, снятое командой Forks Over Knives (в 2011 году они выпустили документальный фильм с тем же названием), подробно рассказывает о связи растительной диеты и сексуальной энергии.



## Проблемы с предстательной железой

Результаты нескольких исследований связывают употребление красного мяса, мясных обработанных продуктов и молочных продуктов с раком предстательной железы или повышенным его риском. Пожалуй, наиболее убедительным доказательством служит отчет 1958 года. В нем утверждалось, что, согласно результатам вскрытия в 1958 году, во всей Японии было зарегистрировано всего

\* Моряк Попай — герой американских комиксов и мультфильмов. *Прим. ред.*

# БРАЙАН: РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА И ПОБЕДА НАД РАКОМ

Сентябрь 2013 года

**НН: Когда вы перешли на растительную диету?**

Я стал веганом в январе 2012 года. С тех пор пару раз срывался, но в целом придерживался диеты, основанной на растительных продуктах.

**НН: Что побудило вас совершить этот переход?**

В первую очередь — влияние моей жены Келли. Она стала веганом в августе 2011 года. Сначала она собиралась медленно перейти на веганство в течение последних четырех месяцев 2011 года, но прочитала книгу The Kind Diet — и это решило все. На следующий день она стала веганом. Келли стала готовить себе веганские блюда, а я ел их, добавляя курицу, рыбу и стейки. Ведь мне нужен был белок! Ближе к концу года я посмотрел Forks Over Knives и понял, что пришло время поменять систему питания. Вторым стимулом стало здоровье. В декабре 2008 года мне поставили диагноз «рак толстого кишечника». Это шокировало, учитывая, что мне было всего 33. Я перенес операцию, химиотерапию и облучение.

С хирургом мы говорили о том, какую роль сыграла диета могла сыграть в развитии заболевания. Он объяснил, что предшественники других культур страдают от рака толстого кишечника гораздо реже, чем те, кто придерживается западной системы питания. Когда Келли стала веганом, я почувствовал, что должен начать с большей заботой относиться к своему телу.

Третьим стимулом стал мой лишний вес. Я видел, как быстро и легко жена



теряла вес без тренировок и ограничения калорий. Мне хотелось попробовать!

**НН: В беседах мои читатели часто упоминают реакцию со стороны других мужчин, в частности, шутки по поводу мужской состоятельности. Вы слышали что-то подобное**

**в свой адрес от других мужчин?**

Да. Я очень прямолинеен в выражении своего мнения. Черт, я из Нью-Йорка, у меня не было других вариантов. Я с уважением отношусь к своему телу, планете и животным. Готов отстаивать свой взгляд на принципы питания. Если замечаю, что кто-то осуждает меня за то, что я не ем «продукты для настоящих мужчин», напоминаю им, что употребление мяса приводит к импотенции.

**НН: Вы умеете рассмешить! У вас есть советы для тех, кто также стремится перейти на растительное питание?**

Просто сделайте это. Мне кажется, люди думают, что это гораздо сложнее, чем есть на самом деле. А также если вы сорвались... Ну и что? Просто сразу же начните сначала и продолжайте. Вы точно получите достаточно белка. Спросите у слонов и горилл, если этот вопрос так сильно вас беспокоит. Я чувствую себя лучше. Я избавился от 22 кг и стал более энергичным.

**КЕЛЛИ (жена Брайана):**

Я очень горжусь Брайаном и хотела бы похвалить его еще немного.

Когда мы познакомились, он жил в Нью-Йорке



и занимался финансами. Он был очень успешным, но не чувствовал удовлетворения и радости жизни. Благодаря моей поддержке он пошел навстречу своей мечте. Брайан ушел из мира финансов и никогда больше к этому не возвращался! После передышки и времени, потраченного на внутренние поиски, он понял то, что мы уже знали. Его настоящее предназначение — помогать людям. Так начался его путь в сестринском деле.

Брайан — умный и целеустремленный и мог бы легко поступить в медицинский университет, но решил стать медбратом. Таким образом он принимает непосредственное участие в жизни каждого конкретного человека, который обращается к нему за помощью.

На Рождество 2008 года ему поставили диагноз «рак толстого кишечника» III степени. Мы были в полном шоке. Я была беременна первым ребенком, и всем стало ужасно страшно.

Наше путешествие в мир растительной пищи началось после того, как его лечащий врач заметил между прочим, что в регионах, где красное мясо не употребляют в пищу, рак толстого кишечника просто не встречается.

Эта мысль поразила. В тот момент я поняла, что диета и здоровье неразрывно связаны. Мы сразу же перестали есть красное мясо. Мы пребывали в режиме ожидания довольно долгое время, пока я не нашла The Kind Diet, а затем книги Колина Кэмпбелла, посвященные здоровью и диете.

Думая, что Брайан никогда на это не согласится, я изменила свой рацион в августе 2011 года. Он лишь спокойно наблюдал, как я заново училась готовить. По правде говоря, мне кажется, ему нравились все новые продукты и вкусы, но он по-прежнему скептически относился к этой идее до 2011 года, когда посмотрел Forks Over Knives.

Тогда Брайан лишь покачал головой, по пути на работу остановился перекусить в суши-ресторане, но с каждым укуском давал себе обещание перейти на диету, основанную на растительных продуктах. Да, с тех пор он пару раз ел продукты нерастительного

происхождения, но он очевидно выглядит и чувствует себя значительно лучше!

Его фотографии до и после диеты говорят сами за себя, но стоит отметить, что сейчас, через четыре года после диагноза, Брайан выглядит на десять лет моложе, учится на дневном отделении (и получает отличные оценки), работает по выходным и только что пробежал свой первый полумарафон (2:00:13)! Он способен на все! Он полон сил, как в детстве.

Люди не могут поверить, что ему почти 40! Он вдохновляет меня каждый день всем, что делает и уже сделал. Но самое важное — все анализы, проверки и тестирования, проведенные после болезни, показывают не только полное отсутствие заболевания, но и идеальное состояние организма! Не сомневаюсь, что он проживет до 100 лет! (И, наверное, останется таким же активным и энергичным, как сейчас.)

Рецепты Линдси помогли Брайану вернуть здоровье и продолжают удерживать его от сэндвичей с беконом, яйцом и сыром. Они помогли спасти жизнь моего мужа. Спасибо, Линдси, я в неоплатном долгу перед вами.

#### ОБНОВЛЕНИЕ (осень-2014)

Прошлой весной я окончил медицинский колледж, а летом у нас с Келли родился второй ребенок.



18 случаев смерти от рака предстательной железы. (В 1958 году японские мужчины питались преимущественно растительными продуктами.)

Существуют также доказательства, что увеличение простаты связано с употреблением мяса и молочных продуктов: «Продолжительное избыточное раздражение предстательной железы мужскими гормонами, такими как тестостерон, предположительно оказывается причиной доброкачественной гиперплазии предстательной железы. Более высокий уровень тестостерона отмечается у мужчин, которые употребляют в пищу продукты, богатые жирами. Злокачественная гиперплазия, вызванная раковыми клетками, может быть вызвана теми же веществами».

## Облысение

Доктор Масуми Инаба, автор *Can Human Hair Grow Again?*, обнаружил прямую связь между повышением уровня животных жиров в рационе японцев и распространением мужского облысения. До Второй мировой войны почти все японцы, проживавшие на родине, не имели проблем с выпадением волос. После переезда на Гавайи и в Калифорнию или изменения диеты в Японии многие японцы лысели, как некоторые белые и чернокожие американцы. Доктор Инаба предположил, что потеря волос становится результатом повышенной активности сальных желез в волосистой части головы, вызванной раздражением этих желез тестостероном. (Диета с высоким содержанием животных жиров приводит к повышению уровня гормонов.)

Лечение, рекомендованное доктором Инаба, включало диету с низким содержанием животных жиров, а также регулярное мытье волос шампунем с использованием окисляющей маски (чтобы отключить действие тестостерона в клетках кожи головы). Доктор Инаба отмечал незначительную и умеренную степень отрастания волос в 30–53% случаев.

## Дети и растительная диета

Растительная диета подходит детям любого возраста, с рождения, в подростковом возрасте и до зрелости. Обеспечение вашему ребенку необходимого количества калорий — лучший способ гарантировать, что его развитие будет соответствовать возрастным нормам. Беда в том, что дети нуждаются в большом



количестве калорий, но из-за крошечных животиков часто чувствуют насыщение раньше, чем в их организм поступают необходимые калории. Это особенно относится к растительным продуктам, так как они, как правило, содержат много воды и клетчатки, быстро насыщающей, но дающей слишком мало калорий.

Концентрированные источники калорий, такие как сухофрукты, орехи, семена, злаки, авокадо, веганские йогурты, кокосовое молоко, смузи и веганские кексы, отлично подходят для детского питания. Также полезно иметь

дома различные закуски для вашего малыша. Хлопья из цельного зерна и крекеры с арахисовой пастой — подходящие для детей и богатые калориями перекусы.



## МИШЕЛЬ: УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ В ДЕТЯХ ПОСЛЕ ПЕРЕХОДА НА РАСТИТЕЛЬНУЮ ДИЕТУ

Сентябрь 2013 года

**НН: Почему ваша семья решила перейти на растительную диету?**

Около 11 месяцев назад мой муж обнаружил у себя повышенное давление, а ему всего 30 лет. Мы поняли, что необходимо изменить наш рацион, но точно не знали, как именно. Я спросила у друзей, как можно снизить артериальное давление. Один друг посоветовал палеодиету. Мы решили попробовать. Примерно через месяц поняли, что это нам не подходит.

Мы не могли понять, как диета, богатая мясом, орехами и маслом, может снизить давление. Еще один друг посоветовал посмотреть Forks Over Knives. И вот в июне 2012 года мы сели и посмотрели этот фильм. Той ночью, досмотрев, мы поняли, что вся наша семья из шести человек должна перейти на растительную диету. На следующий день я выбросила все мясные и молочные продукты.

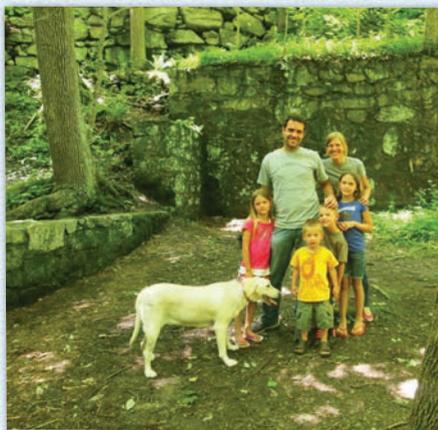
**НН: Была ли польза от перехода на растительную диету?**

Теперь, спустя десять месяцев, давление моего мужа в норме. Мы также увидели замечательные изменения у наших детей. Это диета не только для людей с высоким давлением и уровнем холестерина, сахарным диабетом и лишним весом. Дети переходят на растительное питание очень легко, и оно идет на пользу.

**НН: Какие положительные изменения вы увидели в ваших детях?**

Два моих сына с шестимесячного возраста страдали ушными инфекциями, воспалением гланд и аденоидов. В уши им установили трубки, а гланды и аденоиды удалили.

После перехода на растительную диету они ни разу не заболели отитом. В декабре 2012 года я отвела их к отоларингологу на проверку, и она сказала, что никогда не видела моих ребят такими здоровыми. Она также сообщила, что если и зимой их уши будут в таком же состоянии, больше не надо будет наблюдаться у врача. Это была замечательная новость.



**НН: Это невероятно! У меня в детстве тоже ужасно болели уши. Слышала от многих родителей, что исключение из рациона детей молочных продуктов творит чудеса с проблемами уха, горла и носа. Были ли какие-то другие положительные изменения у детей?**

Мы выяснили, что у одного из моих сыновей аллергия на молоко. Из-за этого он болел отитом, насморком, а на лице выскакивала экзема. Мы даже не знали, что причина была в молоке, пока не исключили его.

**НН: Как вы узнали об этой скрытой аллергии?**

В феврале 2013 года я разрешила детям съесть мороженое. Через час сын, у которого, как выяснилось, была аллергия, почувствовал себя очень плохо. У него потекли сопли, а лицо и шея покрылись сыпью. Зачесалось горло: казалось, оно отекает. Я дала ему антигистаминное, и все симптомы прошли. Думаю, дело в том, что он так давно не ел молочные продукты, что его организм забыл, как с ними справляться.

**НН: Многие родители, независимо от рациона, беспокоятся, что дети не получают необходимых витаминов. Как поживают ваши дети на растительной диете?**

В марте 2013 года мои дети сдали анализы на витамины и гемоглобин. Их показатели никогда прежде не были такими высокими. У одного из них уровень гемоглобина, как правило, не превышал десяти. В этот раз он был 14,2. Мне хочется рассказать всем, какие прекрасные изменения происходят при переходе на диету, основанную на растительных продуктах.

**НН: А вы, Мишель? Вы почувствовали положительные изменения в своем здоровье?**

Раньше я каждый день спала днем. Теперь у меня так много энергии, что не удалось бы вздремнуть днем, даже если бы я попыталась.

**НН: Дети помогают вам на кухне? Как они приняли ваш новый образ жизни?**

Дети теперь соревнуются, кто приготовит самый вкусный салат, используя капусту кейл и листовую капусту с заправкой 3–2–1 из книги *The Engine 2 Diet*. Они борются за то, кто оближет миску из-под попкорна, в которой осталось немного пищевых дрожжей! На Пасху они хотят есть фруктовый салат вместо конфет.

**НН: Когда вы первопроходец, легко почувствовать себя в изоляции. Как вы справились?**

Я завела закрытую группу на фейсбуке, и она стала прекрасной возможностью поощрять других к переходу на растительную диету, а также делиться информацией, которую я получаю. Думаю, поддержка единомышленников очень помогает оставаться верным растительной диете.

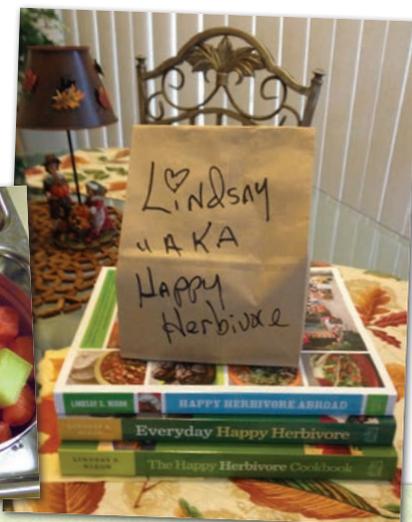


**НН: Есть что-нибудь еще, что помогает вам и вашей семье оставаться на растительной диете?**

Мы очень любим планы питания *Happy Herbivore*. Они делают жизнь намного легче. Благодаря им экономятся и время, и деньги. Мне также нравится, что, следуя такому плану питания, я могу есть много пищи, поддерживая при этом свой идеальный вес. Я никогда не чувствую голода.

Мы решили, что останемся верными этой диете всю жизнь. Я счастлива продолжать узнавать каждый день новое и поощрять людей менять свою жизнь, отказываясь от употребления мяса и молочных продуктов.

Вот несколько блюд, которые приготовила мне мама, и еще несколько идей от других родителей.



## Обед в школе

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> супы в термосе   | <input type="checkbox"/> салат с макаронами                       |
| <input type="checkbox"/> бутерброды с арахисовой пастой и джемом (с бананом вместо джема) | <input type="checkbox"/> вегетарианские гамбургеры                |
| <input type="checkbox"/> рулеты или бутерброды с хумусом, авокадо и/или овощами           | <input type="checkbox"/> быстрые бургеры с черной фасолью*        |
| <input type="checkbox"/> сэндвич с огурцом и веганским мягким сыром                       | <input type="checkbox"/> «пад-тай»*                               |
| <input type="checkbox"/> бутерброды с салатом из «тунца»*                                 | <input type="checkbox"/> овощные суши                             |
| <input type="checkbox"/> бутерброды с салатом с «яйцом»*                                  | <input type="checkbox"/> салат с лапшой соба                      |
| <input type="checkbox"/> пицца  | <input type="checkbox"/> брокколи и маринара                      |
| <input type="checkbox"/> «пицца» с питой, соусом и веганским сыром                        | <input type="checkbox"/> запеканки                                |
| <input type="checkbox"/> пицца с английским маффином                                      | <input type="checkbox"/> хиппи-рулет*                             |
| <input type="checkbox"/> хот-доги с тофу  | <input type="checkbox"/> вчерашний ужин                           |
| <input type="checkbox"/> бобовые буррито  | <input type="checkbox"/> тофу с соевым соусом (или другим соусом) |
| <input type="checkbox"/> бобы с рисом   | <input type="checkbox"/> спринг-роллы*                            |
| <input type="checkbox"/> начос  | <input type="checkbox"/> киш с зеленью*                           |
| <input type="checkbox"/> энчилады из черной фасоли с дымком*                              | <input type="checkbox"/> мак-энд-чиз без сои*                     |
| <input type="checkbox"/> паста  | <input type="checkbox"/> хрустящие веганские «куриные наггетсы»*  |
|   | <input type="checkbox"/> блины*                                   |
|   | <input type="checkbox"/> французские тосты*                       |
|   | <input type="checkbox"/> бейглы с веганским сыром                 |

\* См. рецепты на [happyherbivore.com/recipes](http://happyherbivore.com/recipes)



*Больше о переходе детей на растительную диету см. в главе 4, «Переход на новый образ жизни».*

## Закуски

- свежие фрукты
- свежие овощи (с соусом или без)
- фруктовые или овощные кебабы
- соевый, кокосовый или миндальный йогурт (с гранолой или без)
- батончики с мюсли
- сухие крендельки
- чипсы с солью
- крекеры (с арахисовой пастой или пастой из семян подсолнечника)
- кексы из цукини
- хлопья
- сушеные овощи
- сухофрукты
- яблочный соус
- попкорн
- чипсы из капусты кейл
- микс орехов и сухофруктов
- рисовые хлебцы
- веганское печенье

## Напитки

- смузи в термосе или стеклянной банке (заморозить — к обеду растает)
- бутылочки с соком или водой
- соевое или миндальное молоко

# ОБРИ: ШКОЛЬНИЦА, ЧЕМПИОН ШКОЛЫ ПО БЕГУ ВЫБИРАЕТ РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Декабрь 2013 года

**НН: Здравствуйте, Обри! Расскажите немного о себе.**

Меня зовут Обри. Я увлекаюсь бегом по пересеченной местности и на короткие дистанции, участвую в Mock Trial и занимаюсь зимним бегом. Я также подрабатываю в местном супермаркете. В общем, дел у меня много! На растительную диету перешла в мае 2012 года, во время бегового сезона. В первую же неделю поставила новый личный рекорд в обоих забегах — на милю и полмили. С тех пор я верна своей новой системе питания! В начале июня пробежала первый полумарафон с друзьями и показала неплохой результат — 1:52:04.

**НН: Поздравляю! Вы ожидали, что результат окажется лучше?**

Так как для меня это новый опыт, было интересно, какой результат я покажу на кроссе в девятом классе. В восьмом мой личный рекорд в беге на 5 км был 23:31. В первом забеге на время в августе (до начала сезона) я пробежала быстрее, чем когда-либо, — за 22:40. Последний рекорд в девятом классе был 21:41. В течение сезона мои результаты становились все лучше и лучше, я ставила новые личные рекорды во всех забегах. Сразу после окончания сезона пробежала еще один полумарафон (на удивление) с точно таким же результатом, как в прошлом году. Наконец наступил этот сезон. Я правильно тренировалась и питалась. В эту субботу поставила новый личный рекорд в беге на 5 км с результатом 21:36. Правильное питание имеет огромное значение, особенно когда готовишься к напряженной тренировке или забегу. В такие периоды я с большим вниманием отношусь к тому, что ем (белки, углеводы и т. д.).

**НН: Замечательно! Как вы узнали о растительной диете?**

Я стала вегетарианкой в восьмом классе под влиянием PETA2 (молодежной программы



PETA), в тот момент меня очень интересовали права животных. Тогда я впервые столкнулась с веганством. В девятом классе посмотрела Forks Over Knives, и мы с мамой перешли на растительный рацион.

**НН: Каково это — питаться только растительной пищей во время учебы в школе? Как другие учащиеся и друзья реагируют на ваш выбор?**

Иногда это трудно, но того стоит. Трудно отказываться от пиццы на вечеринках с друзьями или говорить нет тортам и мороженому. Но моя вера в растительную диету очень помогает вопреки соблазнам грызть морковку! (Я обожаю морковь.) В основном друзья меня поддерживают, а двое из них тоже веганы! Гораздо легче, когда есть поддержка. Иногда мне задают вопросы, и я отвечаю: «Питаюсь так потому, что хочу быть как можно более здоровой!» Обычно никто после этого не спорит.

**НН: Вы спортсменка. Заметили ли разницу в том, как теперь проходят тренировки и восстановление?**

Раньше во время забегов я никогда не ела мяса. Но в восьмом классе еще ела молочные продукты и яйца. Сразу после перехода на новое питание поставила личный рекорд в двух забегах! Что касается тренировок и восстановления, я занимаю третье место в моей команде, так что в этом сезоне результаты отличные!

**НН: Вы приносите обеды из дома? Какие продукты едите на обед и перекусы?**

Я всегда приносила обед из дома, но теперь обычно приношу то, что осталось с ужина. (Так мне нравится больше всего!) Когда с ужина ничего не остается, беру фрукты (клубнику, малину, ежевику, чернику, кlementины и др.) и овощи (морковь, сельдерей, салат ромэн, перец и т. д.). Обожаю батончики Clif Bars, если под рукой нет другой еды.

**НН: Поддерживает ли вас семья?**

Да! Когда я остаюсь у папы, немного сложнее, так как там я единственный веган, но дома у мамы просто, потому что она тоже придерживается растительного питания. Мои тетья и дядя показали нам Forks Over Knives, они тоже веганы. Поэтому День благодарения и Рождество у нас проходят без проблем. День благодарения — мой любимый праздник, и, так как большинство в нашей семье едят только растительную пищу, придумать меню очень просто! Те члены семьи, которые едят мясо, тоже меня поддерживают.

**НН: Какие у вас любимые растительные блюда? Вы умеете готовить?**

Рецепты блюд я беру из книги Harry Herbi-vore Abroad. Особенно люблю все рецепты с карри. Я прошла одну разгрузочную диету (rebootcleanse911.com) просто ради интереса,

к тому же ее придерживалась и мама. Мне очень понравились ячменная каша и чили. Очень вкусно! Я сама приготовила блюдо из ячменя, и вообще, когда есть время, люблю помогать на кухне. Моя мама — профессиональный повар, поэтому готовить вместе с ней одно удовольствие.

**НН: Можете дать совет своим сверстникам, которые тоже интересуются переходом на растительное питание?**

Питаться растительной пищей замечательно. Что может быть лучше, чем помогать животным, планете и своему организму одновременно! К тому же это так вкусно! Мой совет — решайтесь! Это потрясающе. Это легко и очень полезно. Я чувствую себя гораздо лучше. Есть много кулинарных книг, которые помогут вкусно готовить, вы также можете почерпнуть идеи в веганских ресторанах и блогах. Я также советую прочитать пару книг о растительной диете — это поможет разобраться в теории и по-настоящему увлечься. Это так весело!

**ОБНОВЛЕНИЕ (лето-2014)**

В этом году у меня был отличный спортивный сезон! Мои новые личные рекорды — забег на 1600 м за 5:44, на 3200 м за 12:48; полумарафон за 1:40:18 — его я пробежала на 12 минут быстрее, чем в прошлом году!



## Спортсмены и растительная диета

Все больше профессиональных спортсменов выбирают вегетарианскую, веганскую и растительную диеты. ESPN, New York Times и Wall Street Journal много рассказывают о спортсменах и культуристах веганах и вегетарианцах. Спортивные и фитнес-журналы, например Men's Fitness, Runner's World и Sports Illustrated, также публикуют статьи о растительных диетах и пользе растительных продуктов для спортивных достижений. Наконец об этом заговорили!

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТСМЕНЫ, ВЫБРАВШИЕ РАСТИТЕЛЬНУЮ ДИЕТУ:

**Лиззи Армитстед**  
велогонщица, серебряный призер Олимпийских игр

**Кэм Эф Осом**  
боксер, 11-кратный чемпион США

**Брендан Бразьер**  
триатлонист и двукратный чемпион Канадского ультрамарафона (ушел из спорта)

**Мак Данциг**  
боец смешанных единоборств, победитель шестого сезона реалити-шоу The Ultimate Fighter (ушел из спорта)

**Рип Эссельстин**  
триатлонист (ушел из спорта)

**Рут Хайдрих\***  
79-летняя бегунья на длинные дистанции и мой герой!

**Скотт Юрек**  
ультрамарафонец, рекордсмен

**Билли Джин Кинг**  
теннисистка, 39 наград Большого шлема (ушла из спорта)



Лиззи Армитстед



Рип Эссельстин

\* Рут Хайдрих победила рак груди и участвовала в соревнованиях по триатлону Ironman шесть раз, пробежала 67 марафонов, более 900 раз занимала первое место и поставила многочисленные спортивные рекорды, в том числе была названа журналом Living Fit Magazine одной из десяти самых спортивных женщин Северной Америки. Имеет кандидатскую степень по организации здравоохранения (полученную в возрасте около 50 лет), со специализацией по питанию и физиологии спорта. *Прим. авт.*

**Карл Льюис**

золотой призер Олимпийских игр

**Рич Ролл**

ультрамарафонец и победитель Ultraman World, в десятке победителей на чемпионатах

**Дейв Скотт**

триатлонист, шестикратный победитель Ironman

**Джейк Шилдс**

боец смешанных единоборств

**Салим Стаудмайр**

баскетболист

**Майк Тайсон**

боксер и мировой чемпион в тяжелом весе в 1987–1990 гг. (ушел из спорта)

**Роберт Пэриш**

баскетболист, избран в Зал славы баскетбола (ушел из спорта)\*

**Билл Перл**

бодибилдер, четырехкратный обладатель титула «мистер Вселенная» (ушел из спорта)\*

**Билли Симмондс**

бодибилдер

**Хершел Уолкер**

футболист НФЛ и боец смешанных единоборств (ушел из спорта)\*\*

**Рики Уильямс**

футболист НФЛ и обладатель награды Heisman Trophy (ушел из спорта)

**Серена Уильямс**

теннисистка, 33-кратный победитель Большого шлема, четырехкратная олимпийская чемпионка

**Венус Уильямс**

теннисистка, 22-кратный победитель Большого шлема, четырехкратная олимпийская чемпионка

**Джеймс Уилкс**

боец смешанных единоборств (ушел из спорта)

**Майк Зигоманис**

хоккеист



Серена Уильямс



Джейк Шилдс

Для информации о пищевых потребностях спортсменов, в том числе о *необходимой* норме белка, читайте «Миф о белках» в главе 1.

\* Скотт больше не вегетарианец, но на пике своей карьеры был им. *Прим. авт.*

\*\* Вегетарианец. *Прим. авт.*

# ШЕЛДОН: ПОЛИЦЕЙСКИЙ В ОТСТАВКЕ И ЧЕМПИОН ПО КАРАТЕ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Май 2013 года

**НН:** Я восхищаюсь вами. Даже не знаю, с чего начать! Вы удивительный человек. Давайте сначала поговорим о вашей карьере в полиции.

Я ушел в отставку с поста капитана полиции Нью-Йорка, был среди отвечавших на вызов 11 сентября и 60 раз представлялся к наградам. У меня сложилась та самая захватывающая карьера, о которой мечтают в детстве. И, несмотря на все риски, с которыми я сталкивался за 21 год службы, меня чуть не убило питание.

До того как стать полицейским, я был физиологом спорта. Всегда вел чрезвычайно активный образ жизни: с детства занимался боевыми искусствами, также очень любил бегать, хотя очень высоких результатов и не показывал.

**НН:** Каким было ваше питание и здоровье до того, как вы перешли на растительную диету?

Как и многие американцы, я питался в соответствии с обычным западным рационом. Я прятался от правды, говоря себе: «Я много тренируюсь, так что ничего страшного», — а также убеждал себя, что «можно все есть в меру».

В середине карьеры полицейского у меня обнаружили высокий уровень холестерина и назначили статины. Это был первый урок, хотя сразу я его не усвоил: как говорил доктор Кэмпбелл, «никакие тренировки не помогут при плохом питании».

К 2004 году во время планового осмотра выяснилось, что одна из моих коронарных артерий была засорена на 90%. Казалось, мне повезло отделаться стентированием. Я начал понемногу менять питание, в том числе с помощью традиционной «диеты для сердца».

Вскоре я ушел в отставку, меня признали нетрудоспособным из-за заболевания коронарной артерии. В 2008 году снова перенес стентирование (несмотря на «диету для сердца»). Когда меня везли на каталке, я плакал. Медсестра сказала: «Не бойтесь», — и я ответил:



«Я не боюсь, мне стыдно. Я был физиологом спорта, и это мое второе стентирование».

**НН:** В итоге вы попали в больницу, но причиной было не стентирование или связанные с ним осложнения. Расскажите об этом.

В октябре 2009 года я гулял с собаками. Автомобилист проигнорировал знак остановки и сбил меня, в результате чего я потерял сознание, получил многочисленные переломы и не мог ходить. Меня отвезли в травматологическое отделение. Странные вещи происходят в голову, когда врачи режут вашу одежду. Я думал, что наберу лишний вес из-за невозможности заниматься спортом.

На тот момент я снова начал работать физиологом в крупной страховой компании, вел программу по управлению ходом заболевания. (Хотелось использовать свои проблемы со здоровьем и помочь другим, одновременно помогая себе.)

Тогда я уже принимал тонну препаратов от давления и болезни коронарных артерий.

Я решил никогда больше не возвращаться на операционный стол. После собственного курса реабилитации снова мог ходить, затем бегать и заниматься боевыми искусствами.

**НН: После собственного курса реабилитации? Вы удивительный человек! Но я должна спросить, что заставило вас отказаться от идеи «я ем все в меру... но ведь я занимаюсь спортом»? В общем, как после всего этого вы решили перейти на растительную диету?**

Я подружился с коллегой и диетологом, с которым поделился своим «секретом болезни сердца». Попросил его дать мне рекомендации, так как пришел к выводу, что исключительно физические упражнения не работают (я пробежал марафон 3:11 и все равно нуждался в стентировании!).

Между тем другой диетолог, мой друг и коллега, рассказал о растительной диете. Я стал переходить на новый образ жизни, основанный на цельных растительных продуктах, и понемногу отмечал изменения.

**НН: Как ваша семья отреагировала на диетические изыскания?**

Жена Сьюзен очень поддерживала меня, и вместе мы в поисках новых идей изучали сайты, например Happy Herbivore.

**НН: Что сказали ваши врачи, узнав о смене рациона?**

Они были поражены, как менялись мои показатели давления и холестерина. Холестерин снизился с 320 до 130. Врачи отменили препараты, хотя раньше говорили, что «никогда этого не сделают».

**НН: Вы всегда были очень активны, подтянуты и спортивны, но как увлеклись боевыми искусствами и карате?**

В октябре 2010 года (в первую годовщину моей автомобильной аварии) я зарегистрировался на чемпионате по боевым искусствам штата Нью-Йорк, моем первом состязании за 20 лет. К удивлению, я занял второе место.



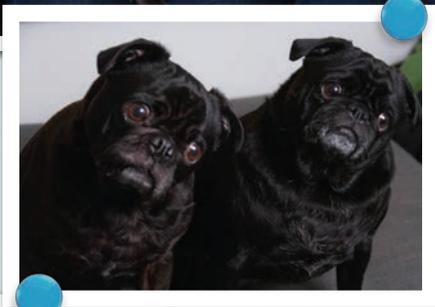
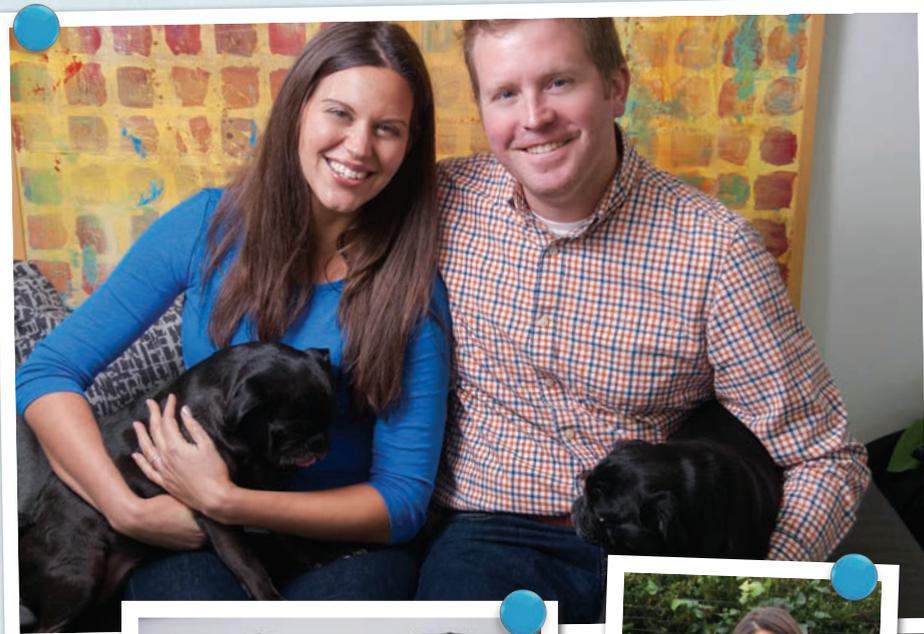
В 2012 году стал первым среди обладателей черного пояса в штате Нью-Йорк в 37-й группе (возраст участников от 40 лет — мне 53!).

В феврале 2013 года я четыре раза занимал первое место в соревнованиях Американской ассоциации карате Grand Nationals. Таким образом я стал четырехкратным чемпионом страны — питаюсь исключительно растениями!

Теперь скажите мне — разве разговоры о том, что на растительной диете невозможно получить достаточно белка, не чепуха?

#### **ОБНОВЛЕНИЕ (зима-2014)**

В январе 2014-го я снова участвовал в соревнованиях Американской ассоциации карате Grand Nationals и занял еще четыре первых места. В мае 2014-го получил пятую степень черного пояса — в 54 года! Я также занялся таэквондо (на фото я с золотыми и серебряными медалями, полученными в национальных чемпионатах AAU в 2014 году). Недавно выиграл чемпионат по карате Международной федерации боевых искусств. К 2015 году планирую иметь в своей коллекции более 100 наград. Также в Американском зале славы боевых искусств вот уже два года подряд я «участник года».



## Домашние животные и растительная диета

А как же домашние животные? Могут ли они питаться растительной пищей? Я общалась с десятками ветеринаров, и все согласны — большинство собак не только выживают, но и становятся более здоровыми после перехода на растительную диету. Тем не менее кошки — плотоядные животные, поэтому должны есть мясо. Поговорите с ветеринаром перед тем, как перевести вашего питомца на растительную диету, и узнайте, как сделать это медленно и безболезненно.



## КЭМ: ОДИННАДЦАТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН США ПО БОКСУ, СТОРОННИК ПИТАНИЯ РАСТИТЕЛЬНЫМИ ПРОДУКТАМИ

Март 2013 года

**НН: Что побудило вас перейти на растительную диету?**

Билл Мэки стал ходить в мой боксерский зал и готовиться к бою. Его жена Ами — часть команды Engine 2 Team. В 45 лет Билл весил 100 кг — и вдруг нарастил мышечную массу и избавился от жира с удивительной скоростью и за минимальное время, необходимое на восстановление. Он объяснил свое удивительное преобразование растительной диетой.

В моей жизни происходили неприятные события, и я решил начать все с чистого листа, первым же в списке было питание. Мэки помог мне узнать больше. С 2012 года я спортсмен на растительной диете.

**НН: Вы заметили разницу в ваших спортивных достижениях с момента перехода на новое питание?**

Да, и большую разницу. До растительной диеты я весил 116 кг, в теле было 36% жира, несмотря на тяжелые тренировки и бокс. Теперь я легче на 20 кг и более быстрый на ринге. Я также обнаружил, что ощущаю прилив энергии — это дает больше сил для тренировок. Стал более подтянутым, быстрым и сильным. Я не мог достичь этих результатов раньше, потому что никакие тренировки не помогут при плохом питании!

**НН: Вы заметили какие-нибудь трудности, учитывая, что растительная диета не очень популярна у спортсменов?**

Одна из самых больших проблем: в тренажерном зале почти никогда не бывает здоровой еды. Трудно найти растительные блюда без масла, но я к этому готов и всегда ношу еду с собой.

**НН: Пришлось ли вам развенчивать миф о том, что главное — это белки?**

Регулярно слышу об этом в тренажерном зале. Это смешно, ведь я все время тренируюсь и участвую в боях. Уверен, когда люди приходят смотреть на мои бои, они делают это не из-за того, что мне не хватает белка.



**НН: Часто мужчины говорят, что обеспокоены тем, как на них смотрят другие парни, воспринимая их менее мужественными из-за отказа от мяса. Что вы думаете по этому поводу?**

Да, я и сам посмеиваюсь над мужчинами, которые едят морковь и прочие «не мужские» продукты. В свой адрес ничего такого не слышу, потому что я одиннадцатикратный чемпион по боксу в тяжелом весе. Пусть только попробуют усомниться в моей мужественности! Когда люди слышат слово «веган», они думают о тощих хиппи — но я хотел бы развенчать этот миф.

**НН: Опишите какое-нибудь любимое блюдо.**

Одно из моих любимых блюд — большая тарелка пасты из бурого риса с томатным соусом без масла, с луком, перцем, чесноком, острыми колбасками Happy Herbivore (стр. 150 в The Happy Herbivore Cookbook) и огромная порция шпината на пару.

**ОБНОВЛЕНИЕ (осень-2014)**

К декабрю 2013 года я выиграл чемпионат США, золотую медаль в Cheo Aronte Olympic Cup, золотую медаль в Польше на турнире Феликса Стамма, золотую медаль в Доминиканской Республике на Кубке независимости, еще одну золотую медаль в супертяжелой категории в соревнованиях Pan Am в Мексике и в пятом мировом чемпионате Рингсайд. Я до сих пор капитан команды бокса США и горжусь веганской диетой.



## ГЛАВА 4

# Переход на **НОВЫЙ** образ жизни

*Все великие изменения в Америке начинаются  
за обеденным столом.*

РОНАЛЬД РЕЙГАН



Оторвите пластырь!

Теоретически постепенный и медленный переход на растительную диету кажется хорошей идеей. Тем не менее, столкнувшись с тысячами (да, тысячами!) людей, совершивших этот переход, могу сказать, что самыми счастливыми и успешными оказались те, кто повернул свою жизнь на 180 градусов сразу или почти сразу.

Почему? Так вы быстрее почувствуете себя лучше, а значит, будет меньше соблазна сойти с дистанции. Мне нравится аналогия с кодовым замком, которую привела Пэм Поппер в своей книге *Food Over Medicine*: «[Растительная] диета как кодовый замок. Если вам нужно набрать четыре цифры, чтобы открыть кодовый замок, а вы наберете правильно только три, то не получите 75% результата. Вы не получите ничего, пока не наберете четвертую цифру. Так же и наше общество наполнено людьми, которые делают 50 или 75% того, что должны сделать. Но они не получают 50 или 75% результатов; ничего не происходит, пока они не выполняют задание полностью».

Это удивительно, но мои родители долгие годы равнодушно относились к своему питанию. Да, они немного изменили рацион: стали покупать хлеб и пасту из цельного зерна, по понедельникам перестали есть мясо, начали готовить растительные блюда по моим рецептам несколько раз в неделю и отказались от фастфуда. Но они по-прежнему ели мясо, молочные продукты, яйца, полуфабрикаты и масла почти каждый день.

Мои родители говорили, что, несмотря на хронические заболевания, дела у них шли «неплохо». Я отвечала: «Неплохо недостаточно». К сожалению, я оказалась права, когда у папы случился легкий сердечный приступ. Сначала родители были очень расстроены и говорили: «Вот, мы пытаемся питаться правильно, а у отца все равно случился сердечный приступ! Зачем тогда мучиться?» Тогда я сказала, что из-за



изменений в их рационе этот сердечный приступ оказался легким, а не смертельным. Они быстро поняли, что получили второй шанс. В тот же день полностью перешли на растительную диету и с тех пор от нее не отступали. Родители не нарадуются, как хорошо себя чувствуют, как здорово похудели, и понимают, какое огромное значение имеет стопроцентный переход. Они жалеют только об одном — что не послушали меня ранее. (Их историю читайте на стр. 102.)

Когда вы даете «полный газ», ваше здоровье сразу же улучшается, это поддерживает и помогает двигаться в правильном направлении. А если вы продолжаете употреблять нездоровые продукты, толк от усилий значительно уменьшается.

Многие нездоровые продукты вызывают привыкание (см. «Зависимость от еды», глава 6), и единственный способ избавиться от него — полностью отказаться от вызывающего зависимость продукта. Сколько раз вы хотите испытать синдром отмены и перенастройку организма? Для меня было достаточно одного раза!

Вчерашний день —  
это ваш опыт.  
Завтрашний — это  
надежда. Сегодня —  
день, когда вы способны  
как можно скорее  
перейти из одного  
в другой.

—ДЖОН ГЕНРИ—



После перехода на растительную диету мои родители занялись пешим туризмом

# МОИ РОДИТЕЛИ: ДОЧЬ УГОВОРИЛА НАС ВЫБРАТЬ РАСТИТЕЛЬНУЮ ДИЕТУ, И ОНА ПРИШЛАСЬ НАМ ПО ВКУСУ

## ЛИНДСИ (сентябрь 2014 года):

19 января 2012 года у папы случился сердечный приступ. Если задуматься, он не должен был стать сюрпризом, и тем не менее оказался громом среди ясного неба. В 2004 году ему провели первую ангиопластику. Тогда я только окончила университет и понятия не имела ни о болезнях сердца, ни о растительной диете. Когда попросила кардиолога объяснить, что происходит с папой, он говорил об этом так спокойно, будто ангиопластика — это то, что случается с каждым, как, например, кариес.

Я перешла на растительное питание в конце 2006 года, руководствуясь заботой о животных и своем здоровье. В частности, прочитала «Китайское исследование». Несколько членов моей семьи умерли от рака, поэтому идея исключить риск этого заболевания с помощью растительной диеты казалась невероятно привлекательной.

Я не знала никого, перенесшего сердечный приступ или операцию на сердце, поэтому эти болезни были мне совершенно неизвестны. Почему-то считала, что заболевания сердца возникают в исключительно серьезных случаях. Я не знала о болезни отца даже после второго стентирования, которое ему сделали в 2008 году.

С момента перехода на растительную диету призывала родителей последовать моему примеру, но они сопротивлялись. Тем не менее внесли небольшие изменения в рацион — стали есть меньше фастфуда, перешли на хлеб и пасту из цельного зерна, а также по понедельникам отказались от мяса.

29 мая 2011 года я говорила с мамой по веб-камере (в то время я жила за границей). Она случайно

посмотрела в окно и увидела, что отец лежит на траве без сознания. Мама с криком выбежала из комнаты, а я осталась сидеть перед компьютером. Это точно были самые долгие (и страшные!) 20 минут в моей жизни.

После череды анализов и консультаций со специалистами было установлено, что с отцом случился синокаротидный обморок, краткая потеря сознания.

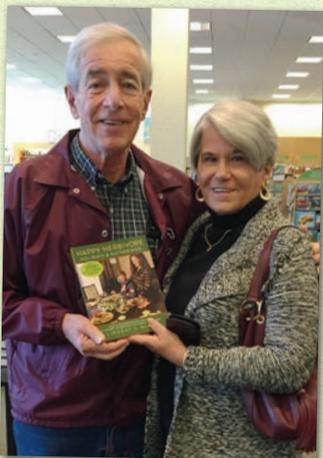
К тому времени я знала, что у отца большое сердце. Я также знала, что растительная диета полезна людям с подобными заболеваниями. Отправила родителям книгу *Prevent and Reverse Heart Disease*, а также «Китайское исследование». Я старалась заставить родителей перейти на растительную диету, но они не поддавались, говоря: «У нас и так дела идут неплохо», — на что я отвечала: «Но неплохо — это недостаточно!»

Когда два месяца спустя у отца случился сердечный приступ, мама сказала: «Вот, мы пытаемся питаться правильно, а у отца все равно случился сердечный приступ!» Тогда я ответила, что именно потому, что они едят здоровую пищу и занимаются физическими упражнениями, этот сердечный приступ был легким, а не смертельным. Я сказала: «Это предупреждение — ваш подарок».

В реанимационном отделении родители поняли, что у них есть надежда и они могут контролировать свою жизнь и здоровье. 19 января 2012 года у папы случился легкий сердечный приступ, а 20 января 2012 года мои родители перешли на растительную диету.

## ПАПА (январь 2013):

Вот уже год мы с женой придерживаемся растительной диеты. По иронии судьбы, последний кусок мяса я ел в больнице после сердечного приступа. Это был сушеный

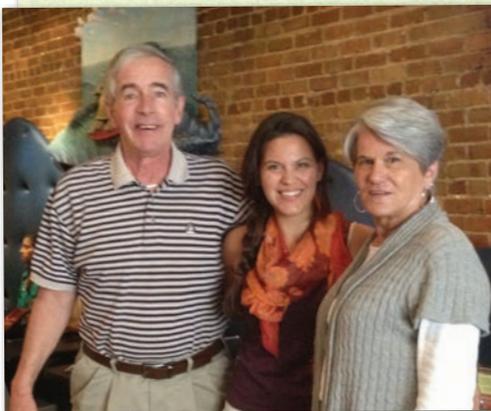


«бекон из индейки». (Свою последнюю мясную трапезу выбирал не я.)

Мы проходим интересный путь. Хотя основной причиной стало мое здоровье, мы поменяли рацион оба. И ни о чем не жалеем. Отказаться от нашего привычного рациона оказалось гораздо проще, хотя я всегда ел много мяса.

Честно признаюсь — за этот год, за исключением периодических порывов съесть большой гамбургер, ни разу не скучал по мясу, даже сидя за столом с индейкой, ветчиной, фрикадельками и другими мясными продуктами. Я заметил удивительную вещь: когда говорю, что ем только растительные продукты, люди произносят: «Это так трудно», — вместо того чтобы сказать: «Молодец, что питаешься здоровой пищей». Кроме того, когда нас приглашают в гости, хозяева всегда беспокоятся, чем накормить. Цитируя нашу дочь, отвечаем: «Мы пришли не ради еды, а ради компании». Мы знаем все про преимущества здоровой диеты, но сталкиваемся со многими людьми, которые не понимают, зачем так питаться. Это мировоззрение; когда вы хотите сделать что-то полезное для себя, результаты не заставят ждать. Мы чувствуем себя лучше, у нас больше энергии, мы знаем, что можем есть и наслаждаться этой едой.

Еще один сюрприз — огромное количество специй, которые нам никогда не пришлось бы в голову использовать до перехода на растительную диету. Сочетание некоторых из этих пряностей и ароматов просто удивительно (благодаря замечательным рецептам Линдси).



Мои родители  
впервые пробуют  
веганское  
Мороженое!

Одно из них — карри, наше любимое индийское блюдо. Не стоит забывать тайскую еду и кайенский перец, который мы используем во многих рецептах.

Приготовление пищи стало одной из самых приятных составляющих нашего нового пути. Мы вместе готовим по рецептам Линдси и других поваров. Пока я в основном выступаю в роли помощника шефа. Но стараюсь совершенствовать свои навыки и надеюсь скоро стать шеф-поваром. К счастью, рецепты нашей дочери легкие и вкусные.

За первый год мы научились держаться подальше от большинства веганских обработанных продуктов. Попробовали почти все виды веганского «мяса», ни один из которых не пришелся нам по душе, за исключением продуктов фирм Boca crumbles и Spicy Chik'n patties. Кроме этого, мы стараемся есть как можно больше свежих и цельных продуктов, следуя рекомендациям Линдси.

Начиная этот путь, я прежде всего надеялся повернуть вспять развитие моей болезни сердца. Только время покажет, есть ли результат. Но происходили другие положительные изменения, которых мы не ожидали. Каждый из нас потерял больше 9 кг, мы чувствуем себя намного лучше, уровень холестерина снизился примерно до 120, другие медицинские показатели также улучшились. Чего еще желать?



Создаем новые  
семейные традиции

### МАМА (январь 2013 года):

Мы хотим выразить благодарность и признательность нашей дочери Линдси за поддержку, заботу и помощь. Как мама, я хотела бы передать знания о полезном питании, полученные от нее, своим родителям. Бабушка и дедушка Линдси очень гордились бы внучкой.

И, наконец, хотим сказать спасибо всем поклонникам Линдси, которые поддерживали нас и молились за нас, а особенно ее читателям, чьи истории еще больше вдохновляют, чем наша.

### МАМА И ПАПА (январь 2014 года):

Прошел еще год, и мы придерживаемся растительного питания вот уже два года. Он прошел хорошо — к счастью, не возникло никаких других медицинских проблем. Наши дочь и зять переехали в новый дом, Линдси написала еще одну хорошую кулинарную книгу.

Мы продолжаем готовить по книгам Линдси, но также пытаемся немного изменить некоторые рецепты самостоятельно, пользуясь советами нашей дочери.

Когда мы навещаем родственников в Пенсильвании, они с уважением относятся к нашему рациону и даже с удовольствием едят некоторые блюда, приготовленные нами. Может быть, они тоже перейдут на растительную диету? Не знаю. Я бы хотела этого, но сейчас благодарна, что после общения с нами они стали более серьезно относиться к тому, какую пищу едят.

Кроме того, как говорит Линдси, всегда можно найти что-нибудь съедобное, где бы вы ни были. Мы нечасто едим не дома, но в таких случаях стараемся найти ресторан, в котором есть веганские опции, даже если это всего лишь салат и овощи на пару. Тайская кухня стала одной из наших любимых.

Растительный рацион оказался для нас новым образом жизни. «Это не просто еда, это образ жизни». Еще раз хотим сказать спасибо нашей дочери за помощь и поддержку, а также ее многочисленным читателям за их добрые слова.

И последнее: на Новый год мы пообещали себе продолжать следовать растительной диете и не забывать, как хорошо мы себя чувствуем.

## Советы по переходу

Вот десять главных советов для наилучшего перехода на растительную диету.

**1** Думайте только о том, что съедите сегодня. Не беспокойтесь о Дне благодарения, который наступит через несколько месяцев, об ужине в вашей церкви через несколько недель или даже о том, что будете есть завтра. Не волнуйтесь о будущем. Думайте только о том, что съедите сегодня. Сосредоточьтесь (заметьте, я не говорю «переживайте»!) на следующем приеме пищи и не усложняйте. Помните: чем проще, тем лучше! Питание не должно быть сложным или досконально продуманным. Фасоль, рис, зелень (листовая капуста и капуста кейл) и сальса — это уже полное блюдо, так же как и овощной суп с хлебцами, хумус в тортилье с салатной смесью и помидорами или жареная фасоль с кукурузой, сладким картофелем и капустой кейл. Я также люблю использовать печеный картофель как основу блюда. Мы готовим картофель-начо, картофель-хот-дог (побольше квашеной капусты!), картофель-пиццу, картофель с супом или запеченной фасолью.



**2** Найдите хорошую замену молоку. У каждого бренда свои особенности. Если вам не нравится соевое молоко какой-то фирмы, не думайте, что не понравятся вообще никакие марки соевого молока. Пробуйте различные виды и марки, как с добавлением сахара, так и без. Наиболее распространенные виды молока — соевое, миндальное и злаковое. Кокосовые молочные напитки (неконсервированное кокосовое молоко) появились недавно, но быстро набирают популярность. Также в магазинах здорового питания доступны овсяное, конопляное, молоко из киноа и несколько других видов.

Хорошо начать с подслащенного миндального молока, по моим наблюдениям — самого популярного напитка для новичков. Если раньше вы пили обезжиренное коровье молоко, попробуйте рисовое — оно более жидкое, чем миндальное и соевое. И наоборот, если любили жирное молоко, попробуйте кокосовый молочный напиток — он очень густой и кремообразный.



Конопляное молоко имеет слегка ореховый, землистый вкус, а овсяное немного напоминает простую овсянку.

На мой взгляд, для приготовления пищи и выпечки лучше всего подходят соевое и миндальное молоко. Обычно я избегаю кокосового, так как оно богато насыщенными жирами и имеет очень специфический вкус. (И по этой же причине почти не пью конопляное молоко.) Но это мои личные предпочтения. Чтобы переход на растительную диету был успешным, найдите молоко или несколько его видов, которые вы сможете использовать так же, как коровье.

Обратите внимание, что молоко длительного хранения, как правило, дешевле, чем то, которое необходимо хранить в холодильнике (оно иногда содержит масло). Вы можете купить сразу много упаковок, чтобы оно всегда было под рукой. Большие магазины, например Costco, часто предлагают выгодные цены. Как-то я нашла веганское молоко в магазине «все за доллар»... за один доллар!

**3** Ешьте углеводы. Включите в свое питание много цельных злаков, например коричневый рис, а также крахмалистые овощи, такие как картофель. Эти продукты насытят вас и наполнят энергией. Овощи содержат очень мало калорий, поэтому вы насыщаетесь малым количеством калорий. Вы чувствуете усталость, а вскоре — опять голод. Чтобы избежать этого, ешьте злаки, картофель, бобовые, фрукты и чечевицу. Кроме того, если ваш вес в норме (или нужно набрать вес), а также нет сердечных заболеваний, сахарного диабета II типа или других медицинских проблем, включите в рацион натуральные растительные продукты с высоким содержанием жира, такие как орехи, семена и авокадо.

Что бы вы ни делали, не позволяйте себе голодать! Если голодны — ешьте! Не беспокойтесь о размере порции. Ешьте цельные растительные продукты сколько захотите, особенно в период перехода на новую систему питания.

**4** Запаситесь закусками и храните их повсюду: в машине, в сумке, в шкафчике, в столе и других местах. Вы должны всегда иметь выбор здоровых перекусов. (См. «Путешествия» в главе 5.)



**5** Запаситесь базовыми продуктами. Наполните холодильник и кухонные полки (список покупок вы найдете в главе 10 «Начинаем питаться растительной пищей»), а также на крайний случай имейте продукты быстрого приготовления. Купите консервированную фасоль, готовый бурый рис, замороженные овощи, макаронные изделия, соус маринара, сальсу, лепешки тортильи (храните в морозилке) и жареные бобы. Эти продукты будут ждать вас — и в случае необходимости окажутся на тарелке за пять минут.

**6** Экспериментируйте. По крайней мере раз в неделю выходите из зоны комфорта и попробуйте новую кухню или новый ингредиент. Знакомьтесь с новыми продуктами!



**7** Не бойтесь выбирать. Если у вас нет заболеваний, позвольте себе свободу во время перехода. Если хотите веганское печенье, съешьте его. Переходный период не повод есть все подряд без остановки, но если вам, например, нестерпимо хочется пиццы с сыром, сделайте себе веганскую пиццу. (См. «Веганские [не растительные] заменители: мясо, сыр, мороженое и другое» далее в этой главе.)

**8** Возьмите на себя обязательства публично. Напишите об этом в фейсбуке. Скажите вашему лучшему другу. Запишите. Когда вы даете себе обещание перед другими, отчитываетесь не только перед собой и начинаете видеть себя в другом свете. Вы постепенно осознаете себя по-новому: я выбираю растительные продукты. У вас будут вырабатываться новые привычки, и вы начнете подсознательно принимать меры, соответствующие этому новому видению себя.

**9** Общайтесь с единомышленниками. Попробуйте найти в вашем городе веганский клуб или вегетарианское сообщество. Заводите друзей онлайн — присоединяйтесь к странице Harry Herbivore или заведите блог в твиттере, в инстаграме или Pinterest. Если не найдете друзей среди соседей, обязательно отыщите их в интернете! Если хотите

подружиться со мной, ищите хэштег #happyherbivore в социальных сетях. Мои читатели тоже используют этот хэштег — так легко найти новых друзей онлайн.

**10** Подпишитесь на планы питания. Мои Семидневные планы питания ([getmealplans.com](http://getmealplans.com)) идеальны для новичков — можно больше не играть в догадки, к тому же они подходят для всех диет, в том числе безглютеновой, без сои, орехов или семян. Попробуйте новый план питания на неделю или дольше. Я публикую новые, сезонные планы питания каждую неделю, они включают в себя рецепты и список покупок. Имея план питания, гораздо легче питаться здорово.

## Типичные поводы для возражения

Я уже рассказала о некоторых из самых распространенных мифов об образе жизни, основанном на растительном питании, в главе 1. Это должно помочь вам расправиться со многими сомнениями. Но вот некоторые дополнительные темы и поводы для возражений, которые я слышу относительно образа жизни, основанного на растительной диете.

### «Лучше есть все понемногу»

«Умеренность» — очень широкое понятие. Что значит «понемногу»? Раз в неделю? Раз в месяц? Раз в день? Распространяется ли этот принцип на все вокруг?

Давайте посмотрим правде в глаза: каждый раз, когда говорим себе или нашим друзьям: «Все в меру», — мы находим себе оправдание. Чтобы съесть что-то, что, как нам известно, самая нездоровая пища. Это не что иное, как неискреннее извинение, попытка сохранить лицо и чувствовать себя менее виноватым.

Мы обманываем себя, полагая, что «все хорошо в меру» (мы ведь никогда не скажем такое про мышьяк!).

Когда вы делаете не самый хороший выбор, не оправдывайте его. Будьте честными — это

Лучший способ  
не проиграть —  
решительно  
настроиться на победу.

—РИЧАРД ШЕРИДАН—

небольшое потакание своим желаниям. Вы заметите, что поддаетесь искушениям меньше, когда не объясняете свой выбор тем, что едите «все в меру». Я расскажу об этом позже, рассуждая о тяге к определенным продуктам, но помочь может кое-что еще. Я прошу моих клиентов произнести вслух: «Я не голоден, но все равно это съем» или «Знаю, что это вредно, но съем, потому что хочу».

Я стремлюсь к стопроцентному питанию растительными продуктами, но бывают дни, когда они составляют около 85% моего рациона (при этом всегда остаюсь веганом). Я признаю, что иногда не могу пройти мимо соленого мягкого (и веганского!) кренделя на бейсбольном матче или мармелада Red Vines в кинотеатре. Тем не менее не говорю себе, что ем «все в меру». Я поддаюсь искушению и это знаю. Кроме того, есть много продуктов, в которых я себя не ограничиваю, — это овощи и зелень. Чем их больше, тем лучше! Нам всем нужно найти равновесие, но стоит стремиться к лучшему, а когда хочется лакомства, признаваться, что вы получаете от него удовольствие.

## «Лучше есть биодобавки»

Прочитую доктора Кэмпбелла, который говорит в своей книге Whole: «Последние исследования показали, что витаминные добавки не работают. Как выясняется, яблоко приносит гораздо бóльшую пользу организму, чем все известные яблочные добавки в виде таблеток. Целое яблоко содержит в себе больше, чем сумма его частей».

## «Здоровое питание — это слишком дорого!»

Растительная пища вполне доступна, если следовать простому рациону и держаться подальше от упакованных, обработанных продуктов. Конечно, некоторые продукты сегмента премиум, как, например, веганское мороженое, стоят дорого, но их стоимость сопоставима с обычным премиум-мороженым. К тому же это не тот продукт, который вы покупаете регулярно.

Даже в магазинах здоровой пищи вы обнаружите, что чаще всего дорого стоят обработанные продукты (таким образом, вы платите за процесс приготовления так же, как за сервис в хорошем ресторане) и замысловатые



веганские заменители, например веганский сыр, веганское печенье или мясо. Готовые пищевые продукты и веганские лакомства не должны быть частью вашего основного меню или стандартного счета, так что об этих тратах не волнуйтесь.

Все здоровые и цельные растительные продукты стоят недорого, особенно если вы покупаете их в сезон и у местных производителей. Не беспокойтесь, если органические продукты вам не по карману — мне тоже. Люблю напоминать себе, что обычное яблоко полезнее, чем органические чипсы, а обычный шпинат полезнее, чем отказ от шпината вообще. Практический успех растительной диеты важнее, чем теоретизирование.

Многие из тех, кто перешел на растительную диету, отмечают, что стали тратить на продукты не больше, а меньше. Например, читатели, использующие мои Семидневные планы питания, тратят от 30 до 50 долларов на продукты в неделю — на 21 прием пищи, а также семь перекусов и семь десертов.

Как правило, веганские заменители молока (например, соевое и миндальное) дешевле, чем коровье. Фасоль, чечевица и злаки (например, рис) стоят в разы меньше самых дешевых кусков мяса. Замороженные овощи имеют низкую стоимость (в магазине около моего дома продают десять упаковок за десять долларов!), не говоря уже о сезонных фруктах.

Когда мы с мужем перешли на растительную диету, стали тратить на еду в два раза меньше. Почти каждый день я получаю письма от людей, которые с восторгом рассказывают, что стали тратить меньше денег, покупая при этом больше еды. Обожаю загружать в машину пять-шесть пакетов с продуктами, зная, что потратила на них меньше ста долларов.

Кроме того, подумайте о деньгах, которые вы сэкономите на медицинских расходах в будущем! По-моему, лучше потратить деньги на овощи сейчас, чем на таблетки потом.

## «Я хочу убить двух зайцев»

«Значит, я никогда больше не смогу [съесть мороженое на набережной / полакомиться куриными крылышками на стадионе / принять участие в семейных застольях]? От этих продуктов мне так хорошо на душе!»

Еда вызывает эмоции — я это понимаю. Есть два момента: во-первых, вы можете заменить любимые продукты на веганский или растительный вариант. Уверяю вас, существуют фабричные заменители и рецепты для любых невеганских продуктов. Во-вторых, у вас появятся новые традиции и новые воспоминания, связанные с едой, к тому же вкусы изменятся. На мой взгляд, чем дольше

вы следуете растительной диете, тем меньше вспоминаете прежде любимые продукты.

Например, мой отец очень любил мясо. Его самым любимым блюдом была индейка на День благодарения. Так как мама готовила индейку лишь раз в году, в ноябре он просто сходил с ума. В его первый День благодарения на новой диете (спустя 11 месяцев после перехода) я немного волновалась, как он справится. Он ничего не сказал за ужином из уважения к родственникам, но в машине на пути домой поделился, что смотрел на птицу с отворачиванием и вынужден был выйти из комнаты, когда мои двоюродные братья стали обглаживать косточки. Еще год назад он сам получал от этого удовольствие.

Есть еще вопрос: неужели мы хотим, чтобы наша жизнь вращалась вокруг еды, а не переживаний? Разве главное в семейном ужине не наши близкие и друзья? Сейчас все мои ближайшие родственники следуют растительной диете (мне потребовалось несколько лет убеждений!), мы создаем новые воспоминания и начинаем новые традиции. Теперь мы будем жить лучше, дольше и проведем вместе больше времени — а это самое главное. Я бы так хотела, чтобы ба-

бушка с дедушкой увидели, кем я стала. Мы потеряли их, когда я только окончила школу, из-за типичных заболеваний западной цивилизации. Мы с родителями скорбим об этом, жалея, что не знали раньше того, что знаем сейчас.

## Пять стадий принятия

**Л**юбые перемены вызывают страдание, и изменение давно сложившихся привычек может стать болезненным. Во время перехода на растительную диету вы можете испытать пять стадий принятия горя.

**ОТРИЦАНИЕ:** «Если бы это было правдой, я должен был узнать об этом в новостях». «Мне совсем не нужно радикально менять свое питание. Моя бабушка дожила до 100 лет и питалась, как я».

**АГРЕССИЯ:** «Невероятно, как нас дезинформируют. Нужно запретить рекламировать нездоровые продукты как здоровые!»

**ТОРГ:** «Я буду жульничать только в ресторанах... или на день рождения... или...»

**ДЕПРЕССИЯ:** «Я больше никогда не съем [любимый вредный продукт]?», «Как я буду жить без сыра?»

**ПРИНЯТИЕ:** «Как здорово питаться растительной пищей! Жалко, что я не знал об этом раньше».

Хорошая новость: со временем каждый проходит путь до стадии принятия. Главное — не сходить с дистанции!

## РОБИН: ПОТЕРЯЛА БОЛЕЕ 90 КГ

Декабрь 2012 года

**НН:** Девяносто килограммов — это невероятная потеря веса! Расскажите об этом.

Я скорее стыжусь своей потери веса, чем горжусь ею. Как можно довести себя до веса 150 кг? Я старалась скрывать, что похудела на 90 кг. Это означало бы, что я была неудачницей. Знаю, так думать неправильно, но очень стыдно, что я была такой толстой. Мне кажется, только люди с таким же избыточным весом понимают, какое одиночество и отчуждение чувствуешь, когда ты самый толстый человек в любом месте и когда не влезашь в нормальную одежду.

**НН:** Так что же произошло? Как вы дошли до веса 150 кг?

Всю жизнь боролась с избыточным весом. Когда я была ребенком, мама была одержима здоровьем и своим весом (а также моим). Она убедила меня, что я толстая, поэтому всегда ограничивала мой рацион, сажала на диету. Забавно, но, когда я смотрю старые фотографии, вижу, что мой вес был в норме и я не была толстой. В конце концов, я действительно набрала лишний вес в средней и старшей школе. На лето меня отправляли в «лагерь для похудения», где я теряла 13 кг, возвращалась к нормальному весу, а затем набирала его снова в течение учебного года. Еда была другом, который успокаивал меня в минуты одиночества.

Когда мне исполнилось 20, я наконец нашла свою любовь. Справляться со всеми взлетами и падениями наших отношений предпочитала с помощью еды. Одиннадцать лет спустя брак распался. В тот момент я была стройной и не могла винить во всем свой вес, как всегда делала в прошлом. Это было ужасно! Я всегда говорила себе, что моя жизнь будет идеальной, если я буду худой. Это неправда! Вес всегда менялся в течение жизни, но из-за развода я, казалось, упала на дно. Решила, что если дело не в моем весе, то что-то не так со мной.



В то время я себя в этом убедила. С головой окунулась в еду! Я решила, что никто больше не приблизится ко мне и не сделает мне больно. И поправилась с 60 до 150 кг. Я сдалась! По крайней мере, я так думала.

**НН:** Что же произошло?

Однажды забирала дочь из дома ее подружки. Она жила на вершине очень крутого холма, пришлось оставить машину и подняться наверх. К тому времени, когда я добралась до двери, показалось, что у меня сердечный приступ. Я покраснела, сильно вспотела и не могла отдышаться. И подумала: «Это просто ужасно! Я убиваю себя, а у меня четырехлетняя дочь, о которой надо заботиться. Пора меняться!» Говорят, имеет значение, почему мы в итоге набираем вес. Мы едим, чтобы задавить сильные эмоции, с которыми не хотим разбираться. Вероятно, это правда, но для меня все свелось к тому, что я просто не хотела больше так жить. Я не хотела, чтобы моя дочь росла с матерью, которой бы она стыдилась, и не хотела, чтобы она стала такой же, как я.

**НН:** Что вы сделали? Изменили рацион? Стали заниматься в тренажерном зале?

Я люблю радикальные методы (только такой человек может поправиться до 150 кг), поэтому решила выбрать диету, которая была бы противоположностью моему привычному рациону.

Основными продуктами на тот момент были кофе, диетическая газировка, конфеты, мороженое и фастфуд. Я выбрала диету, которая исключала все обработанные пищевые продукты, кофеин и хлеб. Единственным источником углеводов для меня стали фрукты и овощи. Я постепенно снова начала выполнять физические упражнения. Сначала могла заниматься на велотренажере только пять минут, но это было только начало. Со временем увеличила время тренировки до 45 минут. Если хотела устроить пир, выбирала курицу, сыр и салат с оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Даже несмотря на переедание, все равно худела. Два года спустя я весила 75 кг, но потеря веса остановилась.

#### **НН: Что привело вас к растительной диете?**

После похудения я чувствовала себя действительно хорошо, но оставалось около 13 лишних килограммов. Я понимала, что курица и сыр, которые я ела в больших количествах, не были полезными. Впервые в жизни перестала думать о весе, сосредоточившись вместо этого на здоровье. Прочитала книгу про веганство, но боялась переходить на него, потому что большое количество белков стабилизировало уровень сахара в крови. И все-таки решила попробовать: исключила все продукты животного происхождения и добавила больше углеводов в виде бобовых и цельных злаков (киноа, ямс, сладкий картофель, кукуруза и рис).

#### **НН: Каков был результат?**

Я была права. Жуткий аппетит вернулся, но я справилась с ним и умудрилась скинуть еще 9 кг. Мой вес составлял 65 кг, но я постоянно боролась с желанием плотно поесть.

#### **НН: Стали ли вы со временем чувствовать себя лучше?**

Через пару лет веганства потеряла всякое желание есть продукты животного происхождения. Большая проблема заключалась в том, что

постепенно хотелось все больше сладкого. Сахар — веганский продукт. В течение следующих нескольких лет удалось удержать вес, за исключением 11 кг, которые я сбрасывала после соковой диеты или, еще хуже, диеты Master Cleanse (смесь лимонного сока, кайенского перца и кленового сиропа), и снова набирала из-за сладких и жирных продуктов. Пыталась найти оправдание, объясняя себе, что я, переедая, по крайней мере ела здоровую версию вредных продуктов, например органический шоколад вместо батончиков Hershey, здоровое печенье с нектаром агавы вместо Oreo и сырой шоколад с орехами и кокосовым маслом. Чувствовала, что проигрываю войну со своим аппетитом, и смертельно боялась набрать вес снова. Я обещала себе, что никогда не позволю этому случиться, но полагала, что около 10 кг удерживали меня в пределах нормального веса, так что все было в порядке.

#### **НН: В вашей жизни случился еще один поворотный момент?**

Да, это произошло во время семейной поездки в Диснейленд. Мы были в Tomorrowland, и я увидела экспонат, демонстрирующий 4,5 кг человеческого жира. Меня осенило. Я носила в себе 2–3 таких ужасно вредных желеобразных куска!

Решила, что соковые диеты идут во вред, а не на пользу. Я использовала их, чтобы быстро похудеть, и затем снова набирала килограммы, обедая сахаром и нездоровыми (хотя и веганскими) обработанными и жирными продуктами. Я была сыта по горло и хотела разорвать порочный круг. Поэтому в этот раз попробовала зеленые коктейли: решила, что для меня они более полезны, так как содержат клетчатку, но также богаты жирами (из-за орехов) и сахаром (из-за фиников и фруктов). Но только в день, когда я посмотрела Forks Over Knives и услышала речь доктора Эссельстина, наконец-то поняла, в чем дело. Именно жир вызывал привыкание.

*Продолжение на стр. 123*

## РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЭКОНОМИЯ

- » Выбирайте базовые продукты. Можно приготовить разнообразные и полезные блюда с простыми продуктами: злаками, бобовыми, чечевицей, сезонными фруктами и овощами. Покупайте на вес. Используйте секцию продуктов без упаковки, покупайте онлайн (на Bulkfoods.com, Vitacost.com или Amazon.com), ищите скидки в оптовых магазинах (например, Costco) и покупайте самую большую упаковку (например, двухкилограммовые мешки с рисом вместо полукилограммовых). Покупайте мешок картофеля и мешок лука вместо того, чтобы брать их поштучно. Помните: вы платите за предварительно отмеренные и упакованные порции. Например, можете купить огромный пакет овсянки, которого хватит на несколько месяцев, по той же цене, как шесть пакетиков овсяной каши в коробке.
- » Покупайте этнические продукты. Посещайте этнические рынки в вашем городе. Я нашла удивительно выгодные цены в азиатском супермаркете и индийском продуктовом магазине. Могу купить мешок чечевицы размером с подушку за пять долларов! В секции экзотических продуктов в супермаркете тоже можно найти отличные предложения. Например, специи, рис и бобовые гораздо дешевле на этих полках, чем в обычном отделе!
- » Покупайте неорганические продукты.
- » Выбирайте, где покупаете. Это не самый удобный, но отличный способ сэкономить. Выясните, в каких магазинах лучшие цены, и следите за распродажами. Иногда большие магазины типа Target или Walmart предлагают лучшие цены на продукты питания, особенно если брать сразу много.
- » Различайте основные продукты и полуфабрикаты. Я всегда думала, что консервированные бобы — базовый продукт, хотя на самом деле они просто удобнее в употреблении. Я покупаю мешок сухих бобов, которых хватает на несколько блюд, по цене одной банки бобов. (Сварите большую кастрюлю бобов с рисом и заморозьте в порционных контейнерах.)
- » Изучите ассортимент магазинов здорового питания. У таких магазинов репутация дорогих, и действительно, некоторые продукты премиум-класса, в том числе готовые, стоят дорого (вы платите за упаковку). Однако специи, как правило, гораздо дешевле в больших супермаркетах, чем в любом другом магазинчике недалеко от дома. Я также заметила, что в супермаркетах продукты, считающиеся здоровыми, например соевое молоко, стоят дороже, чем в магазинах здоровой пищи. Также в магазинах здорового питания часто большой выбор и крупные отделы продуктов на вес, в отличие от многих супермаркетов.
- » Придерживайтесь плана питания. Придумайте собственный или используйте мои Семидневные планы. Имея план, вы гарантированно будете покупать только то, что нужно. Вы также можете выбрать рецепты, которые похожи друг на друга, чтобы не осталось лишней еды.



- » Сохраняйте обрезки овощей для приготовления бульона. Посмотрите на моем сайте [HappyHerbivore.com](http://HappyHerbivore.com), как это сделать. Замораживайте бульон порционно, а также в виде кубиков льда.
- » Не увлекайтесь кухонными приборами. Необязательно иметь устройство для чистки авокадо или блендер за 400 долларов, чтобы быть здоровым. Все, что вам нужно, — кастрюли, сковородки, мерные чашки и ложки, хороший нож, кулинарная лопатка, ручная взбивалка, разделочная доска, миска для смешивания продуктов и дешевый блендер или кухонный комбайн. (Это все, что было у меня, когда я написала *Everyday Happy Herbivore*, живя в Синт-Мартене. Можно обойтись малым!) Люблю вспоминать, что некоторые из самых здоровых наций имеют перебои с электричеством. Если хотите потратиться на специальные устройства, так и делайте, но необходимости в этом нет.



## «Я привереда. Я не люблю (длинный список растительных продуктов), ненавижу овощи»

Когда я ела все продукты, была очень придирчива к еде. Помню, как ходила с мужем в ресторан и была готова расплакаться от того, что мне ничего не нравилось. Это время давно прошло. Так случилось не только со мной — я слышу об этом снова и снова от других людей. Когда вы начинаете есть натуральные продукты, организм просыпается. Вы влюбитесь в новые продукты и заново откроете старые, которые раньше не любили!



## «Но я не могу жить без (этого продукта)»

Что бы вы посоветовали, если бы я призналась, что не могу жить без героина? Не позволяйте еде вас контролировать. Порвите с этой привязанностью. Боритесь с соблазном. Разве ваше здоровье — и ваша жизнь — этого не стоят?

ЧТОВЫ БЫТЬ  
счастливым, нужно  
иметь дело, любовь  
и надежду.

—АЛАН ЧАЛМЕРС—

## «На готовку уходит слишком много времени»

Я могу приготовить бобовое буррито меньше чем за 30 секунд — хотите засечь время? Существует множество растительных блюд, которые готовятся быстрее, чем фастфуд (еда в сетях быстрого питания не такая уж быстрая, если считать время, которое понадобится, чтобы туда доехать, отстоять в очереди и вернуться домой). У вас уйдет меньше времени на то, чтобы приготовить сэндвич с арахисовым маслом и джемом, чем на то, чтобы дойти до машины.

Замороженные овощи и вареные крупы тоже готовятся очень быстро. Не забывайте про консервированные бобы — для их приготовления понадобится только консервный нож. Не думайте о еде слишком много. Да, некоторые блюда требуют больше времени, но разве ваше здоровье — и ваша жизнь — не стоят этих лишних пяти минут?

## «Мы ведь все равно заболеем и умрем, верно?»

Да, но можно умирать с меньшими страданиями. Я видела, как мои близкие умирали от рака и неизлечимых болезней. Я слишком сильно люблю себя, чтобы подвергать такому риску себя, своих друзей и свою семью. Нет ничего ужаснее, чем видеть страдания близкого и не иметь возможности помочь. К тому же не нужно забывать о качестве жизни. Как только вы узнаете, каково это — быть здоровым и полным сил, вы сделаете что угодно, чтобы болезни не вернулись!

## «У меня нет силы воли»

Нет, есть. Загляните глубже. Найдите причины. Верьте в них. Докажите себе обратное. Вы не слабые, вы сильные. Вы можете с этим справиться. Помните, главное — это ваше отношение.

**Не говорите себе, что не справитесь. Пока вы продолжаете это говорить, это остается правдой.**



# САЛЛИ: ПОБЕДИЛА РАК ЯИЧНИКОВ НА ПОСЛЕДНЕЙ СТАДИИ

Ноябрь 2013 года

**НН: Что заставило вас задуматься об изменении в образе жизни?**

«Тревожный звонок» неожиданно прозвучал в августе 2007 года, когда мне диагностировали позднюю стадию рака яичников. Я была по-настоящему шокирована, потому что считала себя очень здоровым человеком. Я ела продукты с низким содержанием жира (в список которых, конечно, входили молочные продукты, яйца и мясо птицы), регулярно занималась физическими упражнениями, поддерживала здоровый вес и проходила рекомендуемые проверки и медицинские скрининги.

**НН: Что случилось после диагноза?**

Мне сразу сделали операцию со следующей за ней химиотерапией, после которой наступила ремиссия. Тем не менее я все время была готова к тому, что рак может вернуться. Рак яичников печально известен тем, что диагностируется на поздних стадиях из-за незначительных проявлений симптомов и отсутствия надежных скринингов, а также тем, что часто возвращается после ремиссии.

**НН: Что привело вас к растительной диете?**

В 2008 году я прочитала интервью с Дэвидом Серван-Шрайбером, врачом и неврологом, который обнаружил у себя опухоль мозга в возрасте 31 года. В книге *Anticancer: A New Way of Life* он подробно описал роль питания наряду с экологическими токсинами, физической активностью и эмоциональным здоровьем, которую они играют в предотвращении раковых заболеваний. Эта книга открыла мне глаза на связь между питанием и здоровьем. Серван-Шрайбер говорил: «Каждый день с каждым приемом пищи мы можем есть то, что защитит наш организм от рака». Наконец-то в моих руках был инструмент (еда), который мог помочь предотвратить возвращение болезни, и это меня очень воодушевило! Осознав, что продукты, которыми мы питаемся, имеют непосредственное и длительное воздействие на здоровье и общее состояние,



я начала свое путешествие в мир растительного питания. К прежней жизни я не вернулась.

**НН: Как вы питаетесь сейчас?**

Планирую ежедневный режим питания, я основываюсь на принципах доктора Кэмпбелла по норме калорий: 80% идут от сложных углеводов, 10% из белка и 10% из жиров. Употребление цельных продуктов сильно изменило мои вкусы — никогда не думала, что буду хотеть по утрам есть овсянку с рукколой! Хотя до сих пор каждый день съедаю кусочек 72%-ного темного шоколада, меня передергивает от вкуса большинства десертов и обработанных продуктов. Я точно выберу печеный батат вместо куска торта! К тому же репутация сахара как «топлива для раковых клеток» удерживает от соблазна.

Я совсем не скучаю по продуктам животного происхождения, особенно по молочным продуктам, которые раньше ела ежедневно. Сейчас смотрю на еду по-другому. Еда — это вкусное, питательное, приятное и разноцветное лекарство для моего тела.

Продолжение на стр. 123

## Фабричные заменители

Перед вами списки брендов, которые я рекомендую, а также веганские заменители, которые нельзя назвать совсем здоровыми продуктами.

Советую сосредоточить свой рацион в первую очередь вокруг цельных, необработанных растительных продуктов, а обработанные и менее здоровые веганские заменители свести к минимуму. Если вы решили включить в меню веганские фабричные заменители, пусть они будут лишь акцентом в вашем здоровом питании, а не основным блюдом. Помните: не все веганские продукты полезны.

Пожалуйста, проверяйте состав на каждой упаковке, чтобы убедиться, что перед вами веганский продукт, так как их состав также может меняться.

## Веганские (не растительные) заменители: мясо, сыр, мороженое и другое



Советую не начинать сразу вводить в рацион веганские заменители животных продуктов, потому что у них все равно другой вкус, а также большинство из них нельзя назвать вполне здоровыми. Я хочу, чтобы мои клиенты сразу приспосабливались к менее обработанным, более цельным продуктам. Я хочу, чтобы они перестали искать на тарелке мясо и сыр. Я хочу, чтобы они влюбились

в цвет, текстуру и разнообразие растительных продуктов. Я хочу, чтобы они наполнили свои тарелки овощами, злаками, бобовыми и фруктами вместо гамбургеров и веганских хот-догов.

Тем не менее заметила: некоторым приятно знать, что есть «альтернатива» их любимым продуктам, и таким людям во время перехода полезны веганские заменители. Отличный пример такого человека — мой муж. Он обожал сыр. Жизнь без пиццы не имеет смысла, говорил он мне. Тогда я приготовила ему пиццу с веганским сыром. Он попробовал и понял, что вполне может отказаться от молочных продуктов. Ему удалось... убить двух зайцев. Со временем муж ел все меньше веганского сыра, а сейчас практически полностью от него отказался.

Наша подруга заметила, что переход на растительную диету оказался для ее детей гораздо проще, когда она разрешила им лакомиться веганскими «куриными наггетсами» раз в неделю. Она сказала: «Мы сами решаем, что для нас важнее!» Я не могла не согласиться.



Питание, основанное на веганских бургерах, картошке фри, веганской жареной «курице» и чипсах, немногим лучше, чем обычная еда из фастфуд-ресторана. Это не идеальный вариант. Я хочу, чтобы мои клиенты были абсолютно здоровыми. Я хочу, чтобы они не только

перешли на веганские продукты, но и полностью перестроились на рацион, который вернет им здоровье.

Главное — не достичь совершенства, а совершенствоваться. Я понимаю, что не каждый может полностью перейти с типичной американской диеты на стопроцентное растительное питание (я не смогла). Некоторым из нас нужно действовать постепенно, и это нормально. Старайтесь. Я не против того, что сначала вы будете кататься на трехколесном велосипеде, если это удержит вас от поражения и поможет достичь конечной цели.

Сейчас мое питание значительно более здоровое, чем всего год назад. Я продолжаю меняться и выбирать лучшее каждый день. Это путешествие бесконечно!

На сайте организации PETA вы можете изучить регулярно обновляемый список веганских продуктов (Accidentally Vegan Food List) — он слишком длинный, чтобы включать его в эту книгу. Среди прочего вы найдете в нем крекеры Ritz и Club, а также печенье Oreos.

Я много путешествовала по Европе, поэтому по возможности постаралась включить в мой список марки веганских продуктов, которые встретила за рубежом.



## Простые блюда

Да, я пишу кулинарные книги, но это вовсе не означает, что всегда получаю удовольствие от приготовления еды. Я очень люблю простые блюда. Иногда совсем нет настроения готовить. Хочется разогреть ужин и съесть. Мне даже немного стыдно признаваться, как часто такое бывает!

Когда я жила в Синт-Мартене, возможности ходить в рестораны и покупать готовую веганскую еду не было, поэтому приготовление простых блюд стало для меня обычным делом. О том времени я написала книгу *Everyday Happy Herbivore*, но вот вам еще более простая формула:

**злаки/картофель + бобовые/тофу + зелень/овожи + соус**

Да, все так просто.

Вот некоторые примеры использования этой простой формулы (и ее незначительных вариаций) для приготовления пищи:

**коричневый рис + черная фасоль + капуста кейл +  
сальса с ананасом или персиком**

**киноа + белая фасоль + молодой шпинат + клубника +  
бальзамический соус**

**макароны + горох нут + брокколи + соус маринара**

**тортилья + шпинат + помидоры + хумус**

**киноа + горох нут + болгарский перец + итальянский соус**

**батат + черная фасоль + кукуруза + соус энчилада**

**картофель + горох нут + капуста кейл + подлива**

**бурый рис + спаржевая фасоль + кукуруза + соус барбекю**

**бурый рис + тофу или эдамаме +  
замороженная овощная смесь + соевый соус**

**киноа + темпе + ананас + соус терияки**

Можете разнообразить любое из этих блюд, добавив мелко нарезанный зеленый лук или кубики красного лука или другого овоща (помидоры черри отлично подходят почти ко всему). Если не ограничиваете употребление жиров, используйте орехи, семечки и авокадо.

Если вы можете открыть банку, то можете приготовить и эти блюда, причем большую часть времени потратите на то, чтобы открыть банку. Вареные крупы (например, киноа и бурый рис) встречаются на полках и в морозильных камерах любого магазина — на их разогрев уйдет всего пара минут. Консервированную фасоль достаточно просто промыть. Овощам может понадобиться несколько минут в микроволновой печи или пароварке, столько же времени уйдет на приготовление соуса.



бурый рис + черные бобы + капуста кейл + сальса



бурый рис + тофу или эдамаме + замороженные овощи + соевый соус



сладкий картофель + черная фасоль + кукуруза + соус энчилада



киноа + горох нут + сладкий перец + итальянский соус



*Продолжение истории Робин со стр. 113*

**НН: Как вы питаетесь сейчас?**

Сейчас мой рацион не содержит масла, орехов, жиров. Это полностью растительное питание с большим количеством зелени. Я вешу 60 кг, и это мой минимальный вес. Мне нравится мое самочувствие, и я рада, что вес (и заикленность на еде) меня больше не беспокоит.

Я также очень рада, что смогла уговорить мужа и дочь изменить свой рацион. Мой муж страдал от боли в коленях в течение последних 15 лет и уже около 10 лет не мог бегать и ездить на велосипеде. Он считал, что виной тому многолетняя работа по укладке ковров и авария на мотоцикле. Питаясь растительной пищей всего месяца, он легко добежал от машины до дома, не заметив, что бежит (потому что не чувствовал боли). Несколько недель назад мы проехали на велосипедах 27 км. До перехода на новый режим питания он даже

задумывался об операции по замене коленного сустава.

**НН: Когда я впервые увидела ваши фотографии, не могла поверить, что вам 50 лет. Для многих людей это значительная дата. А для вас?**

Когда мне исполнилось 50, у меня произошла значительная переоценка ценностей. Это была непростая дата — казалось, я прощалась с 50 годами своей жизни, но потом поняла, что это не так. На самом деле я приветствовала следующие 50 лет. Последние 25 лет я разрабатывала дизайн футболок и других вещей и решила следовать своему направлению, создав линию веганских футболок и подарков. Я очень увлечена моей новой жизнью и способом питания. Мне кажется, в жизни изменилось все. Я веган навсегда!

*Продолжение истории Салли со стр. 117*

**НН: Считаете ли вы, что растительная диета помогает предотвращать раковые заболевания?**

Менее 50% женщин с поздними стадиями рака яичников после постановки диагноза живут более пяти лет. Я — одна из счастливиц. После выявления заболевания прошло шесть лет, и рак по-прежнему не вернулся. Я убеждена, что растительная диета, а также образ жизни, объединяющий йогу, семью, друзей и чувство благодарности, не дает ему возможности вернуться.

Чем больше я читала о питании, основанном на растительных и цельных продуктах, тем больше хотелось рассказывать об этом образе жизни другим. Я стремлюсь оказывать поддержку и рассказывать другим людям, пережившим рак, о том, как пища может стать мощным оружием на пути к исцелению и здоровью в долгосрочной перспективе.

Я выступаю в поддержку растительной диеты с того момента, как мне поставили диагноз поздней стадии рака яичников. Убеждена, что цельные растительные продукты имеют огромную силу в излечении и предотвращении рака. Теперь моя цель — рассказать об этом другим женщинам, пережившим рак яичников, и вы помогли мне это сделать!

**ОБНОВЛЕНИЕ (лето-2014)**

Спустя семь лет после постановки диагноза я по-прежнему здорова. Я также расширила круг своих слушателей благодаря проведению презентаций и семинаров и ведению местной группы поддержки сторонников растительного питания. Каждый день живу посланием моей организации Food for Health («Еда для здоровья») — ешьте так, как будто от этого зависит ваша жизнь!





## ГЛАВА 5

# Растительное питание и активная жизнь

Когда мы делаем то, что нужно, мы выживаем.

Когда мы делаем то, что хотим, мы живем.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР



**М**не кажется, новичков больше всего беспокоит, как повлияет их диета на социальную жизнь (более подробно я рассказываю об этом в статье «Социальные ситуации», глава 6). Второй по популярности повод для беспокойства — питание за пределами дома, особенно во время путешествий.

Недавно я зашла в придорожное кафе в штате Вайоминг. Блюдом дня оказался костный мозг (кроме шуток). Я была уверена, что здесь мне точно не повезет, но с радостью обнаружила в меню салат «Эбони и Айвори»: он не только полностью состоял из растительных продуктов, но и был приготовлен без масла. Я была поражена до глубины души. (Он оказался таким вкусным, что я пришла за ним на следующий день!) Многие вкуснейшие веганские блюда я пробовала в придорожных кафе и стейк-хаусах! Не судите о книге по ее обложке, а о ресторане... по оформлению.

## Еда в ресторане

Я исколесила США вдоль и поперек, включая крошечные города в отдаленных регионах, а также побывала во многих странах. И никогда не было проблемы в том, чтобы найти себе веганскую еду. Конечно, иногда приходилось проявлять изобретательность (а иногда блюда оказывались довольно скучными), но я всегда находила себе ужин, часто сталкиваясь с удивительными приключениями (и блюдами!) в процессе.

Перед тем как рассказать, каким образом искать себе еду, я должна помочь вам избавиться от одной установки:

*Вы не создаете лишних хлопот.*

Не стесняйтесь просить то, что хотите (или объяснить, чего не хотите). Помните: вы платите деньги, чтобы вам приготовили еду на заказ. Ресторану нужны ваши деньги. Давайте дадим возможность их заработать.



Чаще всего рестораны и официанты охотно идут на помощь. Учитывая разнообразие диетических ограничений и пищевых аллергий, большинство шеф-поваров и официантов привыкли к особым заказам и готовы менять рецепт блюда по необходимости. Будьте вежливы, улыбайтесь, по крайней мере два раза поблагодарите сотрудника заведения и оставьте хорошие чаевые. Если есть возможность, стараясь уделить несколько минут и сказать менеджеру, что я осталась очень довольна проведенным в этом ресторане временем.

Бонусы: в некоторых случаях менеджеры делают скидку до 20 долларов за мою благодарность. Случалось, что повара подходили к моему столу и благодарили за возможность поэкспериментировать и попробовать что-то новое. В одном ресторане «мое» блюдо включили в меню! Так что не думайте, будто создаете лишние хлопоты. Это не так! К тому же ваше здоровье важнее, чем мнение человека, которого вы видите в первый и последний раз, не так ли? Правильно!



## Поиск вариантов

Сначала изучите меню в поисках того, что вы могли бы съесть. Есть ли в нем вегетарианские варианты, которые могут стать веганскими, если исключить из них сыр или яйцо? Есть ли блюдо с обилием овощей, которое может стать полностью растительным, если убрать мясо? Спросите себя: «Что можно изменить?»

Вы также можете создать собственное блюдо, соединив несколько позиций из меню. Взгляните на гарниры. Могут ли они стать готовым блюдом? Есть ли в меню другие блюда, состав которых вам нравится?



Например, недавно я заказала простой салат, но заметила, что один из гамбургеров подают с кусочками гриба портобелло. Я спросила, можно ли добавить их в мой салат. В другом ресторане увидела в перечне закусок хумус, а также различные рулеты на основе мяса в основном меню. Я попросила приготовить мне рулет из овощей и хумуса.

Придется проявить изобретательность, но вы обязательно откроете удивительные блюда. Если вы зашли в тупик и не можете сами ничего придумать, попросите официантов или поваров прийти вам на помощь.

## Кухни с обилием растительной пищи



Меню приведенных ниже ресторанов, как правило, содержат вегетарианские разделы (или блюда). Поскольку обычно в них также подают мясные блюда, встреча в таком заведении может стать отличной идеей, если в вашей компании только вы отказались от животных продуктов. Тем не менее есть несколько моментов, которые нужно учитывать при заказе, поэтому я включила списки «заказывать» и «избегать» для каждого типа кухни. Также обратите внимание, что многие рестораны быстрого питания и сетевые заведения содержат в меню веганские блюда. (См. «Путешествия» далее в этой главе для более подробной информации о фастфуд-заведениях, в которые вы можете смело заходить.)

### Мексиканская кухня

**Заказывать:** буррито, энчилады, рис с фасолью, чипсы с сальсой, гуакамоле, овощные фахитас. Во многих местах можно также заменить мясо на бобы в любом мясном блюде без дополнительной оплаты.

**Избегать:** невегетарианский рис с фасолью. Фасоль часто готовят на сале или животном жире, а рис может быть приготовлен на курином или говяжьем бульоне; убедитесь, что ваше блюдо вегетарианское.



### Азиатская кухня

**Заказывать:** овощные блюда, например стир-фрай или карри; овощные суши, спринг-роллы из свежих овощей, приготовленные на пару овощные пельмени. Если вы увидели интересное мясное блюдо, спросите, могут ли заменить мясо на тофу или дополнительную порцию овощей.



**Избегать:** крайне распространенный рыбный соус. При заказе попросите готовить без него.

## Индийская кухня

**Заказывать:** овощные блюда и блюда с чечевицей. В меню большинства индийских ресторанов есть огромный вегетарианский раздел, так как многие индийцы — вегетарианцы.

**Избегать:** топленое масло (гхи), сливки, сыр. Делая заказ, убедитесь, что блюдо не содержит молочных продуктов.

## Итальянская кухня

**Заказывать:** паста, салаты, овощные блюда.

**Избегать:** невеганская паста. Убедитесь, что паста не содержит молока или яиц. (Они могут быть в свежей пасте.)



## Пиццерии

**Заказывать:** овощная пицца без сыра.

**Избегать:** тесто или соус с молоком. Большинство пиццерий не используют молоко или молочные продукты для приготовления теста и соуса маринара (исключение, например, сеть Pizza Hut). Проверьте перед заказом. Если пицца вам не подходит, попросите сделать гигантский салат из начинки.



## Кафе с бейглами\* и сэндвичами

**Заказывать:** сэндвич с любыми доступными овощами и горчицей (или хумусом). Один из моих любимых

\* В США под этим термином понимают любое мучное изделие, изготовленное из заварного теста и имеющее форму тора. *Прим. ред.*

перекусов — цельнозерновой бейгл с салатом, помидорами, луком и горчицей. Его вы найдете в любом кафе с бейглами в мире!

**Избегать:** невеганский хлеб. Хлеб и бейглы, как правило, не содержат животных продуктов, но на всякий случай стоит спросить.

## Гриль / американская кухня

**Заказывать:** фахитас с перцем, начос с овощами без сыра или сметаны, овощи-гриль. Если в меню есть вегетарианское чили, закажите его без сыра и сметаны и попросите подать на печеном картофеле или с начос. Большинство вегетарианских бургеров в ресторанах содержат животные продукты, но вы можете узнать об этом у официанта.

**Избегать:** гарниры с молочными продуктами. Обязательно уточните, что вам не нужны сметана и сыр.

## Здоровое питание — везде

Действительно, гораздо проще найти веганские продукты, чем полностью растительную еду без масла, поэтому питание в ресторанах (и путешествиях) может быть тем исключением, когда вы нарушаете правила здорового питания и позволяете себе немного веганской нездоровой пищи и масла. (Признаюсь, я съела веганский донат на отдыхе в Портленде и веганское мороженое в Италии на свой день рождения.) Тем не менее у вас есть все возможности питаться максимально здорово все время.

В любом ресторане, даже совсем не вегетарианском, почти всегда можно выбрать салат, печеный картофель и/или тушеные овощи, например брокколи. Повторяйте за мной: «Я смогу найти салат и печеный картофель в любом ресторане, даже в Wendy's». И все-таки будем надеяться, что у нас будет больше выбора!



Веганское мороженое на мой день рождения в Венеции



## Рекомендации по поиску здорового питания

- » Изучите меню на предмет здоровых блюд с низким содержанием жира (без масла), то есть пропускайте все жареное. Я обращаю внимание на сырые блюда и приготовленные на пару — например, роллы в тайском ресторане.
- » Спросите, можно ли приготовить выбранное вами блюдо без масла. Чаще всего можно попросить приготовить еду на пару. (В Denny's, например, вы можете заказать «сухую» жарку — без масла.) Овощные блюда, приготовленные на гриле, также могут быть без масла.
- » Подавайте блюда «под своим соусом». Вместо готовых соусов попробуйте использовать лимонный сок (попросите принести свежий лимон), острый соус или бальзамический уксус. Я часто беру с собой маленькую бутылочку Bragg Liquid Aminos (этот соус по вкусу напоминает соевый), он отлично сочетается со свежим лимоном в салатах. Свежий апельсин или ломтики лайма — еще два отличных варианта! Один мой друг смешивает дижонскую горчицу с медом — получается медово-горчичный соус. (Мед и горчица есть почти во всех ресторанах.)
- » Когда сомневаетесь, выбирайте салат. Это самый безопасный выбор в любом ресторане. Если в состав салата входит мясо, попросите заменить его на авокадо. (В California Pizza Kitchen за это не берут дополнительной платы.)
- » Изучайте шведские столы. Недавно меня затащили в «китайский буфет», столы которого были заставлены жареной пищей. Там даже не было салат-бара. В конце концов я нашла рис, зеленый лук, соевый соус, маринованный имбирь и куски ананаса в десертном баре. Я сделала себе рис с ананасом, и это было довольно вкусно! Потом мне принесли азиатской острый соус, и мое блюдо приобрело еще больше вкуса.
- » Смотрите на гарниры. Самые здоровые варианты, как правило, скрываются в гарнирах: салат, тушеные овощи, рис, фасоль или простой печеный картофель. Заказывайте все.



# ААРОН: ПОЖАРНЫЙ, СТОРОННИК РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Май 2012 года

**НН:** Так как вы пожарный, я должна спросить: сыграла ли для вас важную роль в переходе на растительную диету книга *The Engine 2 Diet*?

Думаю, я заинтересовался этой книгой именно потому, что ее написал пожарный. Несколько раз видел эту книгу в магазине, несколько раз листал ее, но не покупал. Потом жена начала читать *The Kind Diet* и купила мне *The Engine 2 Diet*. В этих двух книгах были схожие мысли о растительных цельных продуктах, и это также повлияло на мое решение.

**НН:** Как вы чувствовали себя до того, как перешли на растительную диету?

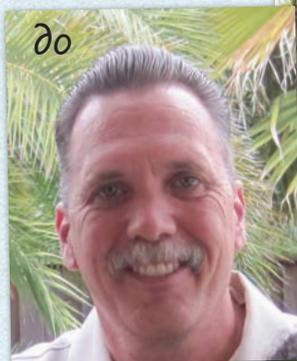
В целом состояние здоровья было неплохим. Около двух лет назад у меня значительно повысилось давление, но других серьезных проблем со здоровьем не было. Я пил таблетки от давления, а также имел немного лишнего веса — типичный для мужчины средних лет большой живот. Поворотным моментом стал день, когда после обследования мне прописали статины от повышенного холестерина.

**НН:** Недавно вы первый раз обследовались после перехода на растительную диету. Как результаты?

Я обследовался две недели назад и думал, что врач отругает меня, потому что я перестал принимать статины. Но показатели холестерина были лучше, чем во время приема лекарств! Он также отменил препараты от давления. Я похудел на 10 кг.

**НН:** Меня очень тронул дух товарищества среди пожарных *Engine 2*. Вы тоже чувствуете поддержку коллег?

Да, команда меня поддерживает. Мы вместе работаем. Если они готовят что-то с мясом, подают его отдельно; бывает, я ем только гарнир.



Как правило, гарниры — это салаты, паста или блюда из риса. Сложно бывает с молочными продуктами, но недавно мы готовили энчилады, и я сделал несколько с веганским сыром. Иногда я все-таки ем то, что готовят ребята. Однажды на день рождения нашего коллеги я съел маленький кусочек стейка. Тише, он был маленьким! Не рассказывайте Рипу! Иногда, конечно, команда надо мной подшучивает. Если я не справляюсь с заданием, они говорят, что это случилось потому, что я отказался от мяса.

**НН:** Вы готовите веганские блюда для вашей команды? Им нравится?

Я готовил им пару раз. Они сказали, что тоже будут есть, если я приготовлю и съем эту еду. Мне нужно освоить больше рецептов. Когда едой занимаюсь я, могу отдельно приготовить им мясо. Как вы уже поняли, без мяса редко обходятся обед и ужин работников пожарной службы. Вообще-то большинство походов в магазин начинаются в мясном отделе. Обычно они выбирают мясо, которое хотят приготовить на ужин, а потом покупают дополнительные продукты.

**НН:** Мой главный совет — планирование. Я советую носить с собой много перекусов.

**Но ваш график может быть непредсказуемым, и вряд ли получится носить с собой сумку с едой. Сложно ли придерживаться растительной диеты, учитывая специфику вашей работы?**

Бывает, мы весь день бегаем и нет возможности что-нибудь купить или приготовить еду. В такие дни я ем пиццу. Их мало, они повторяются нечасто. Последний раз, когда мы ели на ужин пиццу, мне удалось найти другую еду и отказаться от пиццы. Это было непросто. Я люблю пиццу. Иногда необходимо есть то, что дают. Когда это случается, стараюсь делать как можно меньше исключений из веганской диеты. Говорю людям, что я веган на 90–95%.

Еще одна проблема возникает, когда я работаю на другой станции или в другую смену. В таких случаях приношу еду с собой на случай, если коллеги едят блюда, содержащие мясо, молочные продукты или яйца. Пока справляюсь.

**НН: Что-нибудь добавите к сказанному?**

Непросто перейти на растительную (веганскую) диету из цельных продуктов, если известен среди своих друзей как «посол бекона». Если вы планируете перейти на растительные цельные продукты, делайте это постепенно. Я слишком поторопился, и зря. Мы с женой избавились от вредных и обработанных продуктов питания, но я по-прежнему очень люблю картофельные чипсы. Я работаю над этим.

Кстати, в апреле 2012 года я пробежал свой первый марафон.

**ОБНОВЛЕНИЕ (лето-2014)**

Прошло чуть более двух с половиной лет с тех пор, как я перешел на растительную диету. Я до сих пор веган на 90–95%, так как

иногда приходится делать исключения из-за работы и путешествий. Дома я питаюсь только растительной пищей. Я переехал на новую станцию, там мы готовим больше пищи на растительной основе. Часто на столе вообще нет ни мяса, ни молочных продуктов. Правда, недавно ребята из моей команды прислали мне фотографию своего ужина со стейком, пока я был в отпуске; пожарные любят пошутить.

Я чувствую себя все лучше. Недавно на медосмотре помощник врача сказал: «В следующий раз приходите, когда у вас что-нибудь заболит».

С момента моего интервью в мае 2012 года я два раза принял участие в Tough Mudder, пробежал два полумарафона, половину забега Ironman и Калифорнийский международный марафон.

Я веду гораздо более активный образ жизни, чем раньше. Я также рассказываю друзьям и членам семьи об изменениях в жизни из-за перехода на растительную диету. Здорово наблюдать, как некоторые делают небольшие шаги в сторону здорового образа жизни. Некоторые даже перешли на растительную диету!



- » Старайтесь выбрать лучшее, но не ищите идеала. Вы не всегда будете находить замечательные варианты, но делайте то, что можете. Помните: тарелка тушеных овощей с белым рисом все-таки лучше, чем жареные спринг-роллы, несмотря на то, что бурый рис гораздо более полезен.

## Путешествия

Большую часть времени я провожу «на чемоданах»: часто езжу в разные места по работе, но также путешествую для удовольствия — мы очень любим скитаться с мужем и нашими мопсами. И всегда в поездках справляемся с питанием. Вооружившись моими советами, вы не встретите на своем пути проблем.

Последнее время в аэропортах и на заправках все чаще можно встретить более здоровые варианты перекусов. Даже на маленьких заправках и в терминалах аэропортов, как правило, можно купить яблоки и бананы. Часто там продают хумус, овсянку (которую можно заварить горячей водой), арахис и смеси орехов и сухофруктов, свежие салаты и веганские батончики.

Меня также приятно удивляет выбор закусок на рейсах многих авиакомпаний.

Часто бесплатные закуски вполне веганские, но даже наборы, которые можно приобрести на борту, как правило, содержат по крайней мере один веганский



 Большинство авиакомпаний, особенно на международных рейсах, предлагают веганское питание, если вы заказываете его заранее.

## Путешествие со скороваркой

Когда я путешествую на автомобиле, всегда беру с собой скороварку, чтобы в отеле создать импровизированную кухню. В ней можно не только быстро приготовить фасоль, крупы или картофель. У большинства моделей есть также функция «сотэ» (похожая на приготовление на сковороде на плите), а также режим мультиварки. Это отличный способ придерживаться растительной диеты (и экономить!) в дороге. (Так как я путешествую почти все время, часто оставаясь в отелях в течение многих недель подряд, я очень ценю возможность приготовить домашние блюда!)

Вместе со скороваркой я беру с собой самые любимые специи (в пластиковых пакетиках) и для экономии места храню их в скороварке с мерной ложечкой и чашкой. Я также упаковываю консервный нож, большие ложки, лопатку, нож, небольшую разделочную доску, миску, тарелку и ложку-вилку. (Если не хотите брать с собой нож и разделочную доску, можете заранее порезать продукты или купить нарезанные овощи, измельченный чеснок и нарезанный кубиками лук уже на месте.)

Я люблю готовить на завтрак овсянку или омлет из тофу. Мне также нравится делать в скороварке чили и супы. Суперлегкий рецепт чили — банка черных бобов, банка фасоли (жидкость слить, фасоль промыть), банка нарезанных помидоров (желательно с добавлением халапеньо или помидоров, обжаренных на огне), упаковка приправы чили и чашка воды или бульона (используйте одну из ваших банок). Можете медленно готовить ваш чили в мультиварке целый день!



продукт. Недавно я летела небольшой авиакомпанией и с радостью обнаружила в продаже овсянку Dr. McDougall's Right Foods!

Конечно, всегда полезнее (и дешевле) брать перекусы с собой, но приятно знать, что у вас все равно есть выбор, даже если вы забыли позаботиться об этом.



## Растительное питание в путешествии — что брать с собой

Если не указано иное, все перечисленные ниже продукты готовы к употреблению. Некоторые из них требуют приготовления в микроволновой печи или добавления горячей воды, но в большинстве номеров в отелях есть кофеварки, а значит, вы можете вскипятить воду. Горячая вода также есть на любой заправке, в кофейне или самолете. Просто спросите!

Для получения дополнительной информации читайте статью «Растительное питание в путешествии (что брать с собой, что покупать и другие советы)» в моем блоге [HappyHerbivore.com/blog](http://HappyHerbivore.com/blog)\*. Можете также прочитать другие советы и посты о поездках, выбрав в списке тем «Путешествия».

Работая над этой книгой, я пыталась отыскать все возможные варианты питания в дороге. Я не пробовала каждое из наименований, но хотела, чтобы мой список был как можно более полным. Все эти продукты должны быть доступны в США (покупайте их через интернет или по почте, если в местных магазинах не находите), но за их доступность за пределами США поручиться не могу.



\* [happyherbivore.com/2012/11/how-travel-plant-based-diet-pack-snacks/](http://happyherbivore.com/2012/11/how-travel-plant-based-diet-pack-snacks/) Прим. авт.

## Супермаркеты и лотки с фруктами

Во время путешествий не забывайте об их существовании. Вы можете зайти в супермаркет и собрать салат в салат-баре или готовые блюда в кулинарии, а также выбрать здоровые продукты в отделе овощей и фруктов и упакованных товаров.

В поездках за границу я часто посещаю местные рынки и лавки. Одной из лучших закусок в моей жизни было манго на палочке, нарезанное в форме цветка, которое я попробовала в Мексике. Также пришлось по вкусу жареная кукуруза с соком лайма.

## Отели (и хостелы)

По возможности я стараюсь оставаться в отелях с кухней, чтобы хотя бы периодически готовить себе еду. От этого не только польза, но и экономия, к тому же после нескольких дней питания в ресторане я от них устаю.

Вне дома редко готовлю что-то замысловатое — обычно это овсянка, омлет из тофу, бобы и рис с соевым соусом, буррито и рулеты с хумусом, салаты, супы, печеный картофель. (В конце концов, я в отпуске!) Но во время наших поездок мне нравится есть «дома».

Если снять номер с кухней не получилось, стараюсь брать с собой скороварку (см. «Путешествие со скороваркой»). С ее помощью я могу приготовить капусту кейл, овощи (например, картофель или кукурузу), чили и супы.

Если в вашем номере есть кофеварка (а она почти всегда на месте), вы также можете нагреть воду и приготовить овсянку или макароны. (Я серьезно!)

## Походы и пеший туризм

В большинстве кемпингов есть доступ к грилю — на стоянке или в общественной зоне. На гриле можно приготовить почти все то же самое, что бы вы сделали дома в кастрюле или на сковороде. То же касается и газовой горелки. (Я часто использую ее в кулинарных уроках!)

Если вы хотите как можно меньше думать о еде и по возможности как можно меньше готовить, возьмите с собой



## ПИЩЕВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

**Б**ольшинство ненарезанных овощей и фруктов может храниться при комнатной температуре, остальные останутся свежими в холодильнике.

### ХРАНИТЕ В ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ:

ягоды, зелень (шпинат/салат), сельдерей, огурцы свежие и соленые (после вскрытия упаковки).

### ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ:

авокадо, дыни, персики, нектарины, сливы, яблоки, груши, бананы, помидоры, лук, чеснок, картофель, манго, зимние кабачки, перец, ананас, халапеньо.

консервированные супы, фасоль и жареные бобы, консервированные овощи и маленькую баночку сальсы. И не забывайте про веганское молоко, которое можно купить в маленьких коробочках!

Одно из моих самых любимых простых блюд — консервированная фасоль с готовой киноа и сальсой. Для разнообразия я использую сальсу с разными вкусами, например со вкусом персика или манго.

## Еда на костре

Маффины не портятся в дороге, а от капкейков и печенья у костра тоже никто не откажется! Вы также можете приготовить бобовые или овощные бургеры заранее и положить

их в сумку-холодильник. Еще в нее можно положить замороженное мясо и сыр.

Чтобы было проще приготовить суп или чили, положите все специи в один пакетик. Вы сможете высыпать его содержимое сразу во время приготовления. У меня также есть смеси приправ для омлета с тофу. Непосредственно перед подачей добавляю свежую кинзу и помидоры, а потом кладу получившееся блюдо в лепешку.

## Продукты в фольге

Чтобы сделать упаковку из фольги, оторвите длинный кусок плотной фольги. Положите продукты, например овощи, фрукты, грибы или тофу, в середину, добавьте приправы и кубик льда (если у вас есть влажные овощи, например кабачки или лук, лед не нужен). Соедините две длинные стороны и заверните фольгу. Сложите ее еще три или четыре раза, затем сложите и согните остальные стороны. (В результате упаковка должна стать квадратной.) Положите на горячие угли и готовьте, переворачивая как можно чаще.

Только не трогайте фольгу руками — она горячая! Время приготовления зависит от продуктов, но в среднем составляет 10–20 минут. Если еда еще не готова, закройте упаковку и верните на угли.

## Два главных походных рецепта

### Банановые лодочки

1. Положите каждый банан на квадрат фольги.
2. Надрежьте каждый банан вдоль на 1 см в глубину, оставляя по 1 см на обоих концах. Приоткройте банановую кожуру, образуя карман. Заполните карманы шоколадными кусочками.
3. Готовьте бананы на гриле на среднем огне 4–5 минут.



### Сморы

Используйте рецепт банановых лодочек, но замените бананы на веганские маримэллоу.

## Гриль

Овощи-гриль великолепны, а гриль есть почти на всех стоянках. Главное, не забудьте принести свои щипцы и тарелки! Овощи-гриль, фруктовые кебабы и тофу на шпажках (с арахисовым соусом) — это самое оно!

## Готовим на гриле

картофель  
красный перец  
грибы  
баклажан  
свекла  
кабачок (патиссон)  
лук  
кукуруза (добавьте порошок чили и сок лайма — доверьтесь мне!)  
морковь

ананас  
груша  
персик  
яблоко  
тофу  
спаржа (сбрызнуть лимонным соком!)  
халапеньо  
салат ромэн  
веганские хот-доги (согласна, это не овощи)





## Спасательный набор для вегана

В дополнение к основам (спички, набор первой помощи, одеяла в холодном климате и т. д.) учтите эти несколько пунктов, которые хорошо держать под рукой на случай чрезвычайной ситуации: консервированные бобы и овощи (и консервный нож), арахисовая паста, крекеры и тофу длительного хранения, сухофрукты, индивидуальные упаковки соевого молока, готовая к употреблению овсянка, яблочное пюре и фруктовые салаты. (Больше идей вы найдете в предыдущих частях раздела «Путешествия».) Не забывайте о корме для домашних животных!

Для дополнительной информации и меню для чрезвычайных ситуаций смотрите раздел «План действий на случай чрезвычайных ситуаций для вегетарианцев» на сайте [Vegetarian Resource Group](http://VegetarianResourceGroup.org).



DR. MCDUGALL'S  
**Lentil**  
LOWER SODIUM SOUP



PINTO BEAN  
QUICK & 100% NAT  
**REFRIED BEANS**



DR. MCDUGALL'S  
VEGAN  
**Black Bean & Rice Soup**  
LOWER SODIUM

DR. MCDUGALL'S  
VEGAN  
**Pad Thai Noodle Soup**  
FRESH FLAVOR

DR. MCDUGALL'S  
VEGAN  
**Black Bean & Lime Soup**  
FRESH FLAVOR

DR. MCDUGALL'S  
VEGAN  
**Pad Thai Noodle Soup**  
FRESH FLAVOR

DR. MCDUGALL'S  
VEGAN  
**Tortilla Soup**  
with Beans & Chips  
FRESH FLAVOR

DR. MCDUGALL'S  
VEGAN  
**Tortilla Soup**  
with Beans & Chips  
FRESH FLAVOR

DR. MCDUGALL'S  
VEGAN  
**Black Bean & Lime Soup**  
FRESH FLAVOR

DR. MCDUGALL'S  
**ORGANIC Black Bean**  
LOWER SODIUM SOUP



Quin

Optima PREPARE! Biologique

## ТЭББЕН: СОЛДАТ ВЫБИРАЕТ РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Июль 2013 года

**НН: Что вдохновило вас перейти на растительную диету?**

Сначала я узнал о пользе от снижения потребления мяса. В моей семье встречались как болезни сердца, так и раковые заболевания, поэтому я хотел найти способ снизить риск возникновения этих проблем в будущем. Скоро узнал и об этических вопросах, связанных с употреблением животных продуктов. Тогда я перестал есть яйца и молочные продукты. Читая о пищевой промышленности, осознал глобальные экологические проблемы, связанные с животноводством и чрезмерным потреблением мяса.

**НН: Какие преимущества вы испытали на себе после перехода на новый образ жизни?**

Вскоре после перехода я начал чувствовать себя лучше. Обнаружил, что не нужно много заниматься в зале, чтобы поддерживать ту же форму. За первые два года растительной диеты мой вес стал нормальным и не менялся



больше чем на килограмм независимо от изменений в режиме тренировок. Очевидно, мне нужно употреблять больше калорий, когда физические нагрузки тяжелее, но я всегда ем, пока не почувствую сытость. Я не считаю калории или углеводы — просто выбираю правильные продукты. В основном это овощи, а также много разных фруктов, орехов, семечек и цельных (предпочтитель-

но проросших) злаков. Я также выбираю разные виды молока: миндальное, конопляное, соевое, льняное и кокосовое.

Растительная диета помогает легко избежать ловушек быстрого питания. Лишь в нескольких местах есть веганские позиции меню, и даже по стандартам мясоедов большая часть этих блюд вовсе не здоровая. Я могу взять в продуктовом магазине отличный готовый или собранный мной салат вместо бургера за те же деньги.

**НН: Расскажите о своем опыте растительной диеты в армии. Вы упомянули, что порой это проблематично и в некоторых случаях нужно подходить к веганству практично. Как вам это удавалось?**

Когда я сталкиваюсь с ситуацией, которая идет вразрез с моим образом жизни, основанном на растительном питании, я оцениваю ее и свои ресурсы и определяю возможные варианты действия. Каждый вариант рассматриваю согласно его целесообразности и приемлемости, а потом принимаю решение.

Над некоторыми решениями у меня нет практически никакого контроля. Например, по уставу ботинки должны быть сделаны из кожи. Армейский устав, регулирующий форму (DA PAM 670-1) требует, чтобы боевые сапоги были выполнены из «желто-коричневой мягкой кожи крупного рогатого скота». Даже если веганские военные ботинки существовали бы, они не соответствовали бы





уставу. Поэтому последнюю пару сапог я носил почти четыре года, но недавно сдался и все-таки купил новую пару.

Во время определенного курса обучения или развернутых операций мы должны принимать «пищу, готовую к употреблению» (пайки). Хотя я всегда беру вегетарианский паек, знаю, что, скорее всего, в нем будут яйца и молочные продукты. Соблюдение растительной диеты для меня очень важно, но выполнять обязательства в армии необходимо. Я пошел туда, зная, что в некоторых вопросах не всегда смогу делать выбор.

Армия добилась значительных успехов в поддержке своих солдат. В Ираке (2011 год) наша столовая каждый день предоставляла неплохой салат-бар, а также пару раз в неделю — «вегетарианский бар». Он, как правило, состоял из бобовых и сырных буррито или кастриоли вареных бобов лима (иногда почему-то с кусочками ветчины), но видно, что они старались. Соевое молоко было также доступно, правда, в очень ограниченном количестве.

### **НН: Вы столкнулись с другими препятствиями? Каким был ваш переход?**

Самая большая трудность, с которой я сталкиваюсь с тех пор, как перешел на веганство, — это нехватка времени, которое я могу посвятить здоровому питанию. Приготовить в микроволновой печи замороженный ужин очень быстро и легко, столько же времени занимает поджарить куриные грудки на гриле, но и немного времени, которое вы потратите

на приготовление салата или киноа, станет значительным вкладом в ваше здоровье и будущее планеты.

Больше всего в новом рационе мне нравится открывать для себя новые продукты и блюда. До сих пор скучаю по некоторым блюдам, но почти всегда нахожу им растительную замену. Правда, замены маминому мясному рулету я так и не нашел.

### **НН: Посоветуйте что-нибудь тем, кто только недавно перешел на растительную диету или думает об этом.**

Нет лучшего способа вернуть здоровье и поддерживать его. Благодаря соблюдению растительной диеты вы вынуждены отказываться от жирного фастфуда, от которого и так, наверное, хотели бы отказаться. И все-таки совершайте переход постепенно. Ставьте достижимые цели, например:

Я не буду есть гамбургеры в сетях быстрого питания, но домашние бургеры иногда себе позволю.

Сначала определяю пару дней в неделю, когда буду есть мясо, со временем исключу и эти дни.

Откажусь от продуктов постепенно: сначала от мяса, затем от яиц, потом от молочных продуктов.

Попробую темпе, сейтан и тофу. Они не смогут полностью заменить мясо, но с ними можно приготовить невероятные блюда. Если захочется поностальгировать, использую их в любимых рецептах мясных блюд.

### **ОБНОВЛЕНИЕ (лето-2014)**

Сейчас мы живем в Вирджинии, совсем рядом с Вашингтоном. Вся семья по-прежнему придерживается растительного питания (практически полностью веганского), и мы стараемся есть как можно больше местных цельных продуктов. У нашего сына (в это воскресенье ему исполняется два года) сильная аллергия на молоко, поэтому поддержание растительной диеты помогает избежать аллергических реакций. Моя жена купила несколько Семидневных планов еды на сайте Happy Herbivore, которые мы чередуем в рационе.





## ГЛАВА 6

# Сложности

Препятствия — это часть жизни. Залог счастья в их преодолении.

ХЕРБИ ХЭНКОК



Даже самые хорошие изменения в жизни, такие как брак или рождение детей, приносят с собой новые сложности. Это же касается и достижения здорового образа жизни с помощью перехода на растительную диету: вы столкнетесь с определенными трудностями. Препятствия могут быть самыми разными — например, пищевые зависимости, тяга к определенным продуктам, давление вашего окружения или негативные эмоции.

В этом разделе я коснусь некоторых основных затруднений и дам несколько советов, как справиться с каждым из них. Помните: главный рецепт — это терпение, время и настойчивость.



## Зависимость от еды

Зависимость от еды выходит далеко за рамки того, что мы называем эмоциональным питанием. Еда может вызывать такую же физическую зависимость, как наркотики. Например, сахар способствует образованию в мозгу опиоидов. (Опиоиды — естественные химические вещества, которые ведут себя как изготовленные опиаты, например героин.) Опиоиды запускают выделение дофамина — нейротрансмиттера, отвечающего за ощущение удовольствия.

Аналогично, когда организм расщепляет молочный белок и известный канцероген казеин, выделяются казоморфины (вы правильно подумали про морфин). Казоморфины, как сахар, воздействуют на мозг, а выделяющиеся опиоиды вызывают наркотическое привыкание к молочным продуктам. Самая высокая концентрация казеина в сыре, поэтому люди часто с большим трудом бросают его есть — они действительно на него подсели!

Мы также запрограммированы получать удовольствие от продуктов с большим количеством жиров и калорий. Это встроенный механизм выживания, возникший тысячи лет назад, когда калорийных продуктов (и еды в целом) было мало, а люди были намного более активными физически.

Из-за этого исторически сложившегося порядка нам так хорошо после мороженого, чизкейка и брауни. Они очень богаты калориями (еще в них много сахара и жира) и также содержат казеин, который заставляет нас хотеть их снова и снова. Даже цельные растительные продукты с высоким содержанием жира и калорий могут вызывать у нас то же ощущение удовольствия. Поэтому люди так любят арахисовую пасту! Задумывались ли вы, почему не можете остановиться, открыв упаковку картофельных чипсов? Масло — высококалорийный продукт, на 100% состоящий из жира, благодаря чему оно вызывает ощущение удовольствия и сильнейшую зависимость\*.



Дело не в слабости, а в зависимости, производители же продуктов питания нас в этом поддерживают. Современные продукты вкуснее, чем когда-либо прежде, потому что химические вещества, ответственные за ощущение удовольствия, были выделены и искусственно синтезированы. Теперь они напрямую посылают нас на седьмое небо, называемое производителями продуктов питания точкой счастья\*\*.

Например, пищевые исследователи из крупных компаний по производству продуктов экспериментируют с распределением жировых шариков, влияющим на скорость их поглощения (известную в индустрии как «вкусовое впечатление»). Физическая форма соли также была изменена, чтобы воздействовать на вкусовые рецепторы сильнее и быстрее, что улучшило ее «вкусовой удар». Кристаллы сахара также изменялись многочисленными способами для повышения привлекательности обработанных продуктов.

В общем, мы продолжаем есть эти продукты, зная, что они вредны для здоровья, так как не можем остановиться. Они поймали нас на крючок.

## Выход из зависимости от еды

Разорвать пищевую зависимость (или пищевую привычку) можно только так, как мы справляемся с любой другой зависимостью: воздержанием. Вы должны

\* Наша страсть к обработанным пищевым продуктам, возможно, не что иное, как «обусловленное гиперпитание». Так назвал ее доктор Дэвид Кесслер, бывший административный директор Управления по контролю за продуктами и лекарствами, в своей книге *The End of Overeating* (2009) (Кесслер Д. Конец обжорству. М.: Юнайтед Пресс, 2014). *Прим. авт.*

\*\* «Точка счастья» — это такое количество сахара, жира или соли, которое обеспечивает потребителю максимальное удовольствие. *Прим. авт.*

перестать есть эти продукты — перестать «пьянеть» от молочных продуктов и сахара. Разорвите этот круг! Это непросто, но здоровье того стоит. К тому же, если вы будете есть только здоровую пищу, начнете *хотеть* есть только ее.

Тяга к фастфуду и нездоровой еде станет далеким воспоминанием. Так случилось с сотнями моих клиентов — и со мной тоже.

Во время борьбы с пищевой зависимостью и во время перехода на растительную диету люди нередко испытывают симптомы синдрома отмены и детоксикации, например головную боль или усталость. Чтобы свести неприятные ощущения к минимуму, убедитесь, что пьете достаточно воды и много отдыхаете. Только не останавливайтесь — со временем вам станет гораздо лучше.

## Сахар

Вместо сахара ешьте фрукты. Например, в Семидневных планах еды я часто добавляю в овсянку яблочный соус без сахара или большое количество фруктов, например замороженных ягод или кусочков свежих бананов.

Если никак не можете отказаться от сахара, посыпьте им блюдо совсем чуть-чуть — так, чтобы вы почувствовали. (Продолжайте сокращать количество сахара — с течением времени вы станете более чувствительны к его вкусу.)

Если очень хочется сладкого, понемногу ешьте замороженные фрукты. Если умираете без мороженого, взбейте в блендере два замороженных банана, немного корицы и миндального или соевого молока — получите банановое мороженое. Сладкий картофель с корицей — тоже неплохая сладкая закуска. Если выбираете сухофрукты, убедитесь, что в них не добавлены сахар, масло или сок.



**Примечание о подсластителях:** для меня сахар — это сахар. Хотя некоторые подсластители, например кленовый сироп без добавок или тростниковый сахар, содержат немного больше полезных веществ и меньше обработаны по сравнению с белым сахаром, это все равно подсластители и их следует использовать с осторожностью. Тем не менее время от времени я пеку растительное печенье, капкейки и маффины — приятно себя побаловать! В этом случае я использую немного необработанного сахара или кленового сиропа, но ежедневное употребление сахара свела к минимуму.

## Молочные продукты

Найдите подходящие заменители молока, домашние или фабричные. В моих кулинарных книгах много рецептов веганского сыра, но вы также можете найти рецепты в интернете и в книгах *The Ultimate Uncheese Cookbook* Джо Степаняка и *Artisan Vegan Cheese* Миёко Шиннер. Все больше и больше фабричных заменителей молока, сливок, сливочного масла, йогурта, взбитых сливок и всех видов сыров появляется на прилавках каждый день — ищите их в ваших местных магазинах здорового питания.

Если вы скушаете по кремообразной текстуре сыра, сметаны или йогурта, попробуйте использовать другие продукты с подобной консистенцией, такие как авокадо, крем из кешью (взбейте в блендере кешью, замоченные в воде), грецкие орехи (чтобы сделать масло, взбейте с другими продуктами, например с капустой кейл, небольшим количеством воды или бульона) и хумус.

## Соль

Вместо того чтобы в поисках вкуса обращаться к соли, увеличьте количество специй и трав, которые используете для приготовления блюда. В качестве альтернативы также можете взять фабричные бессолевые приправы.

## Жиры

В отличие от молочных продуктов, сахара и соли, заменить жир немного сложнее, так как ощущение во рту, возникающее от употребления жирных продуктов, невозможно получить от их имитаций. Тем не менее вы можете найти продукты с более низким содержанием жира и аналогичной консистенцией.

Вместо жарки запекайте. Вы все равно получите хорошую, плотную корочку, особенно если в конце быстро обжарите продукт на открытом огне. Если любите хрустящие орехи на закуску, попробуйте в качестве здоровой и низкожировой альтернативы выпекать горох нут со специями.

Чтобы заменить майонез, смешайте 340 г мягкого тофу с двумя-тремя столовыми ложками дижонской горчицы, двумя чайными ложками дистиллированного белого уксуса, нектаром агавы (или медом) и свежим лимонным соком по вкусу.

Чтобы заменить сметану, смешайте 340 г мягкого тофу с 2–4 столовыми ложками лимонного сока, ½ чайной ложки дистиллированного белого уксуса, 1 чайной ложкой порошка горчицы, щепоткой чесночного порошка и нектара агавы (или меда) по вкусу.

Если вы не едите сою, найдите рецепты вегетарианского майонеза или сметаны, использующие в качестве основы вместо тофу кешью.

# ЭМИ: БЫВШАЯ ПОКЛОННИЦА НИЗКОУГЛЕВОДНОЙ ДИЕТЫ, ЗАВИСИМАЯ ОТ СЫРА

Февраль 2013 года

**НН: Вы впервые перешли на вегетарианство благодаря мужу. Расскажите об этом.**

Когда в 2009 году я встретила будущего мужа, он был вегетарианцем уже пять лет. Он также прекрасно готовил, и я попробовала стать вегетарианкой. У нас была вегетарианская свадьба, в том числе веганские капкейки на десерт.

**НН: Как вы себя чувствовали и как питались до того, как встретили мужа?**

До этого я сидела на низкоуглеводной диете, отчаянно не давая вернуться 40 кг, потерянным за предыдущие три года. Удержать вес было очень сложно: я снова набрала половину потерянного: в 2004 году весила 95 кг. Я всегда боролась с лишним весом, а уровень холестерина был 242.

**НН: Знаю, многие считают, что вегетарианская диета — обязательно здоровая система питания, но это не всегда так. Я встречала много людей, которые были вегетарианцами или веганами, но все равно страдали от избыточного веса или заболеваний, потому что в их питании овощи играли совсем не главную роль. Какой была ваша вегетарианская диета? И что подтолкнуло к переходу на питание цельными растительными продуктами?**

Мы любили поесть! Мы ели много молочных продуктов и блюд с высоким содержанием жира. В определенный момент наш напряженный график, стресс, изменения на работе и в повседневной жизни стали влиять на здоровье. Мы не влезали в свою одежду — надо было что-то делать. Я купила книгу Брендана Бразьера Thrive. Прочитала ее от корки до корки и попробовала пару рецептов. Потом книга просто лежала без дела, потому что я не была готова.

В следующем году мы попробовали 21-дневную программу питания доктора Барнарда Vegan Kickstart. У нас получилось, но в Чикаго мы сорвались. Соблазнились пиццей Gino's East!

По результатам ежегодной проверки мой уровень холестерина был следующим: 229 — общий показатель; 177 — триглицериды; 52 — ЛПВП; 142 — ЛПНП.

Тогда же я купила книгу доктора Колдуэлла Эссельстина Prevent and Reverse Heart Disease. Прочитала ее от корки до корки, попробовала пару рецептов, а затем доктор Эссельстин отправился на полку рядом с Бренданом Бразьером, неодобрительно качая головой.

Весной прошлого года наш вес был самым большим за последние годы. Вот тогда я купила The Happy Herbivore Cookbook. Я сказала моему мужу Биллу, что готова попробовать! Я могу питаться таким образом и быть довольной! Меня легко увлечь кулинарной книгой с красивыми картинками!

Книга мне очень понравилась, это был тот самый нужный толчок. Вскоре я купила The Engine 2 Diet Рипа Эссельстина. Я собирала как можно больше информации и рецептов, чтобы поддержать нас. Пыталась найти способ полностью перейти на растительную диету. Через несколько месяцев посмотрела Forks Over Knives на Netflix. Вот и все. Да!



И мы решились! 27 декабря 2011 года приступили к делу. Несколькими неудачными попытками, самооправданиями и нашей ленью не позволили начать раньше, ведь все необходимые инструменты были у нас с самого начала. Тем не менее эти инструменты пылились и ждали, пока мы поумнеем и займемся делом.

**НН: Вы постепенно исключили молочные и другие продукты или сделали это резко?**

Мы отказались от всех продуктов резко и полностью. Начали ходить в тренажерный зал, нашли подходящие тренировки и узнали много нового о составе продуктов и том, на что мы способны. Мне по душе быть кулинарным ученым и создавать блюда, которые нам действительно нравятся и дают питательные вещества. Я ездила на мероприятие Farms2Forks Immersion Weekend в Остине, штат Техас, чтобы узнать еще больше, как преуспеть в новом образе жизни. За выходные узнала очень много от команды Farms2Forks. Я вернулась домой полной сил и нацеленной на то, чтобы сделать новый рацион постоянным и помочь другим достичь тех же результатов. Я захотела стать наставником по растительному питанию для моих друзей и семьи.

**НН: Вы похудели?**

Я похудела на 20 кг, потеряла много сантиметров и приобрела гору мышц, но главное — обрела силу, которая заключается в знании: я могу поддерживать этот образ жизни. Мои показатели холестерина после шести месяцев растительной диеты: 139 — общий; 91 — триглицериды; 40 — ЛПВП; 81 — ЛПНП. Показатели уменьшились почти на 50%! Я не принимаю



никаких лекарств и чувствую себя отлично!

Я обожаю мою жизнь, основанную на растительном питании. Оно имеет огромное влияние на мое здоровье, мой уровень энергии и мои отношения с едой. Муж согласен! Он похудел на 33 кг.

**НН: У вас отличный вес, вы чувствуете себя отлично. Какие цели ставите перед собой сейчас?**

Сейчас я занимаюсь улучшением своей физической формы с помощью силовых тренировок, бега, плавания и йоги. Из-за этих изменений улучшилась вся моя жизнь. Я получила сертификат в сфере растительного питания через Colin Foundation/eCornell. Я также стала специалистом по спортивному питанию в Национальной академии спортивной медицины. Я часть команды Engine 2 Extra и каждый день помогаю другим в их пути к растительному питанию.

**ОБНОВЛЕНИЕ (лето-2014)**

С тех пор как мы с мужем перешли на растительную диету, продолжили делиться нашей страстью к здоровой пище с молодыми спортсменами в программе США по боксу. Весной 2014 года открыли собственную некоммерческую программу для молодежи по боксу, где рассказываем о фитнесе, боксе и растительном питании. Мы также обеспечиваем детям ежедневные здоровые перекусы. Рассказываем им, как находить лучшие перекусы и питание, ведь это основа здорового и крепкого организма. Мы также планируем провести серию бюджетных кулинарных курсов по растительному питанию, чтобы дети могли узнать, как легко приготовить растительные блюда, не потратив много денег.

Хумус или гуакамоле — отличная замена майонезу в сэндвичах, то же самое касается замены мягкого сыра в бейгле.

Для получения дополнительных советов о том, как готовить и выпекать без масла и жира, смотрите главу 8.

## Заметка о пищевых пристрастиях

Я часто слышу: «Мне так хочется мяса (или сыра); разве не должен я слушать свой организм и есть то, что он просит?» Идея о том, что тело говорит нам, что есть, прекрасна в теории, но далека от реальности. Как я говорила ранее в этой главе, молочные продукты вызывают привыкание, как наркотик, поэтому ваше тело (и разум) будет страстно желать их, как только вы от них откажетесь. Другими словами, вы испытываете синдром отмены. Подумайте об этом: когда курильщики страстно хотят покурить, должны ли они прислушаться к своему организму и покурить? Тяга к определенным продуктам со временем проходит, особенно если вы перестаете думать о них как о еде или возможном варианте питания. (Если бы я «слушала свое тело», я бы ела только шоколад и капкейки!)

Доктор Дэвид Кесслер, бывший директор Управления по контролю за продуктами и лекарствами, говорит, что знание о еде может помочь изменить наши представления о том, какие продукты мы хотим, — мы можем испытать «смену восприятия» больших порций и обработанных продуктов питания. Он, например, отмечает, что, когда люди, любившие стейки, становятся вегетарианцами, они, как правило, начинают испытывать к животному белку отвращение, так же как бывшие курильщики, считающие запах и вид сигарет отвратительными.

В моей жизни так и случилось. Запах жира и жирных продуктов вызывает у меня тошноту, несмотря на то что некогда я ела картофель фри практически каждый день. И если я никогда больше не почувствую запаха жареных кальмаров, совсем не расстроюсь.

Мой папа столкнулся с похожей ситуацией на День благодарения через год после перехода на растительную диету. Об этом вы можете прочитать в статье «Типичные поводы для возражения» в главе 4.

### Психологическая природа тяги к определенным продуктам

Мы связываем продукты со счастливыми воспоминаниями о праздниках и семейных традициях (например, День благодарения и Рождество), с моментами, когда испытали уют и любовь («Мама готовила мне это, когда я болел»), с приятными периодами нашей жизни («Я пекла такое печенье своим одноклассникам

в университете»). Еда также может быть частью нашей культуры и идентичности («Я итальянец»), поэтому мы переживаем, что без этих продуктов потеряем часть самих себя.

Из-за этой связи продукты могут вызывать в нас определенные чувства, поэтому, когда нам плохо или выпадает тяжелый день, мы обращаемся к продуктам, от которых чувствуем себя хорошо. Часто в них, кроме прочего, содержится ингредиент с эффектом опиоидов! Другими словами, сам процесс еды иногда становится успокоительным лекарством. (Эмоциональный голод приходит внезапно, тогда как физический просыпается постепенно.)

Всякий раз, когда приходит острая тяга к еде, имеющая биологическую или психологическую природу, важно помнить следующее: если проблема не в голоде, то еда не поможет. Если вы начнете размышлять об этом и изучать свою тягу к еде, будет легче преодолеть ее. Также попробуйте сказать вслух: «Я не хочу есть, но я все равно съем это» или «Знаю, что это нездоровая еда, но все равно ее съем». Вы будете удивлены, как эти слова могут вернуть вас к правильному ходу мыслей.

Заметила, что невероятно трудно произнести это вслух, даже когда я дома одна и нет никого, кто услышал бы и осудил меня, даже моих собак! Это хорошо, потому что удерживает меня от употребления нездоровой пищи. (Я также заметила, что острая тяга к еде просыпается, когда я одна. Совпадение? Не думаю.)



## Безвкусные вкусовые рецепторы

Как мы уже выяснили, обработанные продукты насыщены солью, маслом и сахаром — убийственной комбинацией, вызывающей сильнейшее привыкание. Чем больше сахара, масла и соли вы едите, тем больше этого хочется. Но продукты, насыщенные этими веществами, имеют еще один неблагоприятный эффект: они лишают вас возможности почувствовать вкус.

Масло обволакивает язык — выходит, вы словно едите в перчатках. Между тем соль и сахар слишком сильно воздействуют на вкусовые рецепторы, нарушая способность воспринимать вкус. Чем больше соли, сахара и масла вы едите, тем больше соли, сахара, масла вам нужно будет, чтобы пища казалась вкусной, — это порочный круг!

К счастью, вы можете исцелить вкусовые рецепторы! Как? Питаясь растительными продуктами и исключив из рациона обработанную пищу. Авторы The Pleasure Trap Дуглас Джей Лиль и Алан Голдхаммер со мной согласны. Они называют обработанные пищевые продукты волшебными и говорят, что спастись от их магии можно, только отказавшись от них. В течение нескольких недель еда будет казаться пресной, но вскоре (максимум через несколько месяцев) ваши вкусовые рецепторы станут чувствительными и здоровыми. Вы разовьете способность различать более тонкие вкусы!



## Негатив



Когда я только перешла на растительную диету, предполагала, что меня ждут шутки и глумление со стороны друзей, некоторое давление со стороны моего окружения, которое будет пытаться заставить меня сорваться, и, возможно, несколько вопросов или выражений беспокойства. Я никак не ожидала столкнуться с открытой враждебностью. Некоторые друзья были в ярости. Их поведение выходило за рамки отрицательной реакции или отсутствия поддержки. Казалось, будто мой новый образ жизни оскорбил их до глубины души и они обижены тем, что теперь на моей тарелке лежат только растения.

Было много неприятных моментов. Один друг сразу сказал: «Теперь мы больше не сможем проводить время вместе». Другая подруга постоянно отменяла наш запланированный ужин.

После нескольких отказов я спросила, что случилось, не сердится ли она на меня. Она жаловалась, что я сильно изменилась, и сказала: «Ты не можешь снова стать прежней Линдси?» Когда я спросила, что имеется в виду, она сказала: «Той, которая ела “нормальную” еду!»

## МИШЕЛЬ: ПОБЕДИЛА ПИЩЕВОЕ РАССТРОЙСТВО

Октябрь 2012 года



**НН:** Несколько лет назад вам поставили диагноз «расстройство пищевого поведения». Расскажите немного об этом, а также о его роли (если она была) в вашем переходе на растительную диету.

С тех пор как девять лет назад мой отец второй раз развелся, я постоянно боролась с весом и представлением о своем теле. Я начала набирать килограммы во втором классе из-за зависимости от фастфуда и отсутствия в моей жизни фигуры матери (мама жила недалеко, но отец, как только мог, пытался не впускать ее в мою жизнь и жизнь братьев).

Сверстники издевались надо мной из-за лишнего веса на протяжении всех классов начальной школы, то же самое делали мои мачеха и новые брат и сестра. Боль была невыносимой.

Затем, в начале лета 2010 года (после окончания восьмого класса), я впала в легкую депрессию, которая постепенно усиливалась. Справляться с ней удавалось с помощью чрезмерных физических нагрузок, употребления тысячи или меньше килокалорий в день, одержимости тем, что я ем, составом еды и т. д. Вес начал снижаться, хотя похудение не было здоровым. К концу лета (в августе) родители поняли, что что-то не так, когда отвели меня

на ежегодную проверку спортивных нормативов. Я держалась в нижней части здорового диапазона для моего роста и веса, но была близка к показателям недостаточного веса и недоедания, что случилось бы, продолжай я жить так же. Пыталась исправить положение самостоятельно, но мое восприятие мира было так искажено, что я понятия не имела, с чего начать.

Через несколько месяцев (в октябре 2010 года) меня отвезли в Техасскую детскую больницу при медицинском центре в Хьюстоне, а там поставили диагноз «расстройство пищевого поведения» (врачи не уточняли, какое именно у меня расстройство, но я знаю, что это была смесь анорексии и орторексии, «идеального питания»).

**НН:** Как вы узнали о растительной диете и почему решили попробовать этот новый образ жизни?

Впервые наткнувшись на сайт Happy Herbivore в мае 2011 года, я еще не собиралась переходить на растительное питание. Просто мне надоело есть скучный рис с фасолью и салат во время поста, который я устраивала себе в один из дней каждую неделю. Когда я начала готовить больше блюд из The Happy Herbivore Cookbook, вашего блога, постепенно утрачивала интерес к мясу. В итоге большую часть зимних каникул провела в раздумьях и исследованиях — как жить, питаясь цельными растительными продуктами. Заодно прочитала книгу The Engine 2 Diet. К Новому году я уже отказалась от коровьего молока и сыра, стала есть значительно меньше рыбы. Тем не менее продолжала есть йогурты и морепродукты несколько раз в неделю, чтобы не вызывать у родителей подозрений о повторении пищевого расстройства.

**НН:** Как вам удалось перейти на растительную диету, учитывая настороженность родителей? Что изменилось?

После двух месяцев попыток перейти на сто процентное растительное питание я уговорила маму взять меня 20 февраля в Хьюстон на выступление Рипа Эссельстина в магазине

Whole Foods. После разговора с Рипом решила не позволять родителям (в частности, отцу) препятствовать моему пути и исключила из рациона последнего обвиняемого: мой любимый греческий обезжиренный йогурт.

**НН: Сложно придерживаться растительного питания в школе? Поддерживают ли вас друзья?**

Честно говоря, мне не кажется это сложным. Я начала готовить самостоятельно летом перед восьмым классом, так что успевала сочетать домашнее задание, хоровые репетиции и занятия бегом с приготовлением трех блюд в день. Вечером, пока готовится ужин, я собираю сэндвич или салат на обед на следующий день. Важно уметь готовить простые блюда и не изобретать что-то очень замысловатое, если время не позволяет. У меня всегда под рукой замороженный бурый рис, картофель (сладкий, белый или красный), замороженные овощи и консервированные бобы с пониженным содержанием соли — на случай, если у меня будет всего десять минут, чтобы приготовить еду. Друзья меня поддерживают и всегда интересуются тем, что я приношу на обед. Они все комментируют, например: «Твой обед такой красочный и здоровый!» или «Какой классный салат». Я не стараюсь склонять их к растительному питанию, но время от времени готовлю по рецептам Гарри Herbivore маффины, капкейки или печенье и приношу на дни рождения друзей (до сих пор не было ни одного человека, которому не пришелся бы по вкусу мой десерт).

**НН: Вы сказали, что сначала отец не поддерживал вас. Ситуация изменилась?**

После того как мы посетили диетолога в Техасской детской больнице и обсудили с ним



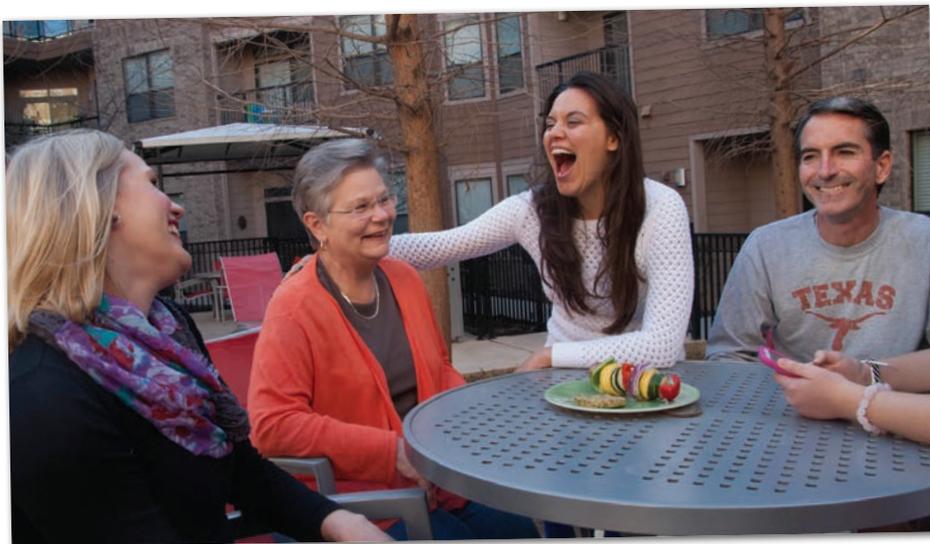
мой переход на растительное питание, он поверил, что я поступала в отношении своего здоровья наилучшим образом. Сначала диетолог дал добро на вегетарианство, но не веганство — из-за возможных последствий дефицита витамина B<sub>12</sub>, таких как, например, постоянное и необратимое повреждение нервной системы. Мне не понравился его ответ, так что я сохранила свой растительный рацион, но согласилась принимать B<sub>12</sub>.

**НН: Вы испытали на себе преимущества полного перехода на растительную диету?**

Мне стало легче учиться, и несмотря на то, что я неспортивный человек, заметила положительные изменения в занятиях спортом — плавании и силе броска мяча.

**НН: Что вы бы посоветовали подросткам, которые недовольны своим телом и страдают от пищевых расстройств, а также тем, кто хочет перейти на растительную диету, но боится или сталкивается с сопротивлением родителей?**

Убедитесь, что у вас верные намерения для перехода на растительную диету. Да, делать это для окружающей среды и животных — хорошая причина, но не ради того, чтобы морить себя голодом или питаться веганским фаст-фудом. Если вы едите цельные растительные продукты и ведете активный образ жизни, не нужно беспокоиться о вашем теле. У нас все разные фигуры и размеры, и каждый красив по-своему. Ради спокойствия родителей рассказывайте им о растительном питании как можно больше. Убедите их, что растительная диета — это лучшее, что вы можете сделать для себя как психически, так и физически. Если вы спортсмен, расскажите им о профессиональных спортсменах, которые тоже придерживаются растительного питания.



Еще одна подруга перестала приглашать меня на свои вечеринки, не забывая при этом позвать всех наших общих друзей. Когда я коснулась этой темы в разговоре, она сказала: «Я же не веган. Тебе нечего будет есть, поэтому я тебя не приглашаю». (Значит, на вечеринке больше ничего не делают? Только едят? А как же общение?) Я сказала, что она может не угощать меня и позволить мне самой беспокоиться о том, что съесть. Тем не менее она все равно больше ни разу меня не пригласила. Наша дружба официально закончилась, когда она прислала мне полное ненависти письмо, в котором сообщала, что собирается купить мясо и выбросить его, чтобы компенсировать все то мясо, которое я не съела.

Я не могла понять, почему мой новый образ жизни так сильно беспокоил друзей. К счастью, моя история не совсем грустная. Многие целиком поддержали меня или говорили: «Главное — чтобы тебе было хорошо». Моя дружба с этими людьми со временем только крепнет.

Но что касается скептиков, то почему некоторые люди реагируют так зло и враждебно на чужие решения? Дипак Чопра писал: «Когда вы чувствуете разочарование или расстройство из-за человека или ситуации, помните, что вы реагируете не на человека или ситуацию, а на ваши чувства об этом человеке или ситуации. Это ваши чувства, а в ваших чувствах нет ничьей вины».

Со временем я сформулировала несколько ответов, объясняющих негатив и враждебность других по отношению к вашему образу жизни и выбору:

**1. Вы — зеркало.** Ваши убеждения заставляют их посмотреть на себя, и им не нравится то, что они видят. Затем они нападают на вас, чтобы почувствовать себя лучше.

Думаю, когда люди сердятся или настаивают на своем мнении, это всегда связано с ними и их внутренними демонами, а не с человеком, на которого они нападают. Я люблю напоминать себе, что, если бы они были уверены в своем выборе (как я в своем), они бы не нападали на меня или мой образ жизни. Ведь я не критикую их или их выбор, потому что это так же плохо, когда они поступают так со мной.

**2. Соответствовать приятно.** Изменения вызывают тревогу — в них. Вы только что бросили вызов. Раскачали лодку. Лопнули пузырь. Им кажется, нужно надавить на вас, чтобы вы снова им соответствовали. Не поддавайтесь, но и не оправдывайтесь за свой образ жизни.

Будьте дипломатом. Их могут успокоить фразы «Я сейчас экспериментирую» и «Пока меня все устраивает, так что я не буду менять рацион».

Моя подруга Сью как-то сказала замечательную фразу: «Не оспаривай свой образ жизни. Просто живи. Перемены в тебе будут говорить сами за себя, и тебе даже не придется раскрывать рот».

Желание соответствовать также подразумевает неуверенность. Люди чувствуют себя неудобно, когда вы отказываетесь от пищи или напитков, которые они любят. Им может показаться, что вы их осуждаете, даже если это не так.

Например, еще в колледже у меня была подруга, которая не любила пить. Удивительно, как часто все (в том числе и я) пытались уговорить ее выпить. «Просто попробуй — тебе понравится!» Вопрос не в том, почему она не пьет, а почему так важно для меня, чтобы она выпила? Может быть, из-за ее воздержания я чувствовала вину за то, что употребляю алкоголь? Может быть, если бы она тоже пила, я чувствовала бы себя лучше?

Один родственник неустанно уговаривал меня поесть мяса: «Да ладно, всего один кусочек! Ты же не умрешь!» Я, наконец, ответила: «Почему для тебя так важно, чтобы я его съела?» Он не знал, как на это реагировать. И больше ни разу не просил меня «просто попробовать». Наверное, в эту минуту я была не лучшим дипломатом, но это подействовало!

Помните: когда люди отвергают, критикуют или пытаются саботировать ваши стремления к здоровой жизни, дело не в вас, а в них.

«Я сейчас  
экспериментирую»

«Пока меня все  
устраивает, так что  
я не буду менять  
рацион»

«Почему для тебя  
так важно, чтобы  
я его съела?»

## Социальные ситуации

Как говорит Дипак Чопра, «в мире, где большинство людей идут по пути саморазрушения, предаваясь удовольствиям, очень важно сохранить способность быть “другим”... Вы должны быть готовы к тому, что на пути к здоровому образу жизни вас ждут психологическая боль и дискомфорт. Вооружившись правильными инструментами, со временем вы сможете лучше справляться с социальным давлением».

Я заметила, что большинство новичков в растительном питании обеспокоены своей социальной жизнью, в частности, тем, как их новый образ жизни отразится на общении с окружающими. Быть «нормальным» комфортно. Кто хочет быть чудачком? Что делать, когда вы идете на свидание или приглашены на обед? Когда ваши коллеги хотят сходить в ресторан на день рождения босса? Когда босс покупает вам рождественский окорок? После службы в церкви вы остались пообщаться и вас угощают? И что, черт возьми, ответить друзьям или, о ужас, маме?



### «Не переживайте за меня»

У меня были друзья и коллеги, которые придавали слишком много значения моему образу жизни.

Они, например, говорили: «Ой, мы не можем пойти туда на обед, там Линдси нечего будет есть». Их беспокойство обычно связано с добротой и искренней заботой обо мне (мне приятно, и я очень это ценю), но я всегда говорю им: «Не переживайте за меня. Я что-нибудь найду. Давайте пойдём туда, куда хотят идти все».

Невозможно заставить  
людей полюбить ваш  
новый образ жизни.  
Но можно свести  
ощущение угрозы  
от него к минимуму.

—ФРЕДЕРИК ХЕЙЗ—

Не могу сказать, что мои блюда всегда оказывались сногшибательными (слишком часто я ела просто салат и печеный картофель), но я никогда не уходила голодной. Бывало, друзья с удивлением смотрели на мою тарелку и просили попробовать.

Люди не хотят чувствовать, что перемены им навязывают. Увидев, что вы изменили свой рацион, они могут почувствовать, что должны теперь есть в других местах. Вы только что отняли их любимый стейк-хаус! Вы можете нейтрализовать это ощущение и создать

гармоничную обстановку. Будьте естественными. Будьте отличным примером. Старайтесь, а когда ничего сделать нельзя, просто закажите картофель или тарелку брокколи с рисом — пир вы можете устроить дома.

Есть куча ресторанов, которые работают «в обоих направлениях», поэтому там получают отличные ужины для компании с разными диетами! Идеи и предложения вы найдете в разделе «Еда в ресторане».

## Приглашения на ужин

Заранее договоритесь с приглашающей стороной. Я всегда говорю, что это очень важно. Вам может показаться, что лучше помалкивать, чтобы не доставлять хозяевам лишних хлопот. Но у меня был душераздирающий опыт, когда я ничего не сказала, пришла, а хозяйка разрыдалась.

Она ужасно переживала, что для меня в доме не было никакой еды. Я повторяла, что все хорошо, не произошло ничего страшного, но увы. Еще долго после я чувствовала неловкость.



Когда говорите с хозяйкой, скажите: «Я недавно перешла на новую диету, не хочу создавать вам лишних хлопот, так что могу принести ужин с собой или что-нибудь для всех, чтобы мы могли съесть это вместе». (С таким планом действий у меня никогда не было проблем. В конце я всегда добавляю: «Благодарю за приглашение, я с нетерпением жду нашего ужина». Вы также можете сказать: «Пожалуйста, не думайте, что приготовить для меня. Готовьте все что хотите и планировали».)

Если хозяин настаивает на еде, которую можете есть вы, предложите простые варианты: «Я люблю макароны. Паста — отличный вариант!», или «Салата или овощей мне будет достаточно», или просто скажите, что любите хумус. Если хозяин хочет приготовить что-то, что подойдет всем, отличным решением будет паста, потому что мясо и сыр всегда можно добавить отдельно. А если хозяин хочет сделать веганский обед, предложите ему изучить мои кулинарные книги и мой сайт!

## Свадьбы и другие мероприятия

Аллергии становятся все более распространенными, а специальные диеты получают все более широкое признание. Я заметила, что все чаще персонал на мероприятиях и сотрудники кейтеринговых компаний предлагают варианты блюд, подходящие для различных диет, или выражают готовность пойти навстречу. Неплохая идея — заранее поговорить с невестой или женихом (или организатором мероприятия) и попросить их свести вас с людьми, занимающимися банкетом. Если все-таки есть нечего, вы всегда можете принести перекусы с собой и плотно поесть до и после мероприятия.

Каждый раз, когда я чувствую на мероприятии ограниченность выбора (что случается редко, потому что почти всегда есть салаты, закуски и фрукты), напоминаю себе, что пришла туда совсем не ради еды.



## Детские праздники

Когда я брала интервью у родителей о том, как они воспитывают детей на растительной диете, а именно — как им удается устраивать дни рождения и детские мероприятия, одна мама дала ответ, который мне очень понравился:

«Моя цель — дать понять моей дочери, что она не “пропускает” ничего, не употребляя определенные продукты. Можно пропустить игру или фильм, но мы не должны измерять включенность в какую-то деятельность через еду, и особенно это касается детей».

Как правило, большинство родителей дают ребенку с собой веганский капкейк или печенье для угощения, а также еду и закуски, если хозяева праздника не знают о диетических ограничениях ребенка и не будут предлагать веганское угощение. Большинство родителей, с которыми я общалась, также отмечали, что часто говорят, особенно учителям, будто у ребенка аллергия на продукты животного происхождения — на всякий случай.

Для получения более подробной информации вы также можете прочитать серию Raising Herbies на [HappyHerbivore.com](http://HappyHerbivore.com)\*.



## «Я это для тебя приготовила!» (Учимся отказываться вежливо)

Эпизод с упаковкой конфет Skittles стал одним из самых душераздирающих и тяжелых в моей жизни. Тогда я только-только перешла на растительную диету, и родители относились с уважением к моему выбору, хотя и не поддерживали. (Сейчас они со мной в одной лодке, но это уже другая история.) Папа вернулся с заправки с упаковкой Skittles — причем с моим любимым вкусом.

Мама заметила, как тяжело было папе смириться с тем, что я выросла, — это было и грустно, и приятно (ведь я папина дочка). Потом он протянул мне конфеты, и я вынуждена была сказать, что не могу их съесть. Я видела, как улыбка

\* См. [happyherbivore.com/2013/05/how-to-raise-vegan-vegetarian-kids/](http://happyherbivore.com/2013/05/how-to-raise-vegan-vegetarian-kids/); ссылки на части 2 и 3 внизу этого поста.  
Прим. авт.

исчезла с его лица\*. Мысль об этом эпизоде еще долго заставляла меня плакать.

Печальнее всего было то, что папа пытался купить что-то, соответствующее моему рациону. Он хотел порадовать меня и знал, что молочный шоколад (с молоком) мне не подходит, поэтому решил, что Skittles — отличный вариант. Он очень расстроился. И я от этого расстроилась еще больше. (Вспоминая эту ситуацию, я думаю, что лучше было поблагодарить его и сказать, что я съем конфеты позже, а потом выбросить их или подарить кому-нибудь. Увы, эта идея пришла мне слишком поздно.)

Я также не раз видела печаль на лицах близких, которые приготовили мое любимое лакомство, которое я больше не ела. Случалось, из лучших побуждений родственники говорили: «Я вытащила курицу из супа, теперь он вегетарианский!»

Положение значительно улучшилось, особенно сейчас, когда родители, мой муж и большинство членов его семьи тоже перешли на растительное питание. Теперь родственники не вмешиваются в наш рацион. Мы готовим свои блюда и, как правило, с запасом, чтобы все интересующиеся могли их попробовать. Больше никто не расстраивается.

Я также должна выразить особую благодарность моей семье, так как все действительно стараются меня поддержать. Я была тронута, когда на семейное барбекю родственники принесли веганские бургеры и даже предусмотрительно положили фольгу на гриль, чтобы предотвратить «заражение продуктов». Знают ли они, как много это для меня значит?

## Хозяйка и разные диеты

Моей подруге Джейн отлично удаются ужины для сторонников разных систем питания. Однажды она приготовила веганскую пасту с обилием овощей в качестве главного блюда, но также предложила гостям тарелку с курицей-гриль и сыром, чтобы мясоеды и вегетарианцы могли добавить животные продукты в свои порции. В другой раз пригласила гостей на бранч. Она приготовила веганские блины, а также адаптировала рецепт маффинов. К столу были также поданы яйца, сыр, сосиски (как мясные, так и веганские) и фруктовый салат. Бранч вышел великолепным, и все остались очень довольны.

\* На тот момент конфеты Skittles содержали желатин, продукт животного происхождения. Сейчас они подходят для веганов. *Прим. авт.*

Вот несколько способов справиться с этой неизбежной ситуацией. Не факт, что они помогут в каждом случае, но у вас будет под рукой несколько вариантов.

Думаю, почти к любой ситуации подходят слова: «Я только что поела и уже сыта!» Можно также сказать следующее: «Спасибо, что вы обо мне подумали, мне очень приятно. Это блюдо выглядит так аппетитно! Последнее время я пытаюсь перейти на здоровое питание — и, кажется, получается. У меня не очень хорошо с силой воли, и, если я дам слабину один раз, будет очень сложно вернуться».

Я попросила читателей на фейсбуке предложить свои варианты. Вот некоторые из моих любимых ответов:

*«Я говорю, что у меня аллергия.  
Тогда никто не обижается»*

**БРИ Л.**

*«Я благодарю их за хлопоты, но кратко  
объясняю, что [конкретный продукт] мне не подходит,  
а потом благодарю их снова»*

**РЕБЕККА А.**

*«Я всегда говорю правду, благодарю, но отказываюсь.  
Отвечаю, что я не ем [то, что предлагают]. Не чувствую  
необходимости придумывать оправдания»*

**ДАРЛИН П.**

*«Если это подарок в упаковке, я улыбаюсь,  
принимаю его, а затем отдаю кому-нибудь,  
кто ест эти продукты»*

**САНДРА М.**

*«Я вежливо говорю, что не ем [то или это]. Я знаю, что мой образ жизни не для всех, поэтому, чтобы никого не расстраивать, по пути домой покупаю салат»*

САНДРА М.

*«Я говорю, что [следую] предписаниям врача...  
Как ни странно, люди меньше обижаются,  
когда уверены, что я поступаю так  
не по собственному желанию»*

ДЕБОРА У.

## Стараемся угодить другим (и стоим на своем)

Один из моих читателей дал такой совет новичку и попал в точку:

«До тех пор пока вы сдаетесь, идете на компромисс или делаете что-либо вопреки вашим убеждениям, вы укрепляете мнение остальных, что относитесь к этому несерьезно, а значит, вас можно легко склонить или заставить делать то, что хотят они.

Будьте добрыми, но непреклонными. Не уступайте ни на шаг, а иначе вас никогда не будут воспринимать всерьез и продолжат издеваться».

Мой опыт с клиентами это подтверждает. Если вы будете уступать, чтобы избежать конфликта или кому-либо угодить, это почти наверняка сработает против вас, и вы будете страдать. У меня не было клиентов, которые поддавались давлению окружения и затем говорили: «Как здорово! Я рад, что поступил так!»

В большинстве случаев они разочаровывались в себе, но с этим мы могли разбраться вместе. Оставалась другая, более неприятная проблема: она заключалась не в клиенте, но в других людях — тех, кто вынудил его сдать. Как только вы уступите один раз, от вас будут ожидать постоянных уступок. Если начнете сопротивляться после того, как однажды уступили, давление со стороны окружения усилится в попытках отыскать ваше новое слабое место.

Я говорю клиентам, что они должны резко оторвать пластырь. Просто сорвать его. Перетерпеть боль и сразу от него избавиться, чтобы свободно двигаться дальше. Рано или поздно вам придется это сделать, поэтому гораздо легче оторвать пластырь сразу, чем от боли остановиться на полпути и приклеить его обратно, чтобы потом снова отдирать.

## Избегаем искушений

Мне нравится выражение «Нет ничего слаще, чем ощущение здоровья», и я стараюсь вспоминать его, когда испытываю слабость.

Вчера я гуляла по ИКЕА и почувствовала запах булочек с корицей. До перехода на растительную диету это было мое любимое лакомство. Не было ничего вкуснее. ИКЕА знала, что я слаба. Казалось, запах этих булочек был везде. Наконец, я решила посмотреть их состав. Неужели? Сегодня звезды светят для меня?

Последним ингредиентом оказалось молоко. Они были почти веганскими. Это не цельный растительный продукт — там много масла, обработанной муки и веществ, названия которых я даже не могу произнести. Но если я куплю булочку без глазури, она будет веганской! Они так хорошо пахнут! У меня был тяжелый день, и вся неделя была очень сложной! Я заслуживаю прощения, не так ли?

Потом я очнулась. Нынешняя булочка с корицей гораздо менее вкусная, чем я помню. (Я знаю это потому, что мои клиенты регулярно говорят: «Это того не стоило!», и «На самом деле она гораздо менее вкусная, чем я помню!», и «Она оказалась такая жирная/приторная и т. д.») Я также знала, что мне станет плохо и, скорее всего, через 30 минут понадобится туалет! Так что я прошла мимо булочки с корицей и решила, что мне просто нравится ее запах.

Сегодня, день спустя, я очень рада, что не съела ее.

Я сохраняю твердость даже перед сильным искушением, потому что помню: нет ничего слаще, чем чувствовать себя здоровой. К тому же есть много здоровых продуктов, которые я люблю (кусочки сушеного манго нужно запретить — они слишком вкусные).

Я также пытаюсь вспомнить, какой была моя жизнь раньше (до того, как я сделала выбор в пользу растений). Вспоминаю, что даже от целой упаковки мороженого Ben & Jerry мне не было так хорошо, как от растительной пищи. И держусь за эти воспоминания.



**Когда вы падаете — встаньте, отряхнитесь и попробуйте еще раз. Пусть это мотивирует вас в следующий раз сделать лучше. Пусть следующий прием пищи станет полностью растительным.**

А если вы допустили ошибку? Следуйте советам Джонни Кэша: «От неудач вы становитесь сильнее. Используйте их как средство для достижения цели. Закройте дверь в прошлое. Нет, вы не пытаетесь забыть ошибки, но вы не концентрируетесь на них. Вы не даете им отнимать у вас энергию, время или пространство».

## Становимся «эгоистами»

Нормально быть эгоистом. Речь идет о вас, а не о них. Это ваше здоровье и ваша жизнь. Ваша задача — заботиться о себе. Я скажу это еще раз: нет ничего слаще, чем чувствовать себя здоровым. Нет ничего приятнее, чем быть верным себе и заботиться о себе.

Напомните себе, что вы не сможете никому помочь, если будете больны или вас не будет в живых. В первую очередь думайте о себе и тогда окажетесь такими матерью, отцом, сыном, дочерью, сестрой, братом, другом, супругом, партнером, какими хотите.

Мы также должны думать за себя и поступать правильно по отношению к себе, потому что несем ответственность за нашу жизнь и последствия наших решений.

## Дом с разными принципами питания

Этот вопрос часто приходит мне на почту: как устроить быт, если не все члены семьи придерживаются растительной диеты? Могу ответить одним словом:

**КОМПРОМИСС.**

Когда я была вегетарианкой, а муж не был, мы договорились, что дом будет вегетарианским. Это означало, что он может есть все что хочет вне дома (на работе, в ресторанах), но на нашей кухне все блюда оставались вегетарианскими. Когда год



спустя я полностью перешла на растительное питание, муж согласился убрать яйца из нашего рациона (он изначально не очень их любил). Он пил молоко так редко, что смог перейти на соевое и миндальное. К тому же мы поняли, что ни один из нас не успевал полностью израсходовать свою упаковку молока до истечения срока годности. Но сыр? Он не сдавался. Он по-прежнему хотел есть сыр, а также иметь свободу есть что угодно за пределами дома.

Так мы нашли компромисс, и у нас неплохо получалось. В конце концов, к моей радости, муж перешел на вегетарианство, а затем, несколько месяцев спустя, полностью на растительное питание. Каждая семья и каждая ситуация особенные, и я признаю, что наше решение может не подойти вашим близким. Поэтому я попросила своих читателей на фейсбуке, живущих в домах с разными принципами питания, поделиться советами, как лучше организовать быт.

Вот некоторые из их ответов:

*«Я вегетарианка, а он нет. Мы придумываем общий гарнир, [потом] я готовлю мое основное блюдо, а он — свое. Мы готовим в разное время, чтобы поесть вместе»*

**ДЖУЛИ В.**

*«Я мать-одиночка, поэтому [у детей] нет выбора. Дома они едят то, что я приготовлю. Когда мы едим в заведениях, я позволяю им выбирать все, что они захотят»*

**ХИЗЕР С.**

*«Некоторые блюда полностью веганские. В некоторые мой муж добавляет мясо. Но я никогда не скажу, что он не должен готовить то, что хочет, в доме, который мы построили вместе. Первые тридцать с лишним лет совместной жизни я тоже ела мясо, так что моя нынешняя диета не стала “условием”, которое было ему заранее известно»*

**СЬЮ Б.**

«В моей семье пять человек: один на растительном питании, один вегетарианец и три мясоеда. Я готовлю два-три разных ужина каждый вечер»

**БРЕН Х.**

«У нас выходит пополам. Иногда я готовлю несколько веганских блюд, которые будут есть все, иногда моя жена им готовит, а я сам себе придумываю еду»

**РАСС И.**

«Я не покупаю мясо. Если им хочется, они должны сами купить и приготовить его»

**РОУЗ Д.**

«Я веган, а мой муж следует палеодиете. Он готовит мясо по воскресеньям и добавляет его в веганские блюда, которые я готовлю в течение недели. Схема работает безупречно»

**ДЖУЛС Б.**

«В нашей семье из восьми человек я единственный веган. Я знала, что будет трудно, поэтому решила готовить для всех. Кто откажется от приготовленного блюда?»

**КРИСТИН А.**

«В семье из пяти человек только я на растительной диете. У меня своя полка в холодильнике, своя полка в морозилке и две полки в кладовой... у меня также свои кастрюли и сковородки»

**ДЖИНА К.**

*«Я готовлю ужин. Муж и дети могут съесть его или остаться голодными, если еда им не по вкусу»*

ЛИЗА К.

*«Я (веган) готовлю всю еду. Почти во все блюда, которые я готовлю, можно с легкостью добавить мясо или молочные продукты. Этим занимается мой партнер»*

НИК Т.

## Боремся с «доказательствами»

«Мой дед ел бекон каждый день и дожил до 99!»

Вам обязательно придется выслушивать подобные рассказы, если с вами уже это не случилось. Это будет главным аргументом рассказчика, объясняющим, почему они должны проигнорировать все, что вы говорите: о том, почему вы едите здоровую пищу и почему они должны есть больше растительных продуктов.

Не буду утверждать, что эти рассказы не соответствуют действительности; вместо этого скажу, что история знала множество людей, которым удавалось обмануть свою судьбу. Большинству из нас так не повезет.

Недавно кто-то сказал мне: «Если молочные продукты такие вредные, то почему моя бабушка еще жива в 92 года?» Я ответила: «Количество факторов не ограничено, но то, что один человек преуспел вопреки ожиданиям, совершенно не означает, что так будет со всеми. Я знаю одного курильщика, которому 90 лет. Делает ли это сигареты менее вредными?» Автор вопроса помолчал и сказал: «О, я никогда не думал об этом подобным образом».

Итак, один человек, который ел масло и бекон (или дымил как паровоз), прожил до 94 лет. Как быть с сотнями и тысячами людей, которые питались так же или курили периодически — и не дожили до 54 или 44? Представьте, что 100 человек перебежали оживленную трассу и единственным выжившим оказался человек в красных штанах. Теперь мы все пойдем и купим красные штаны?

Скептики любят необычные истории. Как говорит доктор Джон Макдугалл: «Люди любят хорошие новости о своих вредных привычках».

Я сражаюсь с «доказательствами» следующим образом. Объясняю, что у каждого из нас внутри банка. Они могут быть разных размеров и форм, и ни один из нас не знает, как выглядит его банка. Каждый раз, когда мы едим продукты животного происхождения, в банку падает один шарик. Как быстро мы заполняем ее, зависит от того, как часто мы едим продукты животного происхождения,

а также от размера нашей банки. Но бездонных банок не бывает. Со временем вы заполните ее до конца, и тогда появятся проблемы со здоровьем: рак, инсульт, болезни сердца, ожирение, сахарный диабет и т. д.

Я не могу знать, какого размера ваша банка и как быстро вы ее заполните. Могу лишь сказать, что, питаясь продуктами животного происхождения, вы будете ее заполнять. Единственный способ не заполнять, не класть в банку новые



шарики, — есть растительные продукты. Научные исследования показывают, что мы также можем вынимать шарики из банки (образно выражаясь), когда переходим на питание, основанное на растительных продуктах.



Жизнь одного человека (который ест бекон и масло каждый день и живет до 99 лет) для большинства из нас не может быть реальностью, однако каждый может попытаться. Научные исследования доказывают, что, питаясь растениями, мы в силах предотвратить и обратить вспять почти все заболевания. Такова реальность для всех нас, и эта реальность меня интересует больше всего.





## ГЛАВА 7

# Приобщаем семью и друзей (своим примером)

*Больше всего мы мечтаем встретить человека, который вдохновил бы нас полностью раскрыть свой потенциал.*

РАЛЬФ ЭМЕРСОН



**К**огда я перешла на растительную диету, безуспешно пыталась склонить на свою сторону семью и друзей. Я проповедовала, умоляла, присылала страшные фотографии со скотобоем и заставляющие содрогнуться видео скрытой съемки РЕТА на YouTube. На мою сторону не перешел никто.

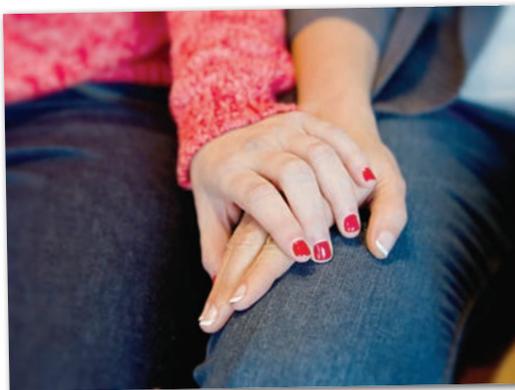
В конце концов я сдалась и решила, что это останется моей личной историей. Моим личным делом, от которого я буду чувствовать себя хорошо и уютно.

Потом произошло кое-что любопытное: семья и друзья вдруг заинтересовались. Они задавали вопросы (с неподдельным интересом, без иронии) о моем питании и пользе от него. Они внимали каждому слову и впитывали информацию, которой я делилась. Получая удовольствие от своего образа жизни, я вызвала у окружающих любопытство. Когда я стала выглядеть еще лучше, похудела и засияла, им стало еще интереснее.

За несколько лет я полностью или частично склонила большинство членов моей семьи и друзей к растительной диете. Вижу, что те, кто по-прежнему употребляет животные продукты, тоже стремятся к растительному питанию.

Недавно я пошла на ужин со смешанной группой друзей, и один из них, с которым мы познакомились недавно, заказал веганское блюдо. Другой сказал: «Линдси все-таки до тебя достучалась? Ты стал веганом?» Он посмотрел на меня, потом улыбнулся и сказал: «Вообще-то после встречи с Линдси и Скоттом я действительно стал есть больше веганских блюд. Но этот рулет я заказал потому, что он очень вкусный!» Мне это очень нравится! Мы всегда воздействуем на людей.

Даже друзья, с которыми я редко вижусь, но поддерживаю связь через фейсбук, пишут, как купили одну из моих кулинарных книг, чтобы поддержать меня (спасибо!), и, к своему удивлению, полюбили эту еду и стали регулярно готовить по книге. Также друзья комментируют мою стройную фигуру и говорят: «Твой новый образ жизни действительно идет тебе на пользу, я решил тоже попробовать!» Не преувеличиваю, я действительно получаю такие письма каждую неделю. И все это началось после того, как я перестала проповедовать!



Наверное, самая интересная история произошла на прошлой неделе. Дочь лучшей подруги моей мамы, Энн-Мари, была на семинаре в Теннесси. Она обедала бобами с рисом, и другой участник мероприятия похвалил ее здоровый выбор. Энн-Мари объяснила: «Один из членов моей семьи мотивирует нас питаться здоровой растительной пищей, и мне это очень нравится». Вдруг ее собеседник развернулся и произнес: «Тогда я расскажу тебе о моем любимом авторе книг по растительной кулинарии!»

Это была я, и Энн-Мари сказала: «Линдси и есть тот член семьи, о котором я говорила!» Я даже не знала, что Энн-Мари придерживается растительной диеты и читает мои посты на фейсбуке. Это удивительная история, и она подтверждает, как важно показывать путь, выступая примером!

Лучший способ рекламировать свой образ жизни — следовать ему, хорошо выглядеть и быть здоровым. Лучшие реформаторы начинают реформы с себя.

## Лучшие реформаторы начинают реформы с себя.

—БЕРНАРД ШОУ—

## Говорим так, чтобы нас услышали

Когда вы хотите поговорить о преимуществах растительной диеты, обращайтесь внимание, с кем разговариваете. Подумайте, чем они интересуются, какие темы могут вызвать у них отклик, и начинайте беседу с этих тем.

Например, мой дядя — охотник и будет отрицать все, что я скажу о правах животных. Тем не менее он очень внимательно относится к своему здоровью, поэтому, когда я говорю с ним о растительном питании, делаю акцент на пользе такого питания для здоровья, а также на последствиях для организма употребления в пищу мяса.

С другой стороны, когда подруга отметила отличное состояние моей кожи и спросила совета, как избавиться от акне, я рассказала, что известная причина проблем с кожей — молочные продукты.



# ДЖЕРЕМИ: ГОРДЫЙ ОТЕЦ СЕМЬИ, ВСЕ ЧЛЕНЫ КОТОРОЙ ВЫБИРАЮТ РАСТИТЕЛЬНУЮ ПИЩУ

Сентябрь 2013 года

**НН: Прошлый год был для вас очень трудным. Можете рассказать о нем?**

Сказать, что у нас с женой был тяжелый год, — значит ничего не сказать. Но я не могу представить, что носил бы в себе лишние 36 кг, ухаживая за новорожденным ребенком, тогда как жена страдала от расхождения тазовых костей после родов.

Вдобавок ко всему я провел конец прошлого года и начало этого на костылях: врач обнаружил стрессовый перелом, который я получил, вероятно, еще прошлым летом.

**НН: Вы часто говорите, что рождение сына стало большим стимулом для возвращения здоровья. Расскажите об этом.**

Я знал, что буду с избыточным весом на первых снимках с моим сыном, но не хотел быть толстым в его первых самостоятельных воспоминаниях.

Это стало моей мотивацией в январе прошлого года, когда родился наш первый и единственный сын. Только в мае я начал действовать, но мотивация сразу же изменилась. Я чувствовал себя великолепно и стремительно худел, делая то, что даст наилучший шанс нам с женой вместе и здоровыми дожить до старости.

**НН: В каком состоянии было ваше здоровье до перехода на растительное питание?**

В феврале прошлого года, сразу после рождения сына, мой вес был самым большим за всю жизнь: 125 кг. Ребенок родился с желтухой, с очень высоким уровнем билирубина (однажды он был таким высоким, что, не опустись его показатель к моменту следующего анализа, пришлось бы делать переливание крови). Через пару дней его выписали из больницы,



но приходилось возвращаться туда каждый день для сдачи анализов крови. Мы ездили по утрам, чтобы не слишком опаздывать на работу, поэтому почти все время на завтрак ели сэндвичи из сетей быстрого питания. Мы также часто ужинали в ресторанах, чтобы поднять себе настроение после очередного тяжелого дня. Удобство фастфуда и вызывающий привыкание вкус этой еды приносили удовольствие, когда мы были вынуждены справляться со стрессом.

**НН: У вашей жены также были проблемы со здоровьем, не так ли?**

Да. Помимо проблем с сыном жена также испытывала сильнейшую боль при ходьбе. Акушерка переживала, что у Микаэлы во время родов разошлись тазовые кости, поэтому мы пробовали различные варианты облегчения ее состояния, например ортез для таза и ходунки. После шести месяцев непрерывной боли врач-ортопед наконец назначил Микаэле рентген и обнаружил, что расхождение в костях было таким большим, что она нуждалась в операции. Через месяц ей установили металлическую пластину, винты и выдали инвалидное кресло. К счастью, сейчас ее боль полностью исчезла.

**НН: Ну и ну, вам пришлось пройти через многое! Я рада, что Микаэла чувствует себя лучше. Вернемся к вашей истории. Вы сказали, что взялись за себя в мае. Почему? Что подтолкнуло к изменениям?**

В апреле прошлого года сыну исполнилось три месяца. Помню, я пошел покупать шорты — очень устал от своей полноты и хотел приобрести что-нибудь удобное. Еще никогда я не покупал одежду такого большого размера. Я почувствовал, что почти смирился с тем, что

теперь буду толстым. Даже не знаю, что произошло. Я не пытался похудеть. Не было никакой мотивации заниматься этим, учитывая все, что происходило. Я находился в состоянии стресса до следующего месяца (май 2012 года), когда начал следить за питанием и ограничивать поступление калорий. Я считал, что могу есть все то же самое, только в меньшем количестве. Как всегда бывает в результате строгих диет, которым мы следуем в течение нескольких недель, я сильно похудел.

Спустя три недели на этой диете мы с Микаэлой посмотрели Forks Over Knives и в тот же день приняли решение перейти на растительное питание. С тех пор ни разу не ели мяса, молочных продуктов или яиц. Кроме того, значительно ограничили употребление соли, масла, белого сахара и обработанных продуктов.

**НН: Ух ты! В тот же день! Невероятно! Почему этот документальный фильм оказался вам настолько убедительным?**

Добрые и заботливые советы, которые дали в фильме доктор Эссельстин и доктор Кэмпбелл, убедили, что растительная диета наилучшим способом предоставляет организму питательные вещества, необходимые, чтобы вернуть и сохранить здоровье, а также избежать заболеваний, которые в итоге убивают (болезни сердца, рак и диабет). Научных доказательств и личных историй успеха, представленных в фильме, было достаточно, чтобы повлиять на нас. Чем больше вы получаете животного белка из мяса и молочных продуктов, тем больше ваши шансы заболеть перечисленными выше заболеваниями, а также многими другими. Длительные исследования это доказывают, при этом люди все равно думают, что достаточно питаться умеренно. Мы с женой решили полностью устранить эти продукты.

**НН: Вы сидели на диетах до перехода на растительное питание. Как изменился ваш подход к потере веса?**

Я понял, что подсчет и сокращение калорий не идут мне на пользу, особенно если продолжать есть вредную пищу. Организм требует не калории и макроэлементы,

то есть белки, углеводы и жиры. На самом деле ему нужны питательные вещества, а растения — наиболее богатые ими продукты. Они могут дать все, что нам нужно, и нет необходимости следить за количеством поступающих углеводов или белков.

**НН: Что вас больше всего удивило в новом образе жизни?**

С момента перехода на растительное питание я изучил практически каждое исследование и статью, опубликованные на тему диет и профилактики заболеваний, и узнал следующее: веганы — группа, о которой говорят меньше всего, — имеют самые низкие шансы заболеть серьезными заболеваниями. СМИ не хотят отпугнуть читателей или зрителей, убеждая, что стоит отказаться от пиццы или йогуртов. Вместо этого они рассказывают про исследования, предлагающие заменить 300 ккал красного мяса в день на 300 ккал масла — это якобы снижает ваши шансы получить сердечные заболевания. Таким образом, зрители будут думать, что они должны есть масло при каждом приеме пищи. Конечно, оливковое масло может быть более полезным продуктом, чем стейк, но в этих статьях не говорят о людях, которые не едят никакие продукты животного происхождения или масла вообще. Только этот факт уже убедил меня полностью исключить из рациона мясо, молочные продукты и искусственно добавленное масло.

**НН: Теперь животрепещущий вопрос: продолжили ли вы терять вес после перехода на растительную диету?**

Потеря веса была удивительной, и даже после нескольких месяцев, когда ушло сразу много килограммов, я по-прежнему худею примерно на полкило в неделю — при этом ем все что захочу, но только растительное! Такие ресурсы, как Harry Herbivore, действительно полезны, потому что дают новые идеи и показывают, что почти любой, самый обычный прием пищи можно превратить в растительный праздник! Я довольно быстро перестал испытывать ту тягу к животным продуктам,





о которой думает каждый человек, рассматривающий веганское питание. Забыть пиццу с сыром было для нас самым сложным испытанием, но теперь я нахожу ее вид отвратительным, а жена мотивирует себя тем, что больше

не страдает от мигреней, которые вызывали молочные продукты. Это помогает держаться подальше от мороженого!

#### **НН: Кто готовит пищу в семье, вы или ваша очаровательная жена?**

Обычно приготовлением еды занимаюсь я. Мне нравится это занятие, оно помогает снять стресс, но, конечно, кормить троих каждый день непросто, учитывая, что сыну нужно больше жиров, чем нам. Для него каждое утро мы добавляем в овсянку льняное масло, а также даем ему половинку авокадо каждый день. Малыш как-то съел целое авокадо в один присест, а затем продолжил есть вместе с нами! Бывает, он ест больше меня!

#### **НН: Вы оба следуете растительной диете, однако у вас с Микаэлой были разные мотивы для перехода. Расскажите об этом подробнее, пожалуйста.**

Мы оба перешли на новое питание, будучи относительно здоровыми, так что не пытались снизить уровень холестерина, давление или отказаться от лекарств. Тем не менее сейчас я знаю, что, если бы не изменил питание, вес продолжил бы расти, и мы оба могли со временем приобрести хронические заболевания, которыми с возрастом начинают страдать многие люди. Питание может спровоцировать эти заболевания, но оно также может помочь от них избавиться.

Я перешел на растительное питание ради похудения. Микаэла хочет избежать диабета, от которого умерли ее отец и дядя. Мы оба

сделали этот выбор, чтобы сохранять здоровье как можно дольше.

#### **НН: Кроме потери веса заметили ли вы другие преимущества?**

Во время последней проверки мой уровень холестерина был 133. Жена не делала анализа после рождения ребенка, хотя беременность способна изменять показатели. Последний раз он был ниже 150.

Я вешу 90 кг (на 36 кг меньше!). Сейчас мой вес даже ниже, чем тот, который указан в водительских правах!

Процент жира в организме снизился с 39% в сентябре 2011 года до 24% пару месяцев назад. Измерения показали, что большая часть потерянного веса — это жир в чистом виде, а значит, я все делаю правильно!

Моя жена весит меньше, чем до беременности, и надеется, что мышечная масса поможет ей вернуться к прежнему весу.

Вместо 44-го размера брюк я теперь ношу 36-й, а рубашки размера XL сменил на L! Я ощущаю кости и мышцы, о существовании которых забыл, а также теперь получается сомкнуть руки за спиной друг друга, когда мы обнимаемся.

Я делаю приседания, отжимания, стоя на коленях, и другие упражнения для конечностей, которые помогают укрепить мою большую ногу. При этом чувствую изменения во всем теле. Надеюсь, что к моменту, когда мы полностью восстановимся, будем близки к самой лучшей форме, и наш сын будет таким же здоровым!

#### **ОБНОВЛЕНИЕ (лето-2014)**

Я полностью удержал сброшенный вес. Должно быть, все правильно, потому что люди говорят, что я похудел. Наверное, дело в том, что процент жира в моем теле снизился. Мы втроем по-прежнему любим растительную пищу. Нашему сыну чуть больше двух лет, и он отлично себя чувствует. Он обожает свежие фрукты, а также рис, бобы, цельнозерновую пасту и соус. Мне нравится каждый день собирать ему обед для детского сада и находить здоровые продукты, не соглашаясь на более простые, обработанные варианты.



Я предложила прислать ей несколько исследований и посоветовала отказаться от молочных продуктов на две недели — чтобы «посмотреть, что получится». Ее кожа очистилась, и она не вернулась к молочной еде! Через некоторое время я заметила, что она по собственной инициативе отказалась также от всех мясных продуктов, оставив лишь рыбу.

Принимайте участие в непринужденных и дружески настроенных разговорах, чтобы пробудить интерес у собеседника. Влияйте деликатно, с доброй и счастливой улыбкой на лице. Прокладывайте путь аккуратно. Не читайте нотации и не давите. Помните, что вы можете стать тем, кто изменит чью-то жизнь.

Также имейте в виду, что другим людям растительная диета может казаться совершенно чуждой и странной. Несмотря на то что в последнее время веганство и растительная диета становятся более распространенными и понятными, для многих они все еще шокирующие и странные. Дайте вашим слушателям время переварить полученную информацию.

Мне кажется, даже небольшое проявление любви делает большое дело. Поддерживайте и воодушевляйте, но не давите. Когда друзья и члены семьи пробуют ваши прекрасные растительные блюда, поблагодарите их.

## Кормим (лучший метод убеждения)

Существует множество заблуждений относительно того, что едят сторонники растительного питания. Так что вы едите? Салаты? Да! И миллионы других удивительных блюд! Разрушайте мифы и стереотипы. Покажите своим друзьям и близким, какими вкусными и интересными могут быть блюда, приготовленные из растительных продуктов. (Кстати, маффины



Простые блюда



и десерты никто не отменял!) Еще одна интересная идея (которую посоветовали мои читатели) — размещать фотографии того, что вы едите и готовите, в фейсбуке, твиттере, инстаграме и других социальных сетях. (Вы можете найти мои рецепты по хэштегу #happyherbivore или подписаться на @happyherbivore.) Покажите им, что вы едите вкусные и аппетитные блюда. Вы можете подписать фотографии «Мой ужин» или «Мой обед! Очень вкусно!».

Наконец, устройте кинопоказ. Пригласите друзей и близких, приготовьте растительные закуски и посмотрите вместе Forks Over Knives, King Corn,

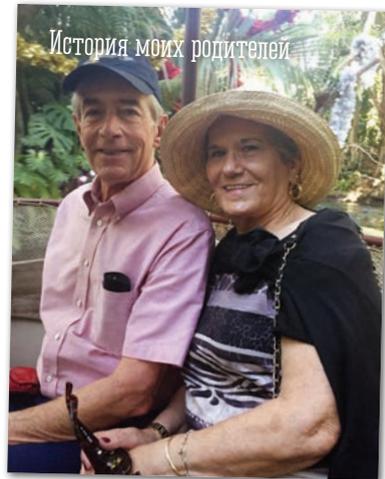
Vegucated или другой фильм про растительное питание.

Однако решение они должны принять сами. Мне нравится выражение: «Вы можете привести лошадь к воде, но не можете заставить ее пить». Я действительно старалась изо всех сил, особенно в случае с моими родителями. Сначала пыталась заставить их бросить курить (что они в конце концов сделали), а затем склонить к растительному рациону.

К сожалению, отец прислушался ко мне только после того, как перенес сердечный приступ. Но теперь, когда родители перешли на растительную диету, они получают от нее удовольствие и чувствуют себя замечательно.

Печально, что именно серьезные проблемы со здоровьем заставляют людей менять свой образ жизни — так происходит чаще всего. (Я заметила, что проведение анализов и получение их результатов также может стать мощным стимулом. Вот еще один способ повлиять на близких: попросить их пройти медицинское обследование.)

В общем, будьте собой. Будьте примером. Так вы вдохновите близких на перемены. Хорошо, что вам не все равно, но не давайте беспокойству вас разозлить — так вы лишь расстроитесь сами и расстроите человека, которому пытаетесь помочь. Правильно говорят, больше мух можно приманить медом (или нектаром агавы), чем уксусом!



## ОРГАНИЗУЕМ ВЕЧЕРИНКИ И ПОТЛАКИ\*



**К**огда вы собираетесь рассказать о своем образе жизни, необходимо знать, как преподнести информацию. Так же и в случае приема гостей — важно знать, что любят ваши гости. Например, я в курсе, что начальник моего мужа любит мексиканскую еду, поэтому всегда угощаю его мексиканскими блюдами, когда он приходит на обед.

Ничего страшного, если вы не знаете, что любят ваши гости. Главное, особенно если требуется накормить скептически настроенную компанию, подавать знакомые им блюда с «нормальными», известными им ингредиентами — никакого соевого мяса или тофу. Выбирайте мексиканскую, тайскую и итальянскую кухни, которые легко адаптировать под вегетарианские. (Все любят макароны!) В общем, постарайтесь обойтись без замысловатого веганского меню, если ваши друзья не веганы или любители экспериментов. Наконец, если вы собираетесь на потлак или хотите угостить коллег, несите пирог, капкейки или маффины. Никто не откажется от десерта!

\* В современном обществе потлак — это совместная трапеза, когда каждый участник приносит что-нибудь съестное. *Прим. ред.*

# КИМ: КАК ВДОХНОВИТЬ ВСЮ СЕМЬЮ ПЕРЕЙТИ НА РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Август 2012 года

## НН: Как вы узнали о растительной диете?

Моя подруга по спорту перешла на растительную диету и делилась своим опытом в «Фейсбуке». Я решила, что она сошла с ума, что это крайность. Но это произошло в то время, когда близкий мне человек тяжело болел раком и я думала о том, как плохо переносятся лекарства от рака, сердечно-сосудистых и других болезней. (Позже услышала ту же информацию в Forks Over Knives.)

До того момента я была фаталистом в отношении риска тех или иных заболеваний и считала, что не имею над этим никакой власти. Вместо того чтобы брать на себя полную ответственность за то, что могу контролировать, полагала, что независимо от спорта и довольно здорового питания мое будущее определяла генетика. Я социальный работник в реабилитации и знаю, что многое в жизни — за пределами нашего контроля. Но в тот момент, когда я думала о своей «экстремальной» подруге-вегане, моя больная тетя проходила через тяжелейший курс лечения рака.



Однажды ночью я открыла холодильник, чтобы взять кусок сыра на закуску перед сном, и произнесла: «Единственное, что я могу сейчас контролировать, — то, что кладу себе в рот». Я все равно могу столкнуться с инфарктом или раком, но буду знать, что пыталась сберечь здоровье с помощью питания. Я не стала есть сыр и занялась изучением растительной диеты. Прочитала «Китайское исследование», Veganism for Dummies и несколько других книг. В январе 2011 года я перешла на новую систему питания.

## НН: Вам удалось подключить к растительному питанию свою семью — расскажите об этом.

Я размещала фотографии моей еды и писала небольшие комментарии (например, «В кулинарной книге Happy Herbivore такие простые рецепты!»), и близкие стали интересоваться, а затем самостоятельно изучать вопрос и менять свои привычки. Я с такой радостью наблюдаю, как переходят на растительную диету члены моей семьи: от 30-летней двоюродной сестры (занятой семейными делами и управлением собственным детским садом) до моей 60-летней тети и особенно 19-летней племянницы.

## НН: Почему вы решили использовать социальные сети?

Заметила, что большинство людей атакуют своих близких информацией. Я не хотела быть типичной странной сестрой/дочерью/подругой/коллегой/племянницей из Сан-Франциско, решившей стать веганом.

Польза растительного питания подтверждается наукой, исследованиями, крепким здоровьем и медициной. Тем не менее я выросла в маленьком городке штата Айова, в стране, для которой мясо — основа рациона, поэтому делиться опытом растительного питания с окружающими было непросто. Еда и здоровье — деликатная тема, часто сложнее для обсуждения, чем вопросы религии или денег. Я решила размещать фотографии блюд,

которые готовлю, на фейсбуке, надеясь, что другие могут заинтересоваться. Мне показалось, публикация фотографий еды была наименее навязчивым способом обратить внимание — я не хотела напрямую рассказывать о своем питании и пыталась избегать стереотипов.

Сначала друзья и близкие стали интересоваться некоторыми ингредиентами моих блюд, которых раньше никогда не пробовали. Сами блюда тоже выглядели аппетитно — это было очевидно по фотографиям. Друзья и близкие спрашивали рецепты, названия кулинарных книг Линдси и рассказывали об этом своим друзьям. Я искренне радуюсь каждый раз, когда кто-нибудь спрашивает меня о растительной диете, потому что считаю такое питание лучшим способом сохранять здоровье. Мы все хотим, чтобы наши близкие чувствовали себя великолепно!

#### **НН: Вы заметили позитивные изменения с момента перехода на новое питание?**

До перехода я была в хорошей физической форме, но имелись некоторые проблемы со здоровьем, к которым я привыкла. С 13 лет у меня был высокий уровень холестерина, с 21 года страдала гипотиреозом. Уровень холестерина улучшился, изначально неплохой показатель ЛПВП снизился на 14 пунктов — примерно до 80. Функция щитовидной железы



после 14 лет гипотиреоза улучшилась, стала более активной. С момента перехода похудела на несколько килограммов и стала стройнее, но сохранила физическую силу, занимаясь легкой и тяжелой атлетикой. В декабре 2011 года диетолог написал на листе с результатами моих анализов «Великолепно!». Для моего веса и уровня активности я получаю достаточно белка, а также кальция и всех необходимых витаминов. Боюсь писать об этом, но, похоже, прошла

моя астма. Должно быть, это связано с тем, что я больше не страдаю кислотным рефлюксом и отказалась от молочных продуктов.

До перехода я была в хорошей форме и имела здоровый вес, но не замечала маленьких проблем, которые постепенно накапливались, пока все разом не ушли. Мое психическое и духовное здоровье также улучшились. Пока вы едите мясо и молочные продукты, не знаете, как могут без этого ощущать себя ваши разум и душа. Растительное питание приносит душе мир и покой. Я стала гораздо спокойнее. Не испытываю таких сильных эмоций, как раньше, но гораздо лучше осознаю свое тело и окружающий мир. Теперь я намного выше ценю и уважаю все формы жизни. Это значительная перемена, которую редко обсуждают веганы из опасения показаться странными!

#### **НН: Заметили ли какие-нибудь улучшения ваши близкие?**

Тетя Кэти за два месяца похудела на 9 кг и чувствует себя намного лучше, в основном питаюсь растительными продуктами. Тетя Джен похудела на 10 кг за последние семь месяцев и улучшила другие медицинские показатели, употребляя в пищу больше цельных злаков и растительных продуктов. Мы обе обожаем киноа. Моя двоюродная сестра Бренди находит время в своем плотном графике, чтобы приготовить растительные блюда для семьи. Муж и трое маленьких детей с удовольствием поддерживают ее и обожают рецепт Линдси «Дал



из красной чечевицы» (The Happy Herbivore Cookbook, стр. 73), причем до этого они никогда не ели индийскую еду! Я недавно тоже стала использовать ее планы питания — и почему не делала этого раньше? Обожаю планировать, поэтому расписанное на неделю меню со списком покупок и рецептами — настоящая мечта организованного человека. Я с нетерпением жду определенных блюд и удивляюсь новым рецептам. Готовлю большинство блюд за один день, хожу в магазин раз в неделю и не всегда знаю, что и когда буду есть!

Размещение фотографий того, что я ем, стало лучшим способом заинтересовать родных и близких растительным питанием. Я даже выкладываю фотографии четырех кастрюль на плите или еды на рабочем столе. Так я показываю, что планы питания и растительные блюда могут быть простыми и прекрасно сочетаться с активной жизнью.

### НН: Какие советы или комментарии вы бы дали интересующимся?

Мы живем в прекрасное время в одной из самых богатых стран на Земле. У нас нет причин не чувствовать себя замечательно. Все в наших руках: от информации о питании до выбора, возможности купить почти любой продукт в местных магазинах, на фермерских рынках или в интернете. Я призываю всех попробовать питаться растительной пищей в течение недели, месяца или дольше. Благодаря этому опыту вы получите новые знания и начнете понимать продукты, о которых раньше даже не думали.

### ОБНОВЛЕНИЕ (лето-2014)

Я по-прежнему учу боксу, тружусь социальным работником, выезжаю на места гуманитарных катастроф (как специалист по психическому здоровью) и занимаюсь греблей на байдарке. Очень рада, что скоро начнется моя новая программа: это бесконтактный бокс для людей с болезнью Паркинсона (называется Rock Steady Boxing). Еще больше друзей стали есть растительные продукты благодаря моим постам в социальных сетях. Особенно я рада за Израэля,

боксера-любителя в возрасте около 50 лет, который только что участвовал в турнире Golden Gloves и сказал мне на прошлой неделе, что продолжит питаться растительной пищей, хотя его тяжелые тренировки закончились. Я также встречаюсь с замечательным молодым человеком Марком (скорее всего, мы поженимся!). Наше первое свидание прошло в местном веганском ресторане. Он тоже стал есть гораздо больше растительных продуктов и теперь готовит для меня замечательные овощи на гриле. Я беру их на работу по понедельникам, и все мои коллеги их обожают (за запах и вкус!).

В течение двух лет я страдала тяжелой депрессией, но последние шесть месяцев здорова и нахожусь в стадии ремиссии. Я пересмотрела свое питание с точки зрения здоровья и больше не считаю себя стопроцентным веганом. Тем не менее мой рацион по-прежнему на 99% состоит из растительных продуктов. Рассказ Линдси о ее проблемах со здоровьем и признание собственного несовершенства вдохновили меня найти равновесие внутри себя. Очень помогла в этом командировка на Филиппины. Меня отправили туда в ноябре 2013 года для помощи в ликвидации последствий стихийного бедствия. Там, естественно, я должна была есть все, что было предложено, понимая, что веганство не поможет справиться с очень сложной ситуацией, в которой помощь требовалась другим.





## ГЛАВА 8

# ГОТОВИМ С УЧЕТОМ ПИЩЕВЫХ АЛЛЕРГИЙ

*Здорово, что сейчас приготовление еды стало популярным. Люди готовят в выходные, стараются сами для себя. Кулинарное искусство вернулось, и оно настоящее.*

ЭМЕРИЛ ЛАГАССИ

**П**ришло время поесть! До перехода на растительное питание я едва знала, как вскипятить воду для макарон, а теперь с удовольствием готовлю кулинарные изыски. В этой главе я научу вас адаптировать старые рецепты, поделюсь секретами приготовления еды и выпечки с растительными продуктами (в том числе расскажу, чем заменить масло), и объясню, что делать, если есть аллергия или необходимо заменить один из ингредиентов.

## Замена ингредиентов и адаптация рецептов

Когда вы ходите заменить ингредиент или адаптировать рецепт, спросите себя, похож ли выбранный вами заменитель по вкусу, консистенции, цвету и другим качествам.

Например, для рецепта нужна фасоль. У вас на нее аллергия. Что может ее заменить? Черные и турецкие бобы похожи по консистенции (мокрые, мягкие), в отличие от более твердого сухого нута или черноглазого гороха. Теперь давайте подумаем о цвете. Черные бобы будут лучше смотреться в бургере (мы «едим» глазами), чем белая фасоль. Но перед тем как принять окончательное решение, давайте также подумаем о вкусе. Как сочетаются вкус и приправы в рецепте с черными бобами? А с белой фасолью? Например, для карри белая фасоль подойдет лучше. Для более нейтрального, пряного или мексиканского вкуса стоит выбрать черные бобы. Подумайте, с каким вкусом ассоциируется у вас каждый из видов бобов, а потом решайте.



### ЗАМЕНА РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

*Вот некоторые примеры простых и удобных заменителей, которые подходят к большинству рецептов. Конечно, вы можете использовать традиционные заменители мяса и сыра (домашние или фабричные; но эту роль могут исполнить также грибы, фасоль, орехи и овощи!)*

**ИНГРЕДИЕНТ  
ЖИВОТНОГО  
ПРОИСХОЖДЕНИЯ****РАСТИТЕЛЬНЫЙ  
ЗАМЕНИТЕЛЬ**

ЦЫПЛЕНОК	горох нут, белые грибы
ГОВЯЖИЙ ФАРШ	черная фасоль, булгур, киноа, текстурат сои
ЯЙЦА (ЯИЧНИЦА, ОМЛЕТ, КИШ И Т. П.)	тофу
ЯЙЦА (ВЫПЕЧКА)	см. «Замена яиц» (стр. 192)
МОЛОКО	соевое, миндальное молоко и др.
МАСЛО (ДЛЯ ГОТОВКИ)	овощной бульон или вода
МАСЛО (ДЛЯ ВЫПЕЧКИ)	см. «Замена жирам» (стр. 193)
ПАХТА	соевое молоко с лимонным соком или яблочным уксусом (1 чашка / 1 ложка)
КУСКИ ГОВЯДИНЫ ИЛИ СТЕЙК	грибы портобелло
ВЕТЧИНА	кленовый сироп и копченая паприка
РЫБА	водоросли
МОРЕПРОДУКТЫ	водоросли, приправа Old Bay
БЕКОН	жидкий дым
СЛИВКИ	мягкий тофу, кокосовое или соевое молоко
СЫР	мисо, пищевые дрожжи, крем из кешью
МАЙОНЕЗ	веганский майонез (стр. 231) или фабричные заменители
МЕД (ДЛЯ ВЕГАНОВ)	агава, яблочный сироп, кленовый сироп
МЯСО (В ЦЕЛОМ)	сейтан, темпе, тофу
ГОВЯЖИЙ ИЛИ КУРИНЫЙ БУЛЬОН	бульон без мяса или бульон без курицы Harry Herbivore (стр. 230)
СМЕТАНА	веганская сметана (стр. 234) или фабричная веганская сметана, например Tofutti
ЖЕЛАТИН	агар-агар

## Аллергия и приготовление еды

Следуя растительной диете, вы избегаете трех наиболее распространенных пищевых аллергенов (молочные продукты, морепродукты и яйца). Орехи, арахис, пшеница, глютен и соя — растительные продукты, но их, как и многие растительные аллергены (например, манго или брокколи — в моем случае), можно довольно легко заменить.

Во-первых, имея дело с аллергией, перестаньте думать о «лишении», сосредоточившись вместо этого на «изобилии». (Подумайте о многочисленных продуктах, которые вы можете есть, вместо того чтобы думать об ограничениях.)

Во-вторых, не ищите рецепты, которые разобьют вам сердце. У меня аллергия на брокколи, поэтому я не интересуюсь рецептами супов и основных блюд с брокколи, потому что знаю, что расстроюсь. Если у вас аллергия на фасоль, ищите рецепты грибных и чечевичных бургеров — не стоит тратить время на изучение бобовых бургеров и их адаптацию. Перед вами множество вариантов, которые не вызовут аллергию!



## Замена сое

По моим наблюдениям, многие полагают, что веганы или вегетарианцы обязательно должны есть сою (тофу, соевое молоко). Это не так. Вы можете питаться исключительно растительными продуктами и никогда не есть сою (я ем ее крайне редко).

Вы можете исключить эдамаме (соевые бобы) почти из каждого рецепта, так как обычно их добавляют уже в готовое блюдо. Кокосовые аминокислоты прекрасно заменяют соевый соус и тамари. Мисо из гороха нут (доступен в большинстве магазинов здорового питания) не содержит сои. Киноа и кускус заменяют текстурат сои, к тому же эти продукты более цельные!

**Фабричные заменители.** Вместо соевого молока покупайте рисовое, овсяное, конопляное, миндальное молоко или любой другой растительный заменитель. (Продаются также кокосовые, рисовые и миндальные йогурты, мороженое и другие «молочные» продукты.) Рецепты приготовления тофу без сои из муки гороха нут можно найти в интернете.

**Заменители по рецепту.** Если в рецепте указан мягкий тофу, попробуйте взять веганский йогурт. Если нужно использовать твердый или очень твердый тофу, замените его на белые бобы или картофель.

Если вы ищете больше рецептов без сои, изучите мои Семидневные планы питания — они вообще не содержат этот продукт.

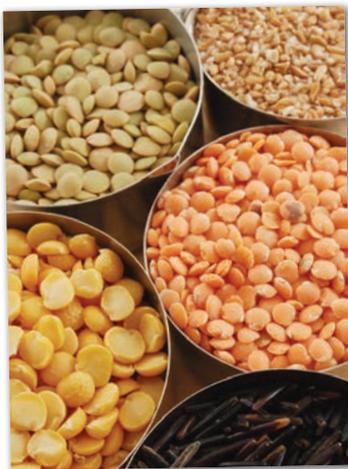


## Замена орехам

Следуя растительной диете, легко избежать употребления орехов и семечек. Я редко использую их в рецептах и кулинарных книгах. Семечки подсолнечника и паста из них, а также пасты из сои отлично заменяют арахисовые и ореховые пасты в рецептах. В большинстве случаев орехи можно безболезненно исключить. Например, банановый хлеб с грецкими орехами будет таким же вкусным и без них. На мой взгляд, бобовые, в частности белая фасоль, могут заменить кедровые или грецкие орехи в основной массе несладких рецептов.

Если вы ищете больше рецептов без орехов, изучите мои Семидневные планы питания — они вообще не содержат орехов.

## Замена БОБОВЫМ



Во многих рецептах можно легко убрать бобовые. Например, если в рецепте овощного рагу указана белая фасоль, можете отказаться от нее без ущерба для рагу.

Если у вас аллергия на фасоль, а на чечевицу — нет (или наоборот), попробуйте заменять одно другим. Не забывайте экспериментировать с комбинациями овощей. Допустим, вы нашли отличный рецепт энчилад с черными бобами, но у вас на них аллергия. Попробуйте сделать энчилады из капусты кейл и сладкого картофеля! Или используйте чечевицу. (Беспокойтесь о недостатке белка? Читайте «Миф о белке» в главе 1.)

## Замена пшенице и глютену



В наше время можно зайти практически в любой продуктовый магазин и найти там пасту без глютена. В большинстве супермаркетов есть отдел безглютеновых товаров, или же они выставлены отдельно рядом с продуктами из пшеницы. Еще больше вариантов предлагают магазины здорового питания и онлайн-магазины.

Безглютеновые крупы, такие как бурый рис и киноа, отлично заменяют ячмень, фарро\*, кускус и другие злаки, содержащие пшеницу или глютен. Тамари будет отличной альтернативой соевому соусу, к тому же не содержит сои и глютена. Кокосовые аминокислоты также не содержат сои. Если вы хотите приготовить сейтан («мясо» из пшеницы) или если рецепт требует пшеничного глютена, используйте его заменитель. Можете найти рецепт домашнего безглютенового «глютена» (сейтана) на [HappyHerbivore.com](http://HappyHerbivore.com).

Если вы ищете больше рецептов без глютена, изучите мои Семидневные планы питания — они вообще его не содержат.

Для получения дополнительной информации читайте статью «Безглютеновая выпечка» в этой главе.

## Замена кукурузе

Как правило, кукурузу можно без проблем убрать из любого рецепта. Вместо кукурузного крахмала используйте крахмал из корней маранта или картофеля, которые можно найти в некоторых супермаркетах и большинстве магазинов здорового питания. Вместо кукурузной тортильи попробуйте пшеничную.

Если по рецепту в блюдо надо добавить совсем чуть-чуть кукурузной муки, почти всегда ее можно заменить миндальной или пшеничной, белой цельнозерновой или мукой для выпечки. Если нужно много кукурузной муки, например для кукурузного хлеба, замените ее пшеном или пшеничной мукой.



\* Фарро — это вид пшеничных зерен с ореховым ароматом, которые часто используются в качестве замены макарон или риса. Вкус этого злака напоминает коричневый рис, его легко готовить. *Прим. ред.*

## Замена другим продуктам

За исключением грибов и мисо (к сожалению, их не заменит ничто!) большинство ингредиентов имеет своих растительных «братьев», которые могут прийти им на помощь.

Например, если у вас аллергия на манго, используйте персики. Замените картофель цветной капустой, сладкий картофель — тыквой или морковью и т. д. Попробуйте набрать в интернет-поиске «заменитель [название продукта]», и будете поражены количеством возможных вариантов. Я, например, регулярно посещаю сайт The Cook's Thesaurus ([foodsubs.com](http://foodsubs.com)). На [All-Recipes.com](http://All-Recipes.com) также есть полезная таблица заменителей продуктов.

## Выпечка с растительными продуктами

Хотите превратить старый семейный рецепт в веганский (но не обязательно растительный или здоровый)? Сделать это довольно легко. Мука — веганский продукт, сахар, как правило, тоже\*. Масло можно заменить веганским маргарином, но некоторые его виды могут содержать продукты молочные или животного происхождения, так что изучайте этикетки. Яйца также довольно легко заменить (об этом читайте ниже).

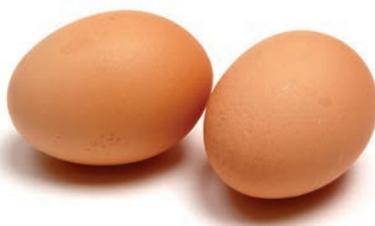


Немного сложнее адаптировать рецепт, чтобы он стал полностью растительным и здоровым (или, по крайней мере, более здоровым) и не содержал масел, но это также возможно.

Если вы новичок в выпечке, рекомендую попробовать уже готовые веганские и растительные рецепты, прежде чем искать замену сливочному маслу и яйцам. Например, если вы скучаете по маминим черничным маффинам, попробуйте

\* Так как белый сахар иногда обрабатывают с помощью костяного угля, некоторые веганы его не употребляют. Сертифицированный веганский белый сахар можно купить в магазинах здорового питания. *Прим. авт.*

для начала испечь черничные кексы из книги Harry Herbivore Light & Lean. Когда почувствуете себя более уверенными, начинайте адаптировать старые рецепты. Я также заметила, что в качестве примера крайне полезно изучение веганских рецептов.



## Замена яиц

Чтобы заменить одно яйцо, используйте:

<p><b>¼ ЧАШКИ (ЧАШКА = ОК. 240 МЛ) ЯБЛОЧНОГО СОУСА</b></p>	<p>Добавляйте с мокрыми ингредиентами. Старайтесь не использовать более 1 чашки яблочного соуса в рецепте. Он лучше всего подходит для хлеба, маффинов и тортов</p>
<p><b>½ РАСТЕРТОГО БАНАНА</b></p>	<p>Смешайте банан с сахаром или взбейте с жидкими ингредиентами. Чем более спелым будет банан, тем слаще и сильнее будет его вкус в выпечке</p>
<p><b>2 ½ СТ. Л. ПЕРЕМОЛОТОГО ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ С 3 СТ. Л. ВОДЫ, ОХЛАДИТЕ 15 МИНУТ</b></p>	<p>Добавляйте смесь вместо яйца по рецепту. Обратите внимание, что у льняного семени землистый привкус, который не всегда подходит к рецепту</p>
<p><b>1 СТ. Л. ПЕРЕМОЛОТЫХ СЕМЯН ЧИА, ВЗБИТЫХ С 3 СТ. Л. ВОДЫ</b></p>	<p>Настаивайте десять минут или до тех пор, пока смесь не станет вязкой. Добавляйте вместо яйца согласно оригинальному рецепту. Семена чиа можно приобрести в большинстве супермаркетов и во всех магазинах здорового питания</p>
<p><b>¼ ЧАШКИ МЯГКОГО ТОФУ ИЛИ ВЕГАНСКОГО ЙОГУРТА</b></p>	<p>Смешайте с жидкостями. Внимание: тофу и йогурт могут быть очень тяжелыми, так что не используйте в воздушных и легких рецептах (например, для блинов), а также для блюд, в которых нужно заменить несколько яиц</p>

**Чтобы заменить один яичный белок**, используйте 1 ст. л. порошка агар-агар (продается в магазинах здорового питания и азиатских супермаркетах), растворенную в 1 ст. л. воды. Взбейте, охладите, затем взбейте еще раз.

## Замена жирам (сливочному и растительному маслу, маргарину)

ЗАМЕНА	ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ	ВНИМАНИЕ	КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЯБЛОЧНЫЙ СОУС	Пироги, капкейки, некоторые виды печенья	Старайтесь не использовать больше 1 чашки яблочного соуса в любых рецептах	Используйте немного меньше, чем требуется жира в рецепте
КОНСЕРВИРОВАННАЯ ТЫКВА	Мафины, некоторые виды капкейков, сладости со вкусом шоколада, овсяное печенье	Добавляет легкий привкус тыквы и оранжевый цвет	Используйте столько же, сколько требуется жира по рецепту, добавьте немного жидкости
АВОКАДО	Для печенья с хрустящей корочкой	Добавляет зеленый цвет, богат жирами	Замените половину жира по рецепту авокадо или арахисовой пастой, затем ¼ жира замените яблочным соусом или бананом
АРАХИСОВАЯ ПАСТА		Добавляет легкий вкус арахисовой пасты, богата жирами	
БАНАН	Печенье, галеты, scones	Чем менее спелый банан, тем лучше	Используйте вместо кулинарного жира, когда хотите сократить его количество

Снижение температуры выпекания до 170 °C для маффинов, хлеба и тортов поможет вашим обезжиренным лакомствам удерживать влагу. Можете выставить еще более низкую температуру для выпечки печенья и батончиков, так как более длительное время выпекания сделает их более твердыми.

## Цельнозерновая мука

Когда я пеку, вместо белой муки (обычной) беру белую цельнозерновую и цельнозерновую муку для выпечки. Самые питательные ее части — семя пшеницы,

отруби и зародыши — из белой муки удаляются. В действительности белая мука лишена питательных веществ до такой степени, что после обработки Агентство по контролю за продуктами и лекарствами требует от производителей искусственно добавлять питательные вещества обратно. (Поэтому она называется обогащенной мукой.)

Цельнозерновая мука содержит все питательные вещества, что делает ее более здоровой. Обычно она (в отличие от белой цельнозерновой муки или цельнозерновой муки для выпечки) сделана из красной пшеницы, поэтому имеет темный цвет. Мука из красной пшеницы также более плотная и зернистая, поэтому хорошо подходит для хлеба, но не для выпечки. Обычная цельнозерновая мука также требует гораздо больше воды, чем универсальная, поэтому вы рискуете получить плотные и жесткие, как кирпич, изделия, если не добавите больше воды при адаптации рецепта. Я вообще не рекомендую для выпечки обычную цельнозерновую муку, особенно если вы новичок.

Белая цельнозерновая пшеничная мука изготовлена из белой пшеницы, другого злака. Белая пшеница мягче и легче, поэтому идеально подходит для выпечки и служит более питательной альтернативой универсальной муке. Ваши хлеб и другая выпечка будут менее легкими и воздушными, чем приготовленные на универсальной муке, но намного легче и воздушнее, чем изделия, приготовленные с использованием обычной цельнозерновой муки. В большинстве супермаркетов можно купить белую цельнозерновую муку. Цельнозерновая мука для выпечки, которую можно найти в большинстве магазинов здорового питания, еще легче. Она сделана из красной пшеницы, но содержит гораздо меньше глютена.

Наконец, всегда аккуратно перекладывайте муку в мерную чашку ложкой, а затем аккуратно выравнивайте ее с помощью ножа. Не доставайте муку из мешка мерной чашкой, не утрамбовывайте ее, постукивая. Из-за этого вы получите слишком много муки, и ваша выпечка станет слишком плотной. Вы можете найти более подробную информацию и видеоуроки на сайте [HappyHerbivore.com](http://HappyHerbivore.com) в статье [Baking Perfection, Troubleshooting Tips](#)\*.



\* [happyherbivore.com/2013/12/baking-perfection-troubleshoot-tips-vegan-egg-free](http://happyherbivore.com/2013/12/baking-perfection-troubleshoot-tips-vegan-egg-free). *Прим. авт.*

## Безглютеновая выпечка

Проще всего убрать глютен из рецепта, добавив безглютеновую универсальную муку. К сожалению, нельзя использовать безглютеновую муку, такую как нутовая или рисовая, в соотношении 1:1 вместо универсальной или цельнозерновой пшеничной. Вам понадобится связующее вещество, например ксантановая камедь. Смесь различных видов муки без глютена также подходит. Если в рецепте нужно обойтись без пшеницы, но глютен необходим, используйте муку спельты (учитывайте ее «ореховый» вкус) или овсяную. Чтобы приготовить овсяную муку, размолотите обычные хлопья или овсянку быстрого приготовления в блендере до консистенции муки.

### О бумажных ковриках

Откажитесь от ковриков и по возможности используйте антипригарные сковородки и силиконовые формы для выпечки. Противни для печенья и формы для маффинов можно выложить бумагой для выпечки. (В некоторых магазинах здорового питания можно приобрести одноразовые коврики из бумаги для выпечки.) Если вы используете обычные бумажные коврики, их сложно отклеить, пока выпечка горячая. Дождитесь, пока она остынет, и бумага с легкостью отделится.

## Сахар и подсластители

На мой взгляд, сахар — это сахар. Я стараюсь брать наименее обработанный подсластитель, но все равно считаю, что все подсластители должны быть незначительным акцентом в питании и не играть большой роли, потому что это нездоровые продукты.

Чистый кленовый сироп — наименее обработанный подсластитель фабричного производства, но его вкус подходит не к каждому рецепту. Также нельзя использовать «мокрый» подсластитель вместо «сухого», не внося других изменений в рецепт. К тому же надо смотреть правде в глаза — кленовый сироп немало стоит.

Когда мне нужен сухой или мягкий вкус подсластителя, я обычно выбираю нерафинированный сахар (его также называют турбинадо) или тростниковый, так как эти подсластители более натуральные и подвергаются меньшей обработке, чем белый сахар.

Коричневый и кондитерский сахар (также называемый сахарной пудрой) сделаны из белого сахара, но коричневый и пудру можно приготовить из нерафинированного сахара самостоятельно. Для приготовления коричневого сахара вмешайте в 1 чашку нерафинированного сахара 1 ст. л. патоки. Для приготовления сахарной пудры смешайте 1 чашку нерафинированного сахара с 2 ст. л. кукурузного крахмала (маранта также подойдет). Используя высокоскоростной блендер, измельчите смесь в пудру. (Следите за тем, чтобы крышка была плотно закрыта, иначе устроите беспорядок!)



Нектар агавы — это жидкий подсластитель с более нейтральным и сладким вкусом, чем кленовый сироп. Этические веганы, не едящие мед, обычно заменяют его нектаром агавы. Нет единого мнения об агаве и полезности ее сиропа по сравнению с сахаром и высокофруктозным кукурузным сиропом, но я использую его в рецептах нескольких блюд.

Финиковый сироп трудно найти в магазине, но очень легко сделать в домашних условиях. Это самый здоровый и наименее обработанный жидкий подсластитель. Чтобы приготовить финиковый сироп, замочите финики в горячей воде как минимум на десять минут (лучше на ночь). Слейте воду, но сохраните ее. Поместите в блендер финики и немного воды. При включенном блендере добавляйте воду по мере необходимости до консистенции сиропа. Можно добавить корицу и экстракт ванили по вкусу. Существуют и другие жидкие и сухие подсластители, которые можно найти в магазинах здорового питания: кокосовый и кленовый сахар, сироп коричневого риса и ячменного солода.

## Какао

Большинство видов какао без сахара подходят для веганов — они состоят только из какао. Какао без сахара любой марки подходит для рецептов, требующих какао.

## Белый шоколад

Веганский белый шоколад нелегко найти в магазинах, но обычно он есть в продаже даже онлайн.

## Шоколадные кусочки

Основная масса полусладких и несладких видов шоколадных кусочков веганские.



## Кэроб\*

Если вы стараетесь обходиться без кофеина, порошок кэроба и его кусочки (их можно найти в большинстве магазинов здорового питания) отлично заменяют шоколад. Их вкус немного отличается, но все равно максимально близок к шоколаду. Два предостережения: в отличие от шоколада, кэроб имеет натуральную сладость, поэтому может потребоваться уменьшить количество подсластителя в рецепте, если вы заменяете им шоколад или какао. Кэроб может легко пригореть во время приготовления пищи, поэтому советуем снизить температуру духовки на 10 °С.

## Молоко

На мой взгляд, для выпечки лучше всего миндальное и соевое молоко. (Для получения общей информации о заменителях молока см. «Советы по переходу» в главе 4.)



Если хотите сделать кокосовое молоко менее жирным, добавьте в него несколько капель экстракта кокоса. Для густоты попробуйте добавить 1 ч. л. кукурузного крахмала.

\* Кэроб — это порошок, добываемый из засушенного стручка рожкового дерева. Используется вместо какао-порошка, если противопоказан кофеин. *Прим. ред.*

## ДЖИНА: ПОХУДЕЛА НА 60 КГ, СМЕНИВ «ВЕГАНСКОЕ» ПИТАНИЕ НА РАСТИТЕЛЬНОЕ

Февраль 2013 года

**НН:** Большинство из начинающих растительную диету переходят на нее с обычного американского рациона. Но вы уже были веганом. Расскажите об этом поподробнее.

Я перестала есть мясо в 13 лет по этическим соображениям. А после того как в 19 лет прочитала книгу Джона Роббинса *Diet for a New America* («Диета для новой Америки»), стала веганом. Но, увы, я не стала здоровым веганом. Я не ела мяса, но так и не поняла, как правильно сочетать пищу и питаться полезно. Я ела только гарниры. Если обедала с друзьями в ресторане, заказывала картофель фри, макароны, хлеб и газировку. Так что в отличие от почти всех, кто становится веганом, я растолстела, очень растолстела. Никогда не видела в себе «правильного» последователя веганства — а ведь среди многих моих друзей я была единственным веганом. Кто захочет стать веганом, если я выглядела так, как выглядела?

**НН:** У вас были проблемы со здоровьем помимо избыточного веса?

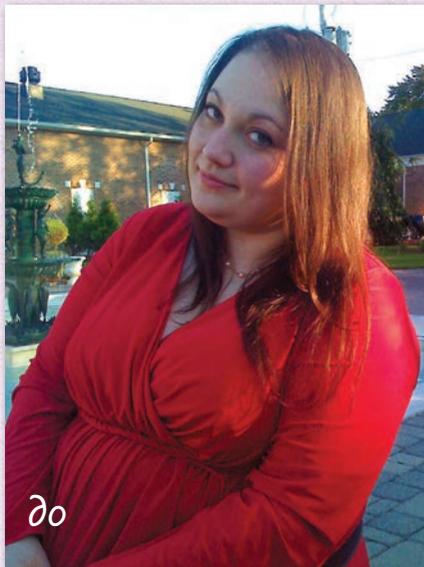
У меня было полно таких проблем: нарушения в желудочно-кишечном тракте и постоянная непроходящая сыпь на руках, из-за которой кожа лопалась и болела.

**НН:** Откуда вы узнали о растительной диете?

Я искала информацию про сыпь в интернете (после того как дерматолог поставил диагноз «экзема», прописал стероидный крем и сказал, что лечить симптомы — мой единственный выход) и наткнулась на фотографию точно такой же сыпи, что и у меня. Только она называлась «герпетиформный дерматит».

Более того, на сайте было сказано, что это классическое проявление глютеновой болезни. Что? У меня не может быть аллергии на пшеницу. Все, что я ем, сделано из пшеницы. Я веган!

Я прочитала список симптомов и поняла, что имею многие из них. Подумала, что мне нечего терять, и перестала есть пшеничные продукты, просто из любопытства — изменится ли что-то. Не прошло и недели, как сыпь исчезла.



Я уже не помнила, когда у меня ее не было, а тут она пропала. Это все изменило.

**НН:** Каким образом?

Я решила вернуться в университет и получить диплом. Легко понять, что у меня внезапно стало очень мало времени и я часто пропускала обеды. (Не советую так делать, но иногда приходится.) Я подумала, что раз уж завтрак будет моим единственным приемом пищи до ужина, надо сделать его более полезным, чем тарелка хрустящих картофельных шариков (они и веганские, и без глютена). Я стала искать веганские безглютеновые рецепты и наткнулась на *Happy Herbivore*.

Самые первые рецепты, которые я попробовала, были с сайта. До сих пор рекомендую *Hippie Loaf*, *Quiche With Greens*, *Dirty Mashed Potatoes* всем, кто хочет попробовать растительную диету. Мне всегда было трудно разобраться с порциями, поэтому и нравится, как все понятно на *Happy Herbivore*. Я готовила по рецепту, а потом раскладывала все

по контейнерам и убирала в холодильник — таким образом вся моя еда была готова, оставалось только подогреть ее.

Потом я купила кулинарные книги Гарри Herbivore и нашла еще множество рецептов. Кажется, что у меня есть все когда-либо изданные веганские книги, но они все собирают пыль на полках, потому что их рецепты слишком сложные. А рецепты Гарри Herbivore другие. Они замечательные: вкусные, простые, легкие, быстрые и здоровые. Сейчас я делаю так: готовлю по воскресеньям и всю неделю питаюсь уже расфасованными порциями, которые храню в холодильнике.

**НН: О, вы слишком добры! А когда вы начали терять лишний вес?**

Я даже сама не заметила, как мои джинсы стали слишком свободными. Потом пришлось купить ремень. Потом ремень покорооче. Затем я решила взвеситься и оказалась в восторге от того, сколько сбросила. В качестве цели выбрала определенный вес и решила, что, как только достигну его, буду заниматься спортом. До заветной цифры дошла в самом начале прошлого лета и стала каждый день гулять. Казалось, будто я вышла из тумана. Я и не знала, насколько нездоровой была, пока не стала здоровее.

Где-то в это же время вы начали публиковать свои Семидневные планы питания. И хотя у меня уже есть книги, я стала покупать эти планы, потому что они рассчитаны на одну-две порции и мне больше не приходится все высчитывать. У вас даже есть версии рецептов без глютена. Мне больше не надо думать! Я просто покупаю то, что в списке, готовлю и продолжаю терять вес. На данный момент сбросила более 60 кг и хотела бы похудеть еще всего на 4,5 кг.

**НН: Просто потрясающе! Поздравляю. Вы предполагали, что такое может произойти?**



Если бы год назад мне сказали, что я буду покупать джинсы четвертого размера, я бы рассмеялась, но именно это и произошло. Но в одиночку, без вашей помощи, у меня бы ничего не получилось! Благодаря вам моя жизнь полностью изменилась. Теперь точно могу сказать, что я «правильный» представитель веганства. Я размещаю фотографии еды, которую готовлю, и многие друзья спрашивают, чем это я таким занимаюсь. Я всегда отсылаю их к вам.

**НН: Еще что-нибудь напоследок?**

Надеюсь, что вы осознаёте, насколько сильно влияете на жизнь других людей. Вы полностью изменили мою жизнь! (А теперь дали мне блины, анисовое печенье и еще кучу вещей, которые я очень хочу попробовать!) Спасибо!





## ГЛАВА 9

# Поиск ошибок: почему не получается

Мы сдаемся — в этом наша главная слабость. Чтобы победить, нужно каждый раз продолжать пытаться.

ТОМАС ЭДИСОН



**И**ногда люди приходят ко мне и рассказывают, что пробовали веганскую или растительную диету, но чувствовали себя плохо, не хватало энергии, они не худели и сталкивались с другими проблемами. В общем, «у них не получилось». Они не ощутили всех удивительных преимуществ, которых ждали от растительной диеты и о которых слышали. Что же случилось?

Для начала вспомните, что любой человек, вносящий в свой рацион изменения (даже положительные), будет испытывать симптомы этих изменений. Некоторые сразу чувствуют себя прекрасно, другим приходится перетерпеть несколько тяжелых дней или даже недель, пока происходит детоксикация — из организма уходят токсины, он приспосабливается. До перехода на растительную диету вы все питались по-разному, поэтому небольшое изменение для одного человека может оказаться огромной переменой для другого. Ваш опыт уникален! (Для дополнительной информации о синдроме отмены и плохом самочувствии см. «Зависимость от еды», глава 6.)

Тем не менее есть несколько факторов, которые наиболее часто препятствуют процветанию на растительной диете. Я расскажу о каждом из них по очереди. Прочитую известное выражение: «Самый печальный и распространенный некролог на страницах времени — “Мы всегда так делали”».

## Проблема: не уходит вес

Самое главное препятствие для остановки в похудении (или набора веса) — масло и дополнительные жиры. Масло может скрываться в самых неожиданных видах продуктов, например в соусах и хлебе. Исключите масло из рациона. Также с осторожностью относитесь к растительным продуктам с высоким содержанием жиров и сокращайте их потребление. Как говорит доктор Джон Макдугалл: «Вы носите ваш жир на себе». Если пытаетесь избавиться от жира, не ешьте его. Сократите потребление орехов, семян, авокадо, ореховых паст (например, арахисовой или миндальной), кокосового молока, шоколада, оливок и сои. Другое препятствие — жидкие калории (алкоголь, кофе, смузи, соки), сухофрукты (используйте их в небольших количествах для вкуса), продукты без клетчатки (вместо муки выбирайте цельные злаки, например рис), еда в ресторанах и упакованные веганские продукты (такие как соевое мясо), избыток соли и сахара.

Годы работы консультантом по питанию и предложения клиентам моих Семидневных планов снова и снова убеждают, что проблема в питании, но и решение тоже в нем. Гораздо важнее, что вы едите, чем то, сколько едите (то есть количество калорий).

## Проблема: усталость и раздражительность

Если вы чувствуете усталость и раздражительность, сначала убедитесь, что получаете достаточно калорий. Большие тарелки овощей — отличная, здоровая и сытная еда, но они редко дают больше 500 ккал в день. Это означает, что вы можете легко наесться, но испытывать дефицит калорий, что не способствует хорошему настроению и приливу сил.

Я заметила, что клиенты, которые раньше сидели на диетах и ограничивали калорийность, как правило, чаще всего попадают в эту ловушку. Поскольку большинство растительных продуктов содержат очень мало калорий, вам нужно будет есть гораздо больше пищи. Мне очень нравится эта составляющая растительной диеты: изобилие вместо ограничений! Но если вы привыкли есть маленькие порции, велика вероятность того, что вы будете получать слишком мало калорий. Даже если в прошлом вы не ограничивали рацион, можете по-прежнему неумышленно недоедать, и тогда будете чувствовать себя плохо. Также убедитесь, что в вашем рационе присутствует здоровый крахмал: вареные злаки (например, рис) и картофель. (Этот совет часто помогает моим «уставшим» клиентам.) Это должно составлять бóльшую часть вашего рациона — изучите пирамиду питания на стр. 34.

Если вам нужны помощь и советы, ознакомьтесь с моими Семидневными планами еды; они помогут построить питание правильно.







## ГЛАВА 10

# Начинаем питаться растительной пищей

*Начало любого нового дела — это всегда  
конец какого-то другого.*

СЕНЕКА



## Даем обещание

Не садитесь на диету, а измените свою диету!

Мой личный опыт, а также опыт работы с сотнями клиентов говорит о том, что для получения реальных долгосрочных результатов надо взять на себя серьезные обязательства. Полностью посвятить себя этому на всю жизнь. Выбрать путь к себе, а не просто удобный путь. Не поддавайтесь давлению окружения. Выберите путь к себе вместо потакания глубоко укоренившимся и вредным привычкам. Поверьте, вы не беспомощная жертва. Поймите и познайте ценность того, что вы можете выбрать здоровье с каждым укусом (вилка — очень мощный инструмент!), а этот год может стать лучшим в вашей жизни!

Сейчас, когда вы приблизились к концу этой книги, должно быть, уже ступили (или собираетесь ступить) на удивительный путь в мир растительного питания. Вас ждет действительно долгий путь. (Скоро я расскажу об этом подробнее!)

Самое сложное —  
начать.

—НЕИЗВЕСТНЫЙ  
АВТОР—

## Начинаем

Маркетологи Nike были правы. Не думайте слишком много, просто *сделайте это!* Сделайте ваш следующий перекус или обед растительным. Не ждите подходящего момента или вдохновения — просто сделайте это! Не пытайтесь идеально подготовиться. Не нужно доедать все, что лежит в морозилке (выбросьте эти продукты или подарите другу — здоровье важнее). Вам не нужно делать *что-либо* еще. Вам нужно всего лишь начать есть растения. Сегодня ваш день! С каждым маленьким шагом вы идете навстречу большой цели! Добавьте топлива в ваше пламя!

# Список покупок

Продукты без глютена отмечены \*.

## Хлеб и крупы

- бурый рис
- кускус
- чечевица
- киноа
- красная чечевица
- желтый горох

## Продукты в банках (консервация)

- черные бобы
- нут (турецкий горох)
- кокосовое молоко (облегченное)
- зеленый чили (примерно 115 г)
- фасоль
- ананас (нарезанный кубиками)
- тыква (без добавок, не тыквенная начинка для пирога)
- жареные бобы (вегетарианские)
- томатная паста
- томатный соус
- помидоры (нарезанные кубиками)
- белая фасоль (например, турецкие бобы, фасоль каннеллини, «масляные» бобы)

## Соусы и заправки

- яблочный уксус
- бальзамическая приправа (без жира; по желанию)

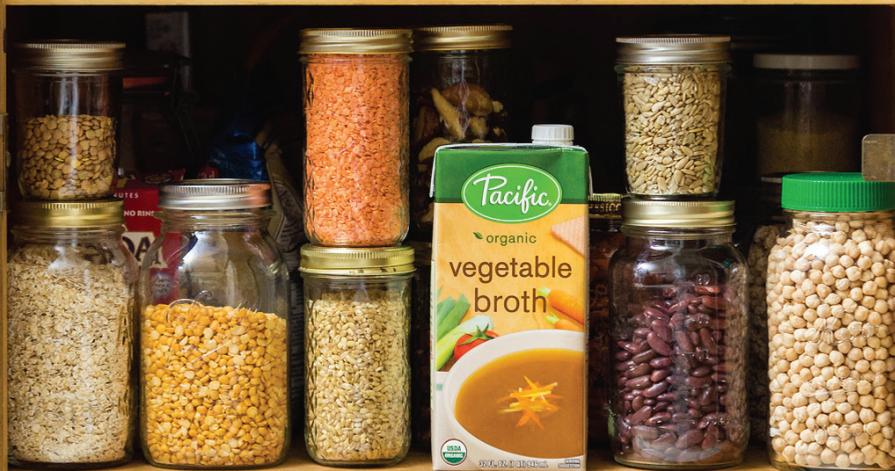
- соус барбекю
- дижонская горчица
- острый соус (например, Cholula, Tabasco)
- острый соус (азиатский; например, Sriracha)
- хумус (по желанию)
- кетчуп
- мисо (желтый или белый, а не коричневый)
- ананасовая сальса
- сальса (обыкновенная)
- соевый соус (с низким содержанием соли)\*
- соус из острого красного чили
- вустерский соус (веганский; по желанию)
- желтая горчица

## Соя и молоко

- заменители молока (соевое, рисовое, миндальное)
- темпе
- тофу (твердый и очень твердый)
- йогурт (веганский; простой и с добавками)

## Свежие продукты

- яблоки
- авокадо (по желанию)
- бананы



- сладкий перец
- голубика (или замороженная)
- брокколи (или замороженная)
- капуста
- морковь
- сельдерей
- огурец
- чеснок
- корень имбиря
- виноград
- зеленый лук
- зелень (например, капуста кейл, зеленая капуста, шпинат, салат)
- травы (например, базилик, кинза, мята, душица, чабрец)
- халапеньо
- лимоны
- лаймы
- манго
- грибы
- лук (красный и желтый)
- апельсины
- картофель
- спагетти-сквош
- клубника (или замороженная)
- сладкий картофель
- помидоры
- цукини

## Мороженые продукты

- кукуруза
- эдамаме
- ягоды (например, голубика, клубника)
- зелень (например, шпинат)
- смесь овощей

- зеленый горошек
- кусочки ананаса
- овощи для жарки

## То, что вы спрячете в шкаф

- миндальный экстракт
- яблочное пюре (без сахара)
- артишоки
- маслины
- бурый рис
- оливки
- оливки каламата
- жидкий дым
- макароны
- лапша (цельнозерновая; например, гречневая)
- орехи (по желанию)
- овес (стандартный и быстрого приготовления)
- соус для пиццы или соус маринара (по желанию)
- изюм/финики
- жареные красные перцы (в воде, а не в масле)
- арахисовая паста (однородная)
- тофу (мягкий, длительного хранения; например, Mori-Nu)
- овощной бульон (с низким содержанием соли)
- уксус

## Специи и сухие травы

- душистый перец
- лавровый лист

- черный перец
- черная соль
- кайенский перец
- порошок чили
- порошок чипотле
- порошок карри (неострый)
- сушеный орегано
- гарам масала
- чесночный порошок (в гранулах)
- молотая корица
- молотый кориандр
- молотый тмин
- молотый имбирь
- измельченный мускатный орех
- итальянская приправа
- пищевые дрожжи
- луковые хлопья
- луковый порошок (в гранулах)
- паприка (обычная и копченая)
- приправа для птицы (в гранулах, не в порошке)
- специи для тыквенного пирога
- хлопья красного перца
- перетертый шалфей (не в порошке)
- соль
- приправа для тако (в упаковке)
- тайская паста с зеленым карри (в банке)
- тайская паста с красным карри (в банке)
- куркума

## Выпечка

- нектар агавы (по желанию)
- порошок для выпечки
- пищевая сода
- экстракт банана (по желанию)
- коричневый сахар
- шоколадные кусочки (веганские)

- экстракт шоколада (по желанию)
- сахарная пудра
- кукурузная мука
- кукурузный крахмал или маранта
- экстракт мяты или перечной мяты
- патока (не сырая меласса)
- чистый кленовый сироп
- нерафинированный сахар
- несладкий какао
- экстракт ванили
- пшеничный глютен\*
- белая цельнозерновая мука\*
- цельнозерновая мука для выпечки (по желанию)\*

## \*Безглютеновые заменители

- Универсальная безглютеновая мука
- Заменитель глютена Orgran
- Безглютеновый тамари

## Соевые заменители

- мисо из нута
- кокосовые аминокислоты



## ГЛАВА 11

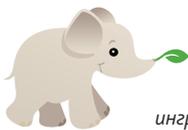
# Рецепты

# Сокращения, используемые в этой книге

| БГ | БС |

**БГ — БЕЗ ГЛЮТЕНА.** Эти рецепты не требуют пшеницы или ячменя. Тем не менее я не могу поручиться за каждый используемый ингредиент, поэтому, если вы чувствительны к глютену или страдаете аллергией, убедитесь, что все продукты имеют сертификат «без глютена». Например, хотя овес не содержит глютена, он может иметь его следы из-за способа производства. Из рецептов «со звездочкой» рядом с названием можно легко сделать безглютеновые. Например, использовать безглютеновый тамари или кокосовые аминокислоты вместо соевого соуса. В рецептах, не требующих выпекания, рисовая мука довольно хорошо заменяет цельнозерновую пшеничную.

**БС — БЕЗ СОИ.** В этих рецептах не используются тофу и темпе. Из рецептов «со звездочкой» рядом с названием можно легко убрать соевые продукты. Например, использовать кокосовые аминокислоты вместо соевого соуса, мисо из нута и миндальное молоко вместо соевого молока.



*Пищевая ценность рецептов была подсчитана с помощью [caloriecount.com](http://caloriecount.com). Указанные данные соответствуют одной порции. Если не обозначено иное, дополнительные ингредиенты не подсчитаны. Когда в рецепте указано неточное количество продукта (например, 3–4 зубчика чеснока), пищевая ценность подсчитана с учетом наименьшего количества.*

*Хлеб и булочки не включены в анализ пищевой ценности (она есть на упаковке продуктов). Содержание соли также не указано, поскольку значения у различных брендов существенно отличаются, да и вычислительные средства имеют слишком много противоречий со значениями соли для обеспечения безопасной и надежной оценки.*

## Рецепты в одной кастрюле

---

Перед вами несколько элементарных рецептов, которые помогут встать на путь здоровья с помощью растительной диеты! Еще больше идей – в моих Семидневных планах питания и книгах серии *The Happy Herbivore Cookbook*.



# Бобовый суп

НА 1–2 ПОРЦИИ | **БГ** | **БС** | До перехода на растительную диету мой отец очень любил бобовый суп с беконом. Я придумала этот адаптированный рецепт в подарок на его 68-й день рождения.

- ½ чашки овощного бульона
- 1 небольшая луковица, нарезать кубиками
- 1 морковь, нарезать кубиками
- 1 стебель сельдерея, нарезать
- 2 лавровых листа
- 1 банка белой фасоли, не сливать
- ½ ч. л. копченой паприки
- ¼ ч. л. кленового сиропа
- 1 ч. л. томатной пасты жидкий дым (по желанию)

1. Обжарьте лук, морковь, сельдерей и лавровый лист в ¼ чашки бульона. Когда бульон испарится, добавьте оставшийся бульон. Продолжайте варить, пока овощи не станут мягкими. Удалите лавровый лист.

2. Используя погружной блендер (и немного воды по необходимости), измельчите до состояния пюре.

3. Добавьте фасоль, в том числе жидкость из банки, и опять с помощью погружного блендера измельчите смесь, оставив некоторые половинки бобов целыми.

4. Вмешайте паприку, кленовый сироп и томатную пасту. Добавьте соль и перец по вкусу, а также пару капель жидкого дыма (очень мало!), побольше копченой паприки или томатной пасты (или кетчупа для более сладкого вкуса) по желанию.

*Если используете обычный блендер:* положите обжаренную смесь овощей в блендер и добавьте необходимое минимальное количество воды для измельчения до состояния пюре. Отложите ½ чашки фасоли, остальную вместе с жидкостью измельчите в блендере до состояния пюре. Вернитесь к кастрюле, добавьте оставшиеся бобы и остальные ингредиенты. Используйте картофельный пресс, чтобы частично размять бобы, а затем добавьте приправы по вкусу.

**В 1 ПОРЦИИ:** 230 ккал, 1,9 г жира, 40,1 г углеводов, 12,4 г клетчатки, 4,1 г сахара, 13,2 г белка.

# «Говядина» с брокколи

НА 1–2 ПОРЦИИ | БГ\* | БС\* | В этом рецепте не используются ни говядина, ни брокколи (у меня на брокколи аллергия, поэтому я заменяю ее зеленым перцем). Тем не менее блюдо очень похоже на говядину с брокколи, которую можно заказать в китайской забегаловке, отсюда и название.

- 1 большой гриб портобелло, без ножки, нарезать кубиками
- 2 чашки бульона без мяса (стр. 230)
- 1 маленькая луковица, нарезать кубиками
- 2–3 зубчика чеснока, измельчить
- 2–3 ч. л. свежего имбиря, измельчить
- 2 ст. л. кетчупа
- ½ ч. л. неострого порошка карри
- 1 ч. л. рисового уксуса
- 1 зеленый перец, без семечек, нарезать (или брокколи) азиатский острый соус (по желанию)
- 1 ч. л. кукурузного крахмала, размешать с 1 ст. воды

## ПРИМЕЧАНИЕ ШЕФ-ПОВАРА:

если торопитесь, вместо бульона смешайте 2 чашки воды с 2 ст. л. соевого соуса и 2 ст. л. пищевых дрожжей.

1. Налейте в сковородку около ½ чашки бульона и тушите грибы, пока они не станут мягкими, коричневыми и сочными (большая часть жидкости должна выпариться во время приготовления, добавляйте по необходимости). Отложите на тарелку.
2. Вылейте на сковородку еще ½ чашки бульона и тушите лук, чеснок и имбирь в течение нескольких минут до тех пор, пока не почувствуете сильный аромат, а лук не станет прозрачным.
3. Добавьте кетчуп, карри, уксус и перец, а также еще бульон по необходимости. Продолжайте варить, пока перец не станет мягким и более темным.
4. При желании добавьте черный перец по вкусу.
5. Вмешайте приготовленные грибы. Добавьте бульон, если это необходимо. Нужно немного жидкости, но не слишком много, чтобы не разбавить соус.
6. Добавьте острый соус по вкусу (я добавляю около ½ ч. л.) и больше карри по желанию.
7. После того как грибы прогрелись (около минуты), добавьте смесь кукурузного крахмала и слегка уменьшите температуру. Продолжайте перемешивать, пока соус не загустеет.
8. По желанию украсьте нарезанным зеленым луком или кунжутом и подавайте с рисом.

**В 1 ПОРЦИИ:** 240 ккал, 1,9 г жира, 43,2 г углеводов, 11,2 г клетчатки, 15,4 г сахара, 17,4 г белка.

\* В БУЛЬОНЕ БЕЗ МЯСА ЕСТЬ СОЕВЫЙ СОУС. КАК УБРАТЬ ИЗ РЕЦЕПТА СОЮ И ГЛЮТЕН, СМ. НА СТР. 230.

# Бобовая кесадилья по-белизски

НА 1–2 ПОРЦИИ | БГ\* | БС | Когда мы с мужем были в Белизе, он влюбился в кесадильи с черной фасолью и бананами (в общем-то, это всего лишь разогретые черные бобы и бананы в тортилье). Он ел их каждый день, иногда два раза в день, даже на завтрак. (Однажды мы увидели в меню «Банановые кесадильи» из сыра и бананов. Скотт попросил добавить бобы вместо сыра — так все началось.) Я знаю, это сочетание кажется странным, но они действительно очень вкусные!

- 1 маленькая луковица, нарезать кубиками
- 2–3 зубчика чеснока, измельчить
- 1 маленький халапеньо, удалить семена и измельчить (по желанию)
- 1 ч. л. порошка чили
- ½ ч. л. молотого кумина
- щепотка паприки
- маленькая щепотка корицы
- 1 банка черных бобов, с жидкостью
- 1 лайм, выжать сок и снять цедру
- 1–2 спелых банана

## ДЛЯ БОБОВ:

1. Налейте в сковороду немного воды и тушите лук, чеснок и халапеньо (если используете) на сильном огне, пока лук не станет прозрачным, а вода почти испарится — около 2 минут.
2. Помешивая, добавьте порошок чили, кумин, щепотку паприки и небольшую щепотку корицы. Продолжайте варить около минуты до появления аромата и до тех пор, пока бóльшая часть жидкости не выкипит.
3. Добавьте фасоль (с жидкостью) и перемешайте. Уменьшите температуру и несколько раз хорошо разомните фасоль вилкой или картофельным прессом. При этом нужно сохранить некоторые бобы целыми или кусочками, не доводя до однородной консистенции. Они будут довольно жидкими — не пугайтесь.
4. Вновь увеличьте огонь и доведите блюдо до кипения. После закипания уменьшите огонь до среднего и варите 10 минут. Если фасоль поднимается, накройте сковороду на несколько минут или до тех пор, пока фасоль не остынет и не перестанет подниматься. Постоянно помешивайте, не позволяя ей прилипнуть ко дну. Через 10 минут смесь должна значительно уменьшиться



#### ПРИМЕЧАНИЯ ШЕФ-ПОВАРА:

- В Белизе острый соус готовят на основе хабанеро.
- Чтобы пожарить бананы, снимите с них кожуру и порежьте ломтиками в 2–3 см, а затем разрежьте каждый кусок пополам (по центру). Нагрейте сковороду на сильном огне. По очереди выложите кусочки банана срезом вниз. Затем переверните их (в том же порядке, в котором вы их положили), чтобы каждый обжаривался по 1–2 минуты с каждой стороны.

в объеме. Она по-прежнему может выглядеть довольно жидкой. Это не страшно — загустеет после остывания. Если все-таки жидкости слишком много, продолжайте уваривать.

5. Добавьте сок лайма (и цедру) по вкусу, а также острый соус (по желанию).

#### ДЛЯ БАНАНОВ:

Вы можете либо вмешать их в фасоль, либо обжарить кусочки (см. примечание) и добавить позже. Намажьте их на тортилью и несколько минут обжаривайте кесадилью на сухой сковороде.

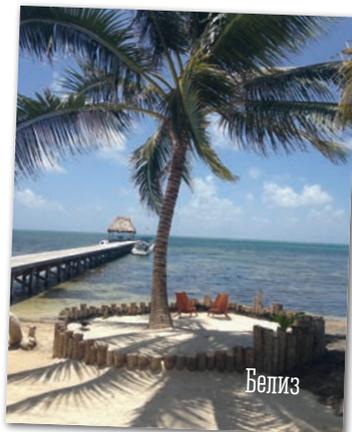
#### В 1 ПОРЦИИ (1 БАНАН):

280 ккал, 2,4 г жира, 53,9 г углеводов, 14,3 г клетчатки, 9,4 г сахара, 14,1 г белка.

#### В 1 ПОРЦИИ (2 БАНАНА):

333 ккал, 2,6 г жира, 67,3 г углеводов, 15,9 г клетчатки, 16,6 г сахара, 14,7 г белка.

\* ЭТОТ РЕЦЕПТ НЕ СОДЕРЖИТ ГЛЮТЕНА ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ БЕЗГЛЮТЕНОВУЮ ТОРТИЛЬЮ, НАПРИМЕР ИЗ БУРОГО РИСА ИЛИ КУКУРУЗЫ.



# Карри с зеленым горошком и тыквой

НА 1 ПОРЦИЮ | БГ | БС | Простой и быстрый рецепт для осеннего ужина после работы.

- 1¼ чашки овощного бульона
- 1 маленькая луковица, нарезать кубиками
- 3 зубчика чеснока, измельчить
- хлопья красного перца (по желанию)
- 2½ чашки тыквы, нарезать кубиками
- 1½ ст. л. неострого порошка карри
- ½ чашки замороженного горошка
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- ½–1 ч. л. коричневого сахара
- ¼ чашки молока

1. Налейте в сковороду ¼ чашки бульона. Тушите лук и чеснок (для остроты можно добавить красный перец) до тех пор, пока лук не станет прозрачным, а жидкость почти полностью испарится.
2. Добавьте тыкву, карри и оставшийся бульон. Накройте и доведите до кипения.
3. Уменьшите огонь и варите, пока тыква не станет мягче (проверьте вилкой), около 5–7 минут. Добавьте горошек и перемешайте.
4. Продолжайте варить еще несколько минут, пока тыква и горошек не станут мягкими. Следите, чтобы тыква не превратилась в кашу.
5. Взбейте кукурузный крахмал с сахаром и заменителем молока и залейте в блюдо. Перемешайте, затем готовьте еще 1 минуту, чтобы соус немного загустел.
6. Накройте и оставьте на несколько минут. После того как блюдо немного остынет, попробуйте его, при необходимости добавляя больше карри или сахара (если добавите, еще раз нагрейте).
7. Подавайте с рисом или киноа.

## ПРИМЕЧАНИЕ ШЕФ-ПОВАРА:

*некоторые из моих гостей считают это блюдо удачным со сладким картофелем, но вкус тыквы нравится абсолютно всем.*

**В 1 ПОРЦИИ:** 363 ккал, 4,3 г жира, 72,4 г углеводов, 16,4 г клетчатки, 16,9 г сахара, 16,4 г белка.

# Карибское рагу

НА 2 ПОРЦИИ | БГ | БС | Вместо макарон с соусом маринара мы используем рис и навеянный карибской кухней соус из черной фасоли. Быстрый, легкий и вкусный рецепт!

Овощной бульон  
в нужном объеме

- ½ маленькой луковицы,  
нарезать кубиками
- 3–4 зубчика чеснока,  
измельчить
- 1 красный перец,  
удалить семена  
и нарезать кубиками
- 2–4 пера зеленого лука,  
нарезать
- ½ чашки ананаса,  
нарезать кубиками
- ¼ чашки кинзы,  
разделить
- ¾ ч. л. порошка чили
- ½ ч. л. молотого кумина
- ¼ ч. л. молотого имбиря  
щепотка паприки  
(обычной или  
копченой)  
щепотка корицы
- 2–3 ст. л. консервированного  
зеленого чили
- 1 банка черных бобов  
(слить и промыть, если  
приготовлены с солью)
- 1 маленький лайм,  
выжать сок  
зеленый острый соус  
табаско (по желанию)

1. Налейте в сковороду бульон тонким слоем. Потушите в нем лук и чеснок, пока лук не станет прозрачным.
2. Добавьте перец, еще бульон и зеленый лук (оставьте немного зелени для украшения) и перемешайте. Готовьте 1 минуту.
3. Помешивая, добавьте ананас, половину кинзы и приправы. Готовьте 1 минуту.
4. Добавьте зеленый перец чили, фасоль и еще овощного бульона. Накройте и кипятите на медленном огне, пока сладкий перец и ананас не станут мягкими (около 5 минут).
5. Если хотите получить более густой соус, используйте картофельный пресс для частичного измельчения смеси. Если она становится слишком сухой, добавьте бульона.
6. При желании добавьте по вкусу лимонный сок и соль.
7. Перед подачей на стол позвольте ароматам смешаться в течение 5 минут. Украсьте кинзой и зеленым луком. Подавайте с рисом, при желании сбрызните зеленым острым соусом.

**В 1 ПОРЦИИ:** 272 ккал, 2,3 г жира, 49,8 г углеводов,  
13,4 г клетчатки, 10,6 г сахара, 14,2 г белка.

# Рулеты с тофу и салатным листом

НА 2 ПОРЦИИ | **БГ\*** | Сразу после перехода на вегетарианство я обнаружила рулеты с тофу и салатным листом в ресторане P.F. Chang's. Это блюдо стало спасением для меня по разным причинам, в частности, потому, что этот ресторан любили мои всеядные друзья, считавшие вегетарианство чудачеством. (При этом они с удовольствием угощались моим блюдом!) Теперь я могу приготовить собственный облегченный вариант дома.

1 кусок очень твердого тофу (420 г)

2 ст. л. овощного бульона

1 лук-шалот, измельчить

2 ч. л. свежего имбиря, измельчить

4 головки чеснока, измельчить

2 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. арахисовой пасты

1 ст. л. рисового уксуса

1–3 ч. л. острого азиатского соуса

1 ст. л. сладкого соуса из перца чили

1 ст. л. соуса хойсин

1 ч. л. веганского вустерского соуса (стр. 232)

1 ст. л. кетчупа  
зеленый лук, нарезать салат для рулетов

1. Отожмите тофу (см. примечание).

2. Налейте в сковороду бульон тонким слоем и потушите лук-шалот, имбирь и свежий чеснок до появления аромата и испарения воды.

3. Смешайте соевый соус, оставшийся бульон, арахисовую пасту, уксус, острый соус, сладкий красный соус чили, соус хойсин, вустерский соус и кетчуп в небольшой миске. Добавьте в сковороду тофу и поломайте его на большие куски лопаткой. Готовьте, помешивая, чтобы соединить все ингредиенты. Добавьте соус и перемешайте.

4. Продолжайте готовить несколько минут, пока соус не впитается в тофу.

5. Остудите до температуры, близкой к комнатной. При желании добавьте еще соус хойсин, острый соус или арахисовую пасту.

6. Украсьте зеленым луком и выложите на листья салата. Подавайте при температуре слегка выше комнатной.

**ПРИМЕЧАНИЕ ШЕФ-ПОВАРА:** чтобы отжать тофу, оберните его в кусок марли и положите между двумя разделочными досками. Сверху положите большой тяжелый предмет. Оставьте на 20 минут, пока лишняя вода вытекает из тофу.

\* ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЭТОТ РЕЦЕПТ БЕЗГЛУТЕНОВЫМ, ЗАМЕНИТЕ СОЕВЫЙ СОУС НА ТАМАРИ.

**В 1 ПОРЦИИ (ТОЛЬКО СМЕСЬ ТОФУ):**

277 ккал, 13,4 г жира,  
21,6 г углеводов,  
3,1 г клетчатки,  
10 г сахара, 21,5 г белка.

# Чечевица и капуста по-индийски

НА 2–3 ПОРЦИИ | БГ | БС | Я всегда ищу новые способы включить в рацион капусту. Сочетание капусты с чечевицей и индийскими специями показалось мне очень удачным.

- ½ чашки красной чечевицы
- 1 чашка овощного бульона
- 1 маленькая луковица, нарезать кубиками
- 3 зубчика чеснока, измельчить
- 2–3 ч. л. свежего имбиря, измельчить
- хлопья красного или кайенского перца (по желанию)
- 1 ч. л. желтой горчицы
- ½ ч. л. молотого кумина
- 1 маленький кочан капусты, нашинкованный
- немного куркумы
- ¼ чашки томатного соуса
- несколько щепоток гарам масалы
- 1 помидор, нарезать кубиками (по желанию)

## ПРИМЕЧАНИЕ ШЕФ-ПОВАРА:

Мои читатели говорят, что это блюдо также хорошо получается в мультиварке на небольшой мощности.

1. В большой кастрюле смешайте чечевицу с 1 чашкой воды. Накройте и доведите до кипения.
2. Уменьшите огонь до минимума и варите 7–10 минут, пока чечевица не станет мягкой и оранжевой, а вода не испарится. (Если чечевица все еще жесткая, добавьте воды и варите немного дольше.) Переложите массу в небольшую миску или тарелку.
3. Налейте в кастрюлю бульон тонким слоем. Обжаривайте лук, чеснок и имбирь на сильном огне до тех пор, пока лук не станет прозрачным, добавляя по необходимости немного бульона.
4. Добавьте красный или кайенский перец (по желанию), горчицу, кумин и капусту.
5. Продолжайте варить, часто помешивая, пока капуста не станет мягкой. По необходимости добавляйте бульон.
6. Всыпьте несколько щепоток куркумы и продолжайте варить, помешивая.
7. Когда капуста станет мягкой, добавьте томатный соус и несколько щепоток гарам масалы. Продолжайте варить и перемешивать.
8. Выключите огонь, добавьте приготовленные чечевицу и помидоры (если используете) и хорошо перемешайте. Если нужно, добавьте еще одну-две щепотки гарам масалы, соль и перец.
9. Дайте блюду остыть, а вкусам перемешаться, затем подавайте.

**В 1 ПОРЦИИ:** 304 ккал, 1,3 г жира, 59,5 г углеводов, 25,5 г клетчатки, 15,7 г сахара, 18,4 г белка.

# Лимонный нут навынос

НА 2–3 ПОРЦИИ | БГ\* | БС\* | До перехода на растительную диету я любила заказывать в ресторане курицу с лимоном по-китайски навынос. Она была сладковатая с легким лимонным вкусом. Я скучала по этому сочетанию, пока не поняла, как легко повторить этот рецепт с моим любимым заменителем курицы (горохом нут) и ананасом! (Да, ананас! Секрет в нем, а не в лимоне!) Чтобы превратить его в полное блюдо, подавайте с рисом и брокколи.

- 2 чашки замороженного ананаса
- ½ ч. л. кукурузного крахмала
- овощной бульон в нужном объеме
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 2 ч. л. свежего имбиря, измельчить
- ½ красного перца, нарезать кубиками
- 1 ч. л. рисового уксуса
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. сладкого соуса из перца чили
- 1 банка нута, слить и промыть
- 2 пера зеленого лука, нарезать
- 1 лимон, выжать сок

1. Разморозьте замороженные ананасы в миске, чтобы вышел сок.
2. Вмешайте кукурузный крахмал в 2 чашки воды и отставьте.
3. Налейте в сковороду бульон тонким слоем и тушите чеснок, имбирь и перец до появления аромата, испарения жидкости и мягкости перцев.
4. Добавьте совсем чуть-чуть рисового уксуса, а затем добавьте ананасы с соком, соевый соус, соус из красного сладкого чили, горох нут, зеленый лук (оставьте немного для украшения) и немного бульона, если понадобится.
5. Продолжайте варить, помешивая.
6. Добавьте смесь кукурузного крахмала и дайте загустеть на слабом огне.
7. Выключите огонь и добавьте половину лимонного сока. Перемешайте и дайте немного остыть.
8. Попробуйте, добавляя больше лимонного сока по желанию. Украсьте зеленым луком.

## ПРИМЕЧАНИЕ

**ШЕФ-ПОВАРА:** если хотите получить более выраженный лимонный вкус, добавьте лимонную цедру.

**В 1 ПОРЦИИ:** 366 ккал, 2,1 г жира, 70,5 г углеводов, 11,6 г клетчатки, 21,8 г сахара, 14,9 г белка.

\* ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЭТОТ РЕЦЕПТ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМ, ЗАМЕНИТЕ СОЕВЫЙ СОУС НА ТАМАРИ. МОЖНО ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОКОСОВЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ, ТОГДА В РЕЦЕПТЕ НЕ БУДЕТ СОИ.

# Киноа по-мексикански

НА 1 ПОРЦИЮ | БГ | БС | Это мое любимое быстрое блюдо с киноа.

- ¼ чашки киноа
- ½–¾ чашки овощного бульона
- ¼ чашки консервированного зеленого чили
- ½ халапеньо (по желанию)
- 1 ч. л. порошка чили
- ½ ч. л. молотого кумина
- ½ ч. л. орегано
- ½ ч. л. лукового порошка
- ½ ч. л. чесночного порошка
- щепотка кайенского перца (по желанию)
- ½ чашки замороженной кукурузы, обжаренной на огне
- 1 помидор, нарезанный кубиками
- 2 ст. л. томатного соуса
- ½ маленького лайма
- 1 перо зеленого лука, нарезать
- 3 ст. л. кинзы
- ½ чашки черных бобов, сваренных или консервированных, промыть

1. В небольшой кастрюле смешайте киноа, ½ чашки бульона, перец чили, халапеньо и специи. Перемешайте.
2. Накройте, доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума и варите на медленном огне до тех пор, пока киноа не станет рассыпчатым, а бульон не испарится.
3. Добавьте кукурузу, помидоры, томатный соус и перемешайте. Варите на слабом огне, пока помидоры не станут мягче, а кукуруза не сварится. При необходимости добавьте немного бульона.
4. Выжмите сок лайма и добавьте в кастрюлю сок.
5. Добавьте зеленый лук и кинзу.
6. Добавьте черные бобы, соль и перец по вкусу и еще немного кайенского перца или острого соуса (по желанию).

**В 1 ПОРЦИИ:** 391 ккал, 4,9 г жира, 73,6 г углеводов, 13,7 г клетчатки, 8,9 г сахара, 16,9 г белка.

# Марокканский морковный суп

НА 1–2 ПОРЦИИ | **БГ** | **БС** | Я добавила в этот марокканский пряный морковный суп фасоль, которая придаст ему приятную кремообразную консистенцию.

1¼ чашки овощного бульона

1 маленькая луковица, нарезать кубиками

2–3 зубчика чеснока, измельчить

1–2 моркови, нарезать

1 банка белой фасоли, слить и промыть рас-эль-ханут, по вкусу (см. примечание)

1. Налейте в кастрюлю бульон тонким слоем и тушите лук, чеснок и морковь (для более сильного вкуса используйте 2 моркови), пока лук не станет прозрачным, а морковь — мягкой при протыкании вилкой.

2. Переложите смесь в блендер (или используйте погружной) с фасолью и взбивайте до состояния пюре. По необходимости добавляйте бульон (я обычновливаю около 1 чашки), пока суп не приобретет кремообразную консистенцию.

3. Верните суп в кастрюлю и прогрейте на медленном огне.

4. Добавьте по вкусу рас-эль-ханут (я обычно добавляю несколько небольших щепоток, около ¼ ч. л., но вы можете добавить и больше, и меньше).

## В 1 ПОРЦИИ (2 МОРКОВИ):

233 ккал, 1,8 г жира, 41 г углеводов, 12 г клетчатки, 3,5 г сахара, 13,2 г белка.

**ОТ ШЕФ-ПОВАРА:** рас-эль-ханут — североафриканская смесь, приготовленная из специй, которые всегда под рукой. Это имбирь, кориандр, корица, молотый перец, куркума, мускатный орех и душистый перец (название переводится как «главный в лавке» и подразумевает, что это лучшая смесь специй, которую вам могут предложить). Иногда эту смесь также продают под названием «марокканские специи».



Мы в Марокко до перехода на растительную диету

# Нут по-мароккански

**НА 2 ПОРЦИИ** | **БГ** | **БС** | За последний год я полюбила марокканские специи и вкусы. (Теперь марокканская кухня стала одной из многих, открытых мной после перехода на растительное питание!) Вкус этого блюда покажется вам знакомым, если вы когда-нибудь пробовали классические марокканские фри-кадельки. Следуя традициям Марокко, я предпочитаю подавать нут с цельнозерновым кускусом.

- 1 банка томатов, обжаренных на огне, нарезать кубиками
- 1 луковица, нарезать кубиками
- 3–4 зубчика чеснока, измельчить
- овощной бульон в необходимом объеме
- 10–12 свежих листов мяты
- ¼ ч. л. кинзы
- 1–3 ч. л. рас-эль-ханут
- ¼ ч. л. молотого кумина
- корица
- ¼ ч. л. паприки (копченой или обычной)
- 1 банка нута, слить и промыть
- 1 большой цукини, нарезать полукольцами
- нектар агавы или сахар (по желанию)

1. Слейте томатный сок в кастрюлю. Добавьте лук и чеснок, налейте бульон тонким слоем. Тушите лук, пока не станет прозрачным.
2. Добавьте половину мяты и кинзы, 1 ч. л. приправы рас-эль-ханут, кумин, несколько маленьких щепоток корицы, паприку (попробуйте копченую!), нут и помидоры. Накройте и доведите до кипения.
3. Варите на медленном огне 5 минут.
4. Перемешайте и добавьте цукини. Продолжайте тушить, пока цукини не станет мягким.
5. Добавьте оставшиеся кинзу и мяту, а также немного сахара или агавы (1–2 ч. л.), если помидоры слишком кислые.
6. Оставьте на 5 минут. Добавьте по вкусу еще рас-эль-ханут и подавайте.

**В 1 ПОРЦИИ:** 355 ккал, 2,8 г жира, 64,9 г углеводов, 16 г клетчатки, 16,6 г сахара, 18 г белка.

# Суп с грибами и картофелем

НА 1–2 ПОРЦИИ | **БГ\*** | **БС\*** | Этот суп напоминает говяжью похлебку, хотя и не может называться растительной репликой этого блюда. Я люблю готовить его в холодные месяцы и подавать с сухариками или поливать на пюре или вареные крупы.

- 3–4 чашки бульона без мяса (стр. 230)
- 1 луковица, нарезать кубиками
- 1 кусок имбиря толщиной 2–3 см, снять кожицу, но не резать
- 2 моркови, нарезать
- 2 лавровых листа
- 1–2 стебля сельдерея, нарезать
- 1½ чашки грибов, нарезать
- ½ веточки свежего розмарина
- 1 картофелина, нарезать кубиками

1. Налейте в большую кастрюлю одну чашку бульона. Положите лук, имбирь и морковь и доведите до кипения.
2. После того как морковь стала мягкой (попробуйте вилкой), а лук — прозрачным, добавьте лавровый лист, сельдерей, грибы, еще одну чашку бульона и розмарин. Накройте, снова доведите до кипения и тушите, пока грибы не станут мягкими (но не кашеобразными).
3. Вытащите из кастрюли имбирь, добавьте картофель и 1 чашку бульона. Накройте, снова доведите до кипения и уменьшите температуру до минимума.
4. Варите на медленном огне, пока бульон не загустеет, а картофель не станет мягким. Если жидкости слишком мало, добавьте бульона или воды.
5. Вытащите лавровый лист. Добавьте соль и перец по вкусу.

## ПРИМЕЧАНИЕ ШЕФ-ПОВАРА:

*если хотите, чтобы вкус блюда был более насыщенным, добавьте немного веганского вустерского соуса (стр. 232).*

**В 1 ПОРЦИИ:** 173 ккал, 1 г жира, 34 г углеводов, 8,1 г клетчатки, 7,2 г сахара, 10,7 г белка.

\* ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЭТОТ РЕЦЕПТ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМ, ЗАМЕНИТЕ СОЕВЫЙ СОУС НА ТАМАРИ. ЗАМЕНИТЕ СОЕВЫЙ СОУС НА КОКОСОВЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ СОЮ.

# Позоле

фото на стр. 213

**НА 3–4 ПОРЦИИ** | **БГ** | **БС** | Перед тем как начать писать эту книгу, я спросила моих читателей на фейсбуке, какой переделанный рецепт они хотели бы видеть в моем исполнении. Самым популярным запросом стал позоле, традиционный суп доколумбовой Мексики! Секрет хорошего позоле в насыщенном вкусе бульона — не жалейте кинзы и лимона!

- 2 чашки овощного бульона
- 1 ч. л. молотого кумина
- 1 средняя луковица, нарезать кубиками
- 4 зубчика чеснока, измельчить
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 2–3 очень маленькие щепотки гвоздики
- ½ чашки кинзы
- ⅓ чашки сальсы верде (зеленой сальсы)
- 1 цукини (или 2 маленьких), нарезать
- 1 большой помидор, нарезать, с соком
- ½ чашки замороженной кукурузы, обжаренной на огне
- 1 чашка мамалыги
- 1 лайм, выжать сок щепотка перца чипотле (по желанию) щепотка копченой паприки (по желанию)

1. Налейте в большую кастрюлю бульон тонким слоем (около ¼ чашки). Добавьте кумин, лук и чеснок. Обжарьте лук до прозрачности.
2. Добавьте орегано, гвоздику, ¼ чашки бульона, ¼ чашки кинзы и сальсу. Перемешайте и готовьте около минуты.
3. Добавьте цукини, уменьшите огонь и продолжайте варить, пока цукини не станет мягким, или около 2 минут.
4. Добавьте помидоры с соком, оставшийся бульон, 1 чашку воды и кукурузу. Продолжайте тушить 1 минуту или пока кукуруза не прогреется.
5. Выключите огонь и добавьте мамалыгу. Добавьте еще 2–4 ст. л. кинзы.
6. Через несколько минут добавьте сок половины лайма. Если хотите, добавьте еще сальсы или лайма.

**В 1 ПОРЦИИ:** 130 ккал, 1,3 г жиров, 28 г углеводов, 5,2 г клетчатки, 7,9 г сахара, 4,5 г белка.

#### ПРИМЕЧАНИЕ ШЕФ-ПОВАРА:

- Для остроты добавьте чипотле или адобо. Если хотите получить копченый вкус, добавьте копченую паприку.

# Юго-западный рулет

НА 4 ПОРЦИИ (1 РУЛЕТ) | **БГ** | **БС** | Этот рулет не похож по вкусу на традиционный мясной, но по-своему замечательный. Подавайте с кетчупом чипотле, кукурузой, сладким картофелем и зеленью — получится праздничное блюдо.

- 2 банки черных бобов, слить воду и промыть
- 4 зеленых чили, нарезать кубиками (110 г)
- ¼ чашки кетчупа
- 2 ст. л. желтой горчицы
- 1 ч. л. лукового порошка
- 1 ч. л. чесночного порошка
- ¼ чашки сальсы (острой или умеренной)
- ⅓ чашки замороженной кукурузы
- острый соус или кайенский перец (по желанию)
- 1 чашка овсянки моментального приготовления

1. Разогрейте духовку до 170 °С и достаньте стандартную металлическую форму для рулета.
2. Разомните бобы вилкой (или взбейте в кухонном комбайне), чтобы не осталось целых, но кусочки сохранились.
3. Переложите массу в миску и добавьте остальные ингредиенты (кроме овсянки) по порядку. Если хотите сделать блюдо более острым, добавьте по вкусу острый соус или кайенский перец.
4. После перемешивания добавьте овсянку и снова перемешайте.
5. Выложите получившуюся массу в форму и запекайте 35–45 минут, пока рулет не станет более твердым и хрустящим сверху (влага должна уйти).
6. Если есть возможность, перед подачей на стол дайте рулету остыть в форме 10–20 минут (он понемногу затвердеет).

В 1 ПОРЦИИ: 282 ккал, 3,1 г жира, 48,9 г углеводов, 12,4 г клетчатки, 5,8 г сахара, 15,2 г белка.



## Домашние рецепты для растительных заправок, бульонов и соусов

---

Перед вами несколько моих  
самодельных адаптаций бульонов, молочных  
продуктов и приправ!

# Бульон без мяса

1 ЧАШКА | **БГ\*** | **БС\*** | Это моя версия псевдомясного бульона, который можно с легкостью приготовить без сои или глютена.

**ПРИМЕЧАНИЕ ШЕФ-ПОВАРА:**  
если вы используете этот бульон как основу супа, добавьте во время готовки лавровый лист.

- 1 ст. л. соевого соуса с пониженным содержанием соли
- 1 ст. л. пищевых дрожжей
- ½ ч. л. веганского вустерского соуса (стр. 232)\*
- ¼ ч. л. лукового порошка
- ¼ ч. л. чесночного порошка
- ¼ ч. л. молотого имбиря
- ⅛ ч. л. черного перца
- соль по вкусу

1. В средней кастрюле хорошо смешайте все ингредиенты с чашкой воды.
2. Доведите смесь до кипения и оставьте на медленном огне в течение минут.
3. Добавьте соль по вкусу.

**В 1 ПОРЦИИ (1 ЧАШКА):** 27 ккал, 0,2 г жиров, 4,3 г углеводов, 1,1 г клетчатки, 0,7 г сахара, 2,7 г белков.

\* ДЛЯ БУЛЬОНА БЕЗ ГЛЮТЕНА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАМАРИ ВМЕСТО СОЕВОГО СОУСА. ДЛЯ БУЛЬОНА БЕЗ СОИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОКОСОВЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ.

# Бульон без курицы

1 ЧАШКА | **БГ** | **БС** | Это моя версия порошка для псевдокуриного бульона. Чтобы сделать бульон, смешайте 1 ст. л. порошка и 1 чашку теплой или горячей воды.

- 1½ чашки пищевых дрожжей
- 2 ст. л. лукового порошка
- 1 ст. л. чесночного порошка
- 1 ч. л. сухого тимьяна
- 1 ч. л. измельченного шалфея (не порошка)
- 1 ч. л. паприки
- ½ ч. л. куркумы
- ¼ ч. л. корня сельдерея
- ¼ ч. л. сушеной петрушки

Смешайте все ингредиенты в ступке, измельчите до мелкой крошки.

**В 1 ПОРЦИИ (1 СТ. Л.):** 12 ккал, 0,1 г жиров, 1,7 г углеводов, 0,7 г клетчатки, 0 г сахара, 1,3 г белков.

изображен на стр. 229

## Веганский пармезан Эй-Джея

1 ½ ЧАШКИ | **БГ** | **БС** | Если вы не можете найти веганский пармезан в магазине, этот рецепт от моего друга шеф-повара Эй-Джея как раз для вас. Эй-Джей говорит: «Я готовил этот рецепт с миндалем, грецкими орехами, кешью и даже макадамией. Аллергики могут заменить орехи на кунжут».

1 чашка орехов  
½ чашки пищевых дрожжей  
щепотка соли или приправы без соли (по желанию)

1. Смешайте орехи и пищевые дрожжи в блендере.
2. Добавьте соль или приправу без соли (например, луковый и/или чесночный порошок), по желанию.
3. Взбейте до состояния однородного порошка. Храните в холодильнике в герметичном контейнере не больше недели.

**В 1 ПОРЦИИ (1 СТ. Л., С КЕШЬЮ):**  
45 ккал, 2,8 г жиров, 3,4 г углеводов, 1 г клетчатки,  
0 г сахара, 2,4 г белков.

## Веганский майонез

1 ЧАШКА | **БГ** | Я делаю свой майонез из тофу, но на крайний случай можно использовать веганский йогурт (столько же, сколько надо майонеза) с небольшим количеством лимона или светлого уксуса.

1 упаковка тофу (350 г),  
чем мягче, тем лучше  
2–3 ст. л. дижонской горчицы  
2 ч. л. светлого белого уксуса  
свежий лимон и агава,  
по вкусу

1. В блендере взбейте тофу, горчицу и уксус до однородной кремообразной массы.
2. Добавьте несколько капель лимонного сока и нектара агавы. Снова взбейте.
3. Попробуйте и добавьте лимонный сок, агаву или горчицу по вкусу. Охладите перед употреблением.

**В 1 ПОРЦИИ (1 СТ. Л.):** 9 ккал, 0,2 г жиров,  
0,3 г углеводов, 0 г клетчатки, 0 г сахара, 16 г белков.

# Веганский вустерский соус

НА 1 ЧАШКУ | БГ\* | БС\* | Большинство видов вустерских соусов в магазинах содержат анчоусы, но на рынке есть несколько вегетарианских брендов. Хотя пользоваться соусом в бутылке действительно очень удобно и легко, этот домашний рецепт точно не вызовет аллергии и не разорит вас.

- 6 ст. л. яблочного уксуса
- 2 ст. л. соевого соуса с низким содержанием соли
- 1 ст. л. коричневого сахара или 1 ч. л. патоки (не сырой мелассы)
- 2 ч. л. готовой горчицы (любой)
- ¼ ч. л. лукового порошка
- ¼ ч. л. чесночного порошка
- ¼ ч. л. корицы
- щепотка кайенского перца или порошка чили
- щепотка молотой гвоздики или душистого перца

1. Тщательно смешайте все ингредиенты с ¼ чашки воды.
2. При желании посолите.
3. Храните в герметичном контейнере в холодильнике.

В 1 ПОРЦИИ (1 Ч. Л.): 2 ккал, 0 г жира, 0,4 г углеводов, 0 г клетчатки, 0 г сахара, 0,1 г белка.

\* ДЛЯ СОУСА БЕЗ ГЛЮТЕНА ВМЕСТО СОЕОВОГО СОУСА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАМАРИ. ДЛЯ БУЛЬОНА БЕЗ СОИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОКОСОВЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ.

# Золотая заправка

½ ЧАШКИ | БГ | БС\* | Этот рецепт моей любимой заправки для салатов взят из книги Happy Herbivore Light and Lean. Мои друзья-мясоеды готовы ее пить, так она им нравится. Добавьте больше мисо для мисо-заправки, больше горчицы для более острой и пикантной заправки, больше лимона для более кислой заправки и т. д. Я также люблю иногда заменить арахисовую пасту и тахини на мисо.

¼ чашки холодной воды

¼ чашки пищевых дрожжей

1–2 ст. л. дижонской горчицы

1 ст. л. чистого кленового сиропа или 1–2 финика

½ лимона, очистить и удалить косточки

1 ст. л. желтого мисо (см. примечание)

1. Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной кремообразной массы. Добавьте больше воды, если предпочитаете более жидкую заправку (внимание: эта заправка в холодильнике загустеет).

2. Попробуйте. Добавьте пищевые дрожжи, горчицу, кленовый сироп (или финики), лимон или мисо по желанию.

**В 1 ПОРЦИИ (1 Ч. Л., С МИСО):** 21 ккал, 0,3 г жиров, 3,3 г углеводов, 1 г клетчатки, 1,2 г сахара, 1,8 г белков.

**В 1 ПОРЦИИ (1 Ч. Л., С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ):** 25 ккал, 0,9 г жиров, 3,2 г углеводов, 1 г клетчатки, 1,2 г сахара, 1,9 г белков.

**ПРИМЕЧАНИЕ ШЕФ-ПОВАРА:**  
я предпочитаю желтый мисо, но белый или красный мисо, а также мисо из нута тоже подойдут. Не используйте коричневый мисо.

\* ДЛЯ ЗАПРАВКИ БЕЗ СОИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ МИСО НА ОСНОВЕ НУТА.

# Сливочная каджунская горчица

НА ½ ЧАШКИ | **БГ\*** | **БС\*** | В Луизиане сливочную каджунскую горчицу можно купить в магазине, но я предпочитаю готовить ее сама — так горчица нужной остроты всегда у меня под рукой.

- 3 ст. л. дижонской горчицы
- ½ ч. л. веганского вустерского соуса (стр. 232)\*
- ½ ч. л. острого соуса
- 1 ч. л. патоки (не сырой мелассы)
- 1 ст. л. веганского майонеза (стр. 231) или веганского йогурта без добавок\*
- ¼ ч. л. каджунской приправы

1. Смешайте все ингредиенты, при желании добавьте больше каджунской приправы.
2. Если ваша дижонская горчица слишком острая, чтобы смягчить вкус, попробуйте добавить больше майонеза. Если хотите, чтобы она стала слаще, добавьте чуть больше патоки.

В 1 ПОРЦИИ (1 СТ. Л.): 12 ккал, 0,4 г жира, 1,8 г углеводов, 0 г клетчатки, 1,1 г сахара, 0,6 г белка

# Веганская сметана

1 ЧАШКА | **БГ** | Легко, просто и очень полезно!

- 1 упаковка твердого тофу мори-ну (350 г)
- 2–4 ст. л. лимонного сока
- ½ ч. л. дистиллированного светлого уксуса
- ⅛ ч. л. мелкой соли
- 1 ч. л. сухого горчичного порошка
- нектар агавы, по вкусу
- чуть-чуть чесночного порошка
- 1 ч. л. сушеного или свежего укропа (по желанию)

1. Смешайте тофу с 2 ст. л. лимонного сока, уксусом, щепоткой соли, горчичным порошком, парой капель нектара агавы и чесночным порошком. Взбивайте до однородного кремообразного состояния.
2. Попробуйте и добавьте еще лимон или агаву, если необходимо. Если используете укроп, положите его на стол перед подачей.

НА ПОРЦИЮ (1 СТ. Л.): 13 ккал, 0,2 г жиров, 1,4 г углеводов, 0 г клетчатки, 1,1 г сахара, 1,6 г белков.

**ВАРИАНТ:** Лаймовая сметана: используйте сок лайма вместо сока лимона и добавьте 1 ½ ст. л. измельченной кинзы.

# Грибная подлива на каждый день

НА 1 ПОРЦИЮ | БГ\* | БС\* | Возможно, вы помните рецепт этой подливы из моей книги Everyday Happy Herbivore. У нее отличный тонкий вкус и мало калорий, поэтому пришлось включить рецепт и в эту книгу!

- 2 ст. л. соевого соуса с низким содержанием соли
- 2 ст. л. пищевых дрожжей
- ¼ ч. л. гранулированного лукового порошка
- ¼ ч. л. гранулированного чесночного порошка
- ¼ ч. л. молотого имбиря
- 8 белых или коричневых грибов (230 г), порезать итальянская приправа
- ½ чашки молока
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- щепотка молотого мускатного ореха (по желанию)

1. Смешайте в кастрюле 1 чашку воды с соевым соусом, 1 ст. л. пищевых дрожжей, луковым и чесночным порошками и молотым имбирем. Доведите до кипения и добавьте грибы, обильно посыпав их итальянской приправой (10 раз встряхните упаковку).

2. Продолжайте тушить на среднем огне, пока грибы не потемнеют и не станут мягкими — около 3 минут. В это время смешайте молоко с кукурузным крахмалом и 1 ст. л. пищевых дрожжей. Добавьте совсем чуть-чуть молотого мускатного ореха по желанию. Вылейте смесь в грибы, перемешайте.

3. Переключите плиту на слабый огонь и продолжайте варить около 5 минут, пока соус не станет густым, как подлива. Добавьте по вкусу черный перец (я люблю, когда его много) и еще немного итальянской приправы, если вам кажется, что не хватает. Еще раз попробуйте и досолите по необходимости.

4. Перед подачей дайте соусу настояться несколько минут, чтобы вкусы смешались.

## ПРИМЕЧАНИЕ

### ШЕФ-ПОВАРА:

*Для приготовления соуса со вкусом дыма можно заменить мускатный орех молотой копченой паприкой.*

**В 1 ПОРЦИИ (ОКОЛО ¼ ЧАШКИ):** 60 ккал, 1,4 г жира, 8,9 г углеводов, 1,4 г клетчатки, 1,2 г сахара, 5,6 г белка.

\* ДЛЯ РЕЦЕПТА БЕЗ ГЛЮТЕНА ДОБАВЬТЕ ТАМАРИ ВМЕСТО СОЕОВОГО СОУСА. ДЛЯ РЕЦЕПТА БЕЗ СОИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОКОСОВЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ.

# Кетчуп

НА 1 СТ. Л. | **БГ** | **БС** | Скажу честно — домашний кетчуп не похож по вкусу на Heinz, но по-своему очень вкусный и гораздо более полезный. В нем меньше соли и сахара, нет высокофруктозного кукурузного сиропа и непонятных ингредиентов. (Со временем вы его полюбите, обещаю!)

- 1½ ст. л. томатной пасты
- 1–2 ст. л. яблочного уксуса
- 2 ст. л. яблочного соуса без сахара
- 1 ч. л. лукового порошка
- 1 ч. л. чесночного порошка
- немного душистого перца
- немного коричневого сахара (1 ч. л. или еще меньше)

1. Смешайте все ингредиенты, по необходимости добавляя томатную пасту и яблочный соус для нужной консистенции и густоты.

В 1 ПОРЦИИ (1 СТ. Л.): 8 ккал, 0 г жиров, 1,8 г углеводов, 0 г клетчатки, 1,2 г сахара, 0,3 г белка.

## ПРИМЕЧАНИЕ ШЕФ-ПОВАРА:

*уксус может быть разной остроты. Начните с 1 ст. л., но, скорее всего, нужно будет дойти до 1,5–2 ложек. Если нравится в кетчупе вкус уксуса, 2 ст. л. более чем достаточно. Также будьте внимательны, когда добавляете душистый перец: у него очень сильный вкус.*



# «Медовая» горчица

НА 2 СТ. Л. | **БГ** | **БС** | Эта медовая горчица имеет довольно пикантный вкус. Она может быть соусом, приправой или заправкой для салата. Я храню большую порцию в герметичном контейнере в холодильнике, но ее также легко приготовить на скорую руку за считанные минуты.

- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 1 ст. л. нектара агавы
- острый соус, по вкусу
- щепотка молотого имбиря

1. В маленькой миске взбейте дижонскую горчицу и нектар агавы.
2. Добавьте несколько капель острого соуса (по вкусу) и чуть-чуть молотого имбиря; снова перемешайте.
3. Попробуйте. Если необходимо, добавьте нектар агавы, горчицу или острый соус.

В 1 ПОРЦИИ (1 СТ. Л.): 38 калл, 0,3 г жиров, 9,2 г углеводов, 0 г клетчатки, 8,7 г сахара, 0,4 г белка.

# Быстрый соус кесо

1 ЧАШКА | **БГ\*** | **БС** | Если захотите есть этот соус ложкой, я не буду судить вас строго. Он подойдет к начос, буррито, энчиладе или кесадилье из черных бобов.

- 1 чашка молока
- 1/3 чашки пищевых дрожжей
- 2 ст. л. цельнозерновой пшеничной муки
- 1 ч. л. лукового порошка (в гранулах)
- 1/2 ч. л. чесночного порошка
- 1/2 ч. л. тертого кумина
- 1/4 ч. л. паприки
- 1/4 ч. л. порошка чили или кайенского перца (по желанию)
- 1/4–1/3 чашки сальсы

Смешайте венчиком все ингредиенты в кастрюле. Доведите до кипения на среднем огне, часто помешивая, до загустения. Подавайте сразу же.

НА ПОРЦИЮ (1/4 ЧАШКИ): 45 ккал, 0,8 г жиров, 6,2 г углеводов, 1,6 г клетчатки, 1,8 г сахара, 4 г белков.

\* ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕЗГЛЮТЕНОВУЮ МУКУ, НАПРИМЕР ИЗ БУРОГО РИСА, ВМЕСТО ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ.



## Об авторе

Линдси Никсон — успешный автор серии кулинарных книг Happy Herbivore: The Happy Herbivore Cookbook (2011), Everyday Happy Herbivore (2011), Happy Herbivore Abroad (2012), Happy Herbivore Light & Lean (2013), The Happy Herbivore Guide to Plant-Based Living (2014, электронная книга) и Happy Herbivore Holidays & Gatherings. Книги Никсон проданы тиражом более 200 тысяч экземпляров.

Никсон выступала на телеканале Food Network и на шоу The Dr. Oz Show. Она рассказывала о здоровье, растительном питании и своем успешном деле в офисе компании Google в Питтсбурге. Линдси также преподает в Центре изучения питания в eCornell, а ее рецепты были опубликованы в New York Times, журналах Vegetarian Times, Shape, Bust, Women's Health, WebMD и многих других. Деятельность Никсон получила признание и поддержку таких заметных фигур в сфере науки о питании, как доктор Колин Кэмпбелл, доктор Колдуэлл Эссельстин, доктор Нил Барнард, доктор Джон Макдугалл и доктор Пэм Поппер.

Восходящая звезда в мире кулинарии, Никсон известна благодаря своему умению использовать простые ингредиенты для создания здоровых низкокалорийных рецептов, одинаково вкусных и полезных. Узнайте больше о Никсон и попробуйте блюда по ее рецептам, опубликованным в ее отмеченном наградами блоге [happyherbivore.com](http://happyherbivore.com). Воспользоваться ее Семидневными планами еды можно на сайте [getmealplans.com](http://getmealplans.com).

# МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ

Заходите в гости:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог:

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook:

<http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте:

<http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Научно-популярное издание

Линдси **Никсон**  
**РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА**  
Скажи «да» своему здоровью

Издано при поддержке компании «Гарнец»  
и [glutenlife.ru](http://glutenlife.ru)

Главный редактор *Артем Степанов*  
Ответственный редактор *Мария Красовская*  
Редактор *Елизавета Цыганкова*  
Верстка *Юлия Рахманина*  
Дизайн переплета *Сергей Хозин*  
Корректоры *Ярослава Терещенкова, Юлия Молокова*