

ЕШЬТЕ СКОЛЬКО ХОТИТЕ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ФИГУРЫ  
И С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

# СУПЫ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:  
ТО, ЧТО  
ДОКТОР  
ПРОПИСАЛ

Линда Лазаридес

# ГОТОВЬТЕ ПРОСТЫЕ И ВКУСНЫЕ СУПЫ ИЗ ПОЛЕЗНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ



ЗАБУДЬТЕ  
О СУРРОГАТНОЙ ПИЩЕ



ПРИВЕДИТЕ  
В ПОРЯДОК  
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



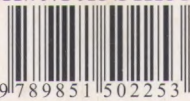
ОМОЛОДИТЕ  
И ИСЦЕЛИТЕ  
СВОЕ ТЕЛО

Из этой книги вы узнаете:

- каким образом 4-дневная очищающая мини-диета позволяет достичь идеального веса и удержать его
- какие продукты и в каком сочетании улучшают обмен веществ
- почему благодаря супам вы будете чувствовать себя лучше и выглядеть моложе

60 простых рецептов вкуснейших супов помогут каждому, кто мечтает избавиться от лишнего веса, хронической усталости и проблем со здоровьем.

ISBN 978-985-15-0225-3



9 789851 502253



**Линда Лазаридес**

**СУПЫ**  
**ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:**  
**ТО, ЧТО**  
**ДОКТОР**  
**ПРОПИСАЛ**



Минск 2008

УДК 613.2  
ББК 51.230  
Л17

Перевел с английского *О. Г. Белошеев* по изданию:

**THE BIG HEALTHY SOUP DIET**  
**(Nourish Your Body and Lose up to 10 lbs a Week)**  
by Linda Lazarides.

На русском языке публикуется впервые.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

**Лазаридес, Л.**

**Л17** Супы для здоровья: то, что доктор прописал / Л. Лазаридес ; пер. с англ. О. Г. Белошеев. — Минск : «Попурри», 2008. — 288 с.

ISBN 978-985-15-0225-3.

Приводятся 60 простых рецептов вкуснейших супов, способных помочь каждому, кто мечтает избавиться от лишнего веса, хронической усталости и проблем со здоровьем.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.2  
ББК 51.230

ISBN 0-00-720756-5 (англ.)  
ISBN 978-985-15-0225-3 (рус.)

© Linda Lazarides 2005  
© Перевод. Издание. Оформление.  
ООО «Попурри», 2008



# **ПРЕДИСЛОВИЕ**

## **ЗДОРОВЬЕ В МИСКЕ СУПА: КАК С ПОМОЩЬЮ СУПА УЛУЧШИТЬ СВОЙ ВНЕШНИЙ ВИД И САМОЧУВСТВИЕ!**

Если вы пытаетесь похудеть или просто укрепить здоровье, суп станет для вас оптимальным блюдом: легким в приготовлении, сытным и низкокалорийным. Суп никогда не приедается. Он может быть густым или жидким, горячим или холодным, протертым и даже комбинированным. Полезные для здоровья ингредиенты и биологически активные продукты без труда составят великолепное сочетание, способствующее снижению веса и избавлению от болезней. Если вы хотите сбросить вес, суп поможет вам устранить скрытые причины задержки жидкости в организме, контролировать аппетит, стимулировать обмен веществ и ускорять сжигание жиров. В суп можно добавлять ингредиенты, которые способствуют оздоровлению артерий, костей, кожи и гормональной системы, а также снижают кровяное давление и содержание холестерина, устраняют причины артрита. Можно ли ожидать большего от такого простого блюда? Существует ли что-нибудь, чего суп не может сделать?

Итак, в чем же секрет эффективности супов? Универсальная оздоровительная суповая диета — это оптимальная система сочетания продуктов. Главное — подобрать ингредиенты, подходящие для достижения цели, а затем дождаться результатов. Если вы хотите сбросить вес, зачем ломать голову над тем, какую из

многочисленных диет выбрать? Необходимость в широком ассортименте разнообразных диет — низкоуглеводных и низкокалорийных, снижающих уровень токсинов, содержание сахара в крови или гликемический индекс, выводящих из организма жидкость, комбинированных или состоящих из одного капустного супа, — полностью отпадет, если у вас появится возможность сочетать все их достоинства в одной-единственной системе питания. Как профессиональный диетолог, я считаю, что с помощью супов достичь желаемого веса можно гораздо быстрее и легче, чем каким-либо другим способом. Древнее искусство сочетания продуктов, применяемое в восточной медицине и аюрведе (древнеиндийской системе медицины), можно с таким же успехом использовать для приготовления супов — благодаря невероятной разносторонности достоинств этого блюда. В данной книге вы найдете все необходимые рецепты. Универсальная оздоровительная суповая диета научит вас тому, как избавиться не только от лишнего жира, но и от задержки жидкости в организме — одной из главных причин избыточного веса, которая не поддается воздействию обычных диет. Результатом станет максимальное снижение веса с минимальными усилиями!

Многие из представленных в данной книге супов можно использовать как сытный обед или ужин из одного блюда. Но самое замечательное — это то, что вы можете не отказывать себе в добавке, поскольку это не приведет к увеличению количества потребляемых калорий. Суп быстро наполнит ваш желудок теплом и жидкостью, а также растворимой клетчаткой, которой богаты ингредиенты, используемые практически во всех рецептах. Это значит, что вы будете получать

минимальное количество калорий, одновременно замедляя усвоение углеводов и помогая предотвращать выброс гормонов, стимулирующих аппетит.

Если в данный момент вы сидите на какой-нибудь диете и у вас не хватает сил прямо сейчас решиться на радикальные перемены, не беспокойтесь — универсальная оздоровительная суповая диета содержит массу рецептов, совместимых с обычными низкоуглеводными и детоксикационными (очистительными) диетами.

С другой стороны, если вы купили эту книгу, чтобы укрепить здоровье, а худеть вам не нужно, тогда можно просто добавить рецепты супов в нормальную диету. Большая миска супа ежедневно способна обеспечить необходимый трехразовый прием свежих овощей, которые помогают предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, в книге вы найдете рецепты супов из полезных для здоровья фруктов. В каждый рецепт включены биологически активные продукты, которые помогут омолодить системы вашего организма, сбалансировать содержание гормонов и преодолеть последствия стресса.

## **КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ**

Универсальная оздоровительная суповая диета поможет вам:

- достичь идеального веса и удержать его;
- предотвратить болезни в будущем;
- избавиться от общего недомогания или проблем с сердцем;
- насладиться вкусными и полезными продуктами.

## **Худейте и хорошейте**

Прежде всего прочтите первую часть книги, чтобы узнать, как супы и их биологически активные компоненты содействуют снижению веса. Там же вы найдете две программы оздоровления. Программа № 1 — это четырехдневная мини-диета, которая поможет вам очистить организм, избавиться от части удерживаемой жидкости и несколько улучшить состояние здоровья. Программа № 2 — это десятидневная универсальная оздоровительная суповая диета, которая поможет вам достичь идеального веса. Разработанная как средство одновременного избавления от лишнего жира и жидкости (одной из главных причин избыточного веса), эта десятидневная диета даст вам возможность сбросить до 5 килограммов.

## **Сохраняйте здоровье**

Прочтите вторую часть, чтобы узнать, почему супы способны помочь вам и вашим близким жить спокойно, не слишком часто обращаясь к врачам. Всем нам знакомо крылатое выражение «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты», и все слышали, насколько важно потреблять большое количество овощей. Сделать это не так просто, как кажется. Но употребление большого количества супов, содержащих полезные ингредиенты, намного облегчает задачу отказа от блюд, насыщенных вредными компонентами! В этой части книги вы познакомитесь с супами, способными предотвратить повышение кровяного давления, появление камней в желчном пузыре, провалы в памяти и даже рак молочной железы. Кроме того, там содержится информация о последних поразительных открытиях ведущих научно-исследовательских институтов мира.

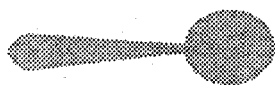
## **Улучшайте самочувствие**

Третья часть посвящена лекарственным свойствам продуктов питания. Сегодня тысячи врачей во всем мире применяют этот высокоэффективный способ решения проблем с гормонами, энергообменом, костями, суставами, нервной системой и кровяным давлением. Употребление подходящих супов способно коренным образом изменить состояние вашего здоровья. Супы действительно помогают омолаживать железы, органы и системы. Они обеспечивают полноценное питание, необходимое для эффективной борьбы с заболеваниями. Кроме того, можете ли вы представить более аппетитный способ приема лекарств?

## **Наслаждайтесь полезными продуктами**

Четвертая часть книги содержит удивительные рецепты. К ней сразу же могут обратиться те, кому просто не терпится полакомиться вкусными первыми блюдами или сытными обедами из одного блюда. Уверена, что многие рецепты покажутся вам соблазнительными, и заверяю вас в том, что все эти супы исключительно питательны и полезны. Некоторые из них готовятся настолько быстро и просто, что у вас больше никогда не возникнет желания купить консервированный суп в банке!

ЧАСТЬ I



# ХУДЕЙТЕ И ХОРОШЕЙТЕ

## ПОЧЕМУ СУП?

Несмотря на то что некоторые программы снижения веса включают специальные методики вроде исключения углеводов, большинство людей по-прежнему склонны считать употребление фруктов и овощных салатов самым лучшим способом похудения. Яблоки, латук, огурцы и томаты отличаются чрезвычайно низкой калорийностью. Вы можете наполнить этими продуктами большую тарелку, но в ней все равно окажется не более 100 калорий\*. Поэтому вполне логично, что если ваши обеды будут содержать всего по 100 калорий, то ваш вес обязательно уменьшится... не так ли?

Возможно, так оно и есть. Однако вся беда в том, что большинство из тех, кто пытается использовать этот подход, долго не выдерживают. Очень часто таким людям (к числу которых, возможно, принадлежите и вы!) хватает нескольких неліцеприятных случаев переедания, чтобы в отчаянии бросить диету и до конца дней обвинять себя в слабости.

На самом деле теперь нам точно известна главная причина, по которой диеты такого рода изначально обречены на провал. Фрукты и овощные салаты относятся к холодным блюдам. Слишком большое количество такой пищи способно вызвать состояние подавленности, особенно у тех, кто подвержен простудным

---

\* В этой книге словом «калория» обозначается так называемая «большая калория», или «килокалория». 1 ккал = 1000 кал.

заболеваниям или плохо переносит холод. Кроме того, депрессия является обратной реакцией на чрезмерное самоограничение. Она порождает непреодолимое желание полакомиться блюдами, вызывающими ощущение комфорта, большинство из которых перегружено избыточными калориями. У этого желания чисто физическая природа. Оно никак не связано с неумеренностью аппетита или слабостью воли. Организм ощущает потребность в тепле и энергии, заставляя испытывать тягу к блюдам, способным быстро ее удовлетворить. Современная наука о похудении еще только начинает признавать эту проблему и вместо того, чтобы бороться с ней, пробует поставить ее себе на службу.

Традиционные школы восточной мудрости с самого начала понимали суть этой проблемы. В восточной медицине принято считать, что слишком большое количество сырой или холодной пищи способствует *увеличению* веса, поскольку истощает запас телесного огня, или энергии ян, замедляя обмен веществ. Горячие непротертые супы с лапшой, умеренно приправленные чесноком, репчатым луком, кайенским перцем, чили и имбирем, пополняют запасы энергии. Восточные специалисты убеждены в том, что такие блюда выводят из организма избыточную жидкость, и это, конечно, хорошая новость для тех, кто страдает от этой, одной из важнейших причин избыточного веса. Однако при использовании специй следует строго соблюдать меру — перспектива «сжечь» внутренние органы антипродуктивна и абсолютно не нужна.

Теплый суп вызывает ощущение сытости, которое редко возникает после употребления салата. Суп сам по себе является комфортным блюдом, но благодаря содержанию в нем воды и полезных для здоровья ин-



гредиаентов он остается низкокалорийным, при этом с добавочными порциями не возникает никаких проблем. В любом случае калорий будет не больше, чем в обычной порции салата, зато результаты окажутся гораздо лучше:

- уменьшится тяга к сладостям, крахмалосодержащей и жирной пище;
- повысится способность следовать диете;
- возрастет скорость и успешность снижения веса.

### ИССЛЕДОВАНИЕ СУПОВ

Даже современные ученые соглашаются с тем, что супы обладают рядом весьма специфических свойств. В 1999 году Барбара Дж. Роллс и Элизабет А. Белл из Университета штата Пенсильвания установили, что ощущение сытости не зависит от количества потребляемых калорий. Знающий человек может достичь чувства насыщения, если сделает каждую калорию более сытной. Как этого добиться? Добавлять в пищу горячую воду, чтобы получился суп! В ходе исследования 24 молодые женщины получали на обед 270-граммовую порцию запеченной курицы с рисом — сначала без ничего, потом со стаканом воды, а в конце эксперимента блюдо залили кипятком и подали как куриный суп с рисом. Затем исследователи измеряли, сколько дополнительной пищи женщины съедали за обедом. Результаты оказались ошеломительными. После «голой» запеканки или запеканки со стаканом воды они по-прежнему потребляли по 300 калорий. Но после миски супа они могли осилить лишь 200. Меньше на целую треть! *Кроме того, после такого обеда они не так*

*быстро начинали ощущать голод! По всей видимости, когда в блюде есть вода, организм насыщается гораздо быстрее.*

Это совершенно новое направление исследований в области снижения веса, и в конце этой части вы найдете отчеты о ряде других подобных исследований. Еще одним интересным результатом стало то, что непротертые супы гораздо эффективнее контролируют аппетит, чем супы-пюре. Все это помогает объяснить успех диеты на основе капустного супа, которая получила известность благодаря актрисе Долли Партон. Но, как вы узнаете позже, капуста обладает некоторыми специфическими свойствами. В универсальную оздоровительную суповую диету включены 5 новых изумительных рецептов капустного супа.

### **ИНГРЕДИЕНТЫ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧАТ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ**

Супы, содержащие полезные ингредиенты, обладают повышенной питательной ценностью и помогают дольше сохранять ощущение сытости. Кроме того, они способствуют восстановлению гормонального баланса, что очень важно для тех, кто собирается заняться сжиганием лишнего жира.

Снижать вес помогают 3 ингредиента, входящие в состав супа:

- жиры растительного и животного происхождения;
- белки;
- растворимая клетчатка.

## **Жиры растительного и животного происхождения**

Проще всего сказать: «Жиры растительного и животного происхождения содержат слишком много калорий, поэтому откажитесь от них, и вы обязательно похудеете». Но такой подход заставляет людей исключать из рациона только те жиры, которые они могут видеть: сливочное масло, маргарин, сливки, кулинарный жир, масла для заправки салатов, сало и даже куриную кожу. Однако умеренное потребление этих продуктов не вызывает никаких проблем. Набирать лишние килограммы вам помогают скрытые жиры — жиры, которые *невидимы* человеческому глазу. В число продуктов с высоким содержанием скрытых жиров входят:

- гамбургеры;
- крем-соусы;
- мороженое;
- пресные лепешки;
- продукты, обжаренные во фритюре;
- сдоба;
- сливочные десерты;
- сосиски и колбасы;
- сухие завтраки;
- торты и пирожные;
- шоколад.

Знаете ли вы, например, как готовится шоколадное пирожное с орехами? В большинстве подобных изделий жиров и сахара больше, чем муки. Каждая порция сдобы содержит как минимум 2 столовые ложки чистого жира. Вы не можете его видеть, но попробуйте «раздавить» всего несколько крошек на листе бумаги — и посмотрите, какие жирные пятна откроются вашему взору. В гамбургерах нередко может содержаться до

70 % невидимого жира. Мясо для гамбургеров называется «постным», даже если содержание жиров в нем доходит до 30 %. Представьте, насколько трудно вам будет сбросить вес, если в вашем рационе слишком много таких изделий. Подумайте, что они делают с вашей кожей — в результате засорения пор она становится жирной и покрывается угрями. Кроме того, переизбыток насыщенных жиров ухудшает кровообращение, что является плохой новостью для клеток, вырабатывающих коллаген. Вам, конечно, известно, что деградация тканей, содержащих коллаген, приводит к увяданию кожи и образованию морщин. Чтобы как можно дольше выглядеть молодо, вы должны обеспечить клеткам, синтезирующим коллаген, правильный режим питания.

Помимо всего прочего, продукты с высоким содержанием жиров вызывают ощущение вялости. Энергичные люди всегда выглядят привлекательно, но вялые и пассивные — никогда!

Универсальная оздоровительная суповая диета призвана помочь отказаться от пищевых суррогатов с высоким содержанием жиров. Одно из ее достоинств состоит в том, что в нее можно включать умеренное количество качественных растительных масел и время от времени даже сливки. При условии строгого контроля эти жиры значительно облегчают процесс снижения веса. Они делают супы питательными, сытными и вкусными. Если вы почувствуете тягу к суррогатной пище, просто съешьте лишнюю порцию супа, и тяга значительно ослабнет. Она перестанет быть физической потребностью.

## **Гормон, который вызывает ожирение**

Ни в коем случае не пытайтесь бежать впереди паровоза и исключать из рецептов растительные масла. Мысль о том, что так можно ускорить снижение веса, кажется заманчивой, однако существует несколько веских причин, по которым эти ингредиенты *необходимы* вашему организму.

Жиры растительного и животного происхождения замедляют процесс пищеварения и усвоения других пищевых компонентов. Вот почему они помогают контролировать аппетит — небольшое содержание жиров растительного и животного происхождения в пище увеличивает время ее прохождения по пищеварительному тракту. Но что самое важное — они замедляют процесс усвоения крахмалов и сахаров (углеводов). В результате наш организм начинает медленнее вырабатывать инсулин — гормон, который выполняет множество функций. Он необходим для превращения углеводов в энергию, но его переизбыток крайне нежелателен. Уровень инсулина повышается при употреблении слишком большого количества углеводов.

### **Углеводы:**

- повышают уровень холестерина;
- замедляют сжигание жиров;
- побуждают организм превращать калории в жир;
- способствуют задержке воды (замедляя выведение из организма натрия).

Теперь вам понятно, почему наличие в пище небольшого количества жиров растительного и животного происхождения приносит только пользу? Но если в данный момент ваши мысли устремились к плитке шоколада, постарайтесь их остановить. Жиры должны

содержаться в блюдах, которые составляют основу вашего меню (в супах). Стремитесь сделать основные приемы пищи как можно более сытными, чтобы в перерывах у вас не возникало желания подкрепиться сладкими и высококалорийными продуктами. Кроме того, следует позаботиться о том, чтобы жиры растительного и животного происхождения обладали ценными питательными свойствами и содержали нужное количество мононенасыщенных или незаменимых полиненасыщенных жиров, ретинола (витамина А) и витамина D, которые ваш организм не может получить из других продуктов. В дополнение к этому основные блюда вашего рациона не должны содержать продуктов, насыщенных сахаром, поскольку он повышает уровень инсулина независимо от того, сколько жиров растительного и животного происхождения содержится в пище.

### **ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЖИРОВ**

Сливочное масло, сыр и сливки содержат ретинол и витамин D, необходимые костным тканям, слизистым оболочкам и иммунной системе. Эти питательные вещества трудно найти в других продуктах. Оливковое масло обладает массой полезных свойств и, так же как кокосовое, помогает бороться с вредными грибами, которые находят прибежище в человеческом кишечнике. Кроме того, оливковое масло первого холодного отжима чрезвычайно богато полезными антиоксидантами. Соевое и ореховое масла поставляют жизненно необходимые организму полиненасыщенные жирные кислоты. Попытки исключить их из рациона чреваты возникновением проблем с кожей, гормонами и балансом жидкости.

Надеюсь, теперь вам ясно, что жиры растительного и животного происхождения — это не просто поставщики калорий. Принимая во внимание способность жиров контролировать аппетит и предотвращать чрезмерные выбросы инсулина, их умеренное употребление, изложенное в этой книге, следует только приветствовать. Кроме того, некоторые жиры (такие, как оливковое масло) в ограниченных количествах сами по себе очень полезны.

## Белки

Белки как средство борьбы с лишним весом обрели известность благодаря диете Аткинса, которая исключает из рациона углеводы и заменяет их белками, жирами растительного и животного происхождения, не содержащими крахмала фруктами и овощами. Долгое время никто не мог точно определить, как именно работает эта диета. Но теперь благодаря последним широкомасштабным исследованиям стало ясно, что люди, питающиеся преимущественно белками и жирами, быстрее достигают насыщения и в результате потребляют меньше пищи и, следовательно, меньше калорий. Кроме того, отсутствие углеводов заставляет их вырабатывать меньше инсулина и таким образом устранять главную гормональную причину увеличения веса.

Больше всего белков содержится в мясе, рыбе и яйцах. Кроме того, их много в молочных и соевых продуктах, орехах, семенах, фасоли, турецком горохе и чечевице. Так же как жиры растительного и животного происхождения, белки перевариваются довольно медленно и помогают дольше сохранять ощущение сытости. Однако, подобно углеводам, белки могут стать причиной перепроизводства инсулина, если к ним не

добавить немного жиров растительного и животного происхождения.

Авторы низкоуглеводных диет, таких как диета Аткинса, убеждают людей в том, что им *необходимо* употреблять как можно больше белков. У многих специалистов это вызывает беспокойство, поскольку слишком большое количество белков обезвоживает организм и повышает его кислотность. Это значительно повышает нагрузку на почки, что негативно сказывается на их работе. Поэтому недостатком низкоуглеводных диет является опасно высокое содержание белков. Вместо того чтобы набивать желудок сахаром и другими углеводами, вы можете наполнять его водой и большим количеством фруктов и овощей. Это одновременно предохранит вас от обезвоживания и поможет держать под контролем уровень кислотности. Супы обеспечат вас как жидкостью, так и овощами, в результате чего вы сможете воспользоваться всеми преимуществами низкоуглеводной диеты и в то же время минимизировать ее побочные эффекты.

### **СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, СЫР И СЛИВКИ? МНОГО — ПЛОХО, В МЕРУ — ХОРОШО!**

Ретинол — это естественная форма витамина А, и найти его можно только в молочных продуктах, яйцах, печени и жирах, извлекаемых из печени таких рыб, как треска и палтус. Искусственные заменители ретинола добавляются в маргарин.

Вопреки общепринятому мнению, фрукты и овощи не содержат витамина А. Они поставляют бета-каротин, который в идеале должен подвергаться воздействию желчных солей и расщепляющих жир ферментов в верхнем отделе кишечника, превращаясь в



витамин А. По правде говоря, чтобы обеспечить себя хотя бы минимальным количеством витамина А, вам потребуется съесть довольно много фруктов и овощей, даже в том случае, если в вашем организме созданы оптимальные условия для таких «метаморфоз».

Однако эти условия нередко далеки от идеальных. Люди, страдающие диабетом или гипофункцией щитовидной железы (распространенное заболевание, часто остающееся незамеченным, пока не становится слишком поздно) не способны вырабатывать из бета-каротина витамин А. Детский организм тоже плохо справляется с переработкой каротина, а грудным младенцам это и вовсе не под силу, и в этом одна из причин, по которой их не следует кормить обезжиренным молоком. На процесс переработки негативно влияет чрезмерное потребление алкоголя, углекислого железа, наркотиков и полиненасыщенных жиров. К таким же пагубным последствиям приводит нехватка цинка в организме.

Каротин превращается в витамин А под действием желчных солей, но если в пище содержится слишком мало жиров растительного и животного происхождения, организм вырабатывает очень мало желчи. С другой стороны, сливочное масло и сливки не только поставляют уже готовый витамин А, но и стимулируют секрецию желчи. Полиненасыщенные жиры тоже стимулируют производство желчных солей, но в то же время могут разрушать каротин, если в организме не хватает антиоксидантных витаминов.

Эта книга рекомендует употреблять в пищу главным образом те продукты, которые содержат полезные для здоровья белки: рыбу, домашнюю птицу, молочные продукты, чечевицу, фасоль и соевый творог (тофу). Хорошей добавкой к рациону питания послужат оре-

хи, семечки подсолнечника и семена кунжута, в которых к тому же много полезных масел. В то же время лишь в немногие рецепты супов входит красное мясо, поскольку содержащийся в нем жир небезопасен для здоровья. Исследования Всемирной организации здравоохранения показали, что люди, употребляющие красное мясо чаще 2 раз в неделю, подвержены повышенному риску развития рака.

Гораздо полезнее питаться белым мясом, дополняя его оливковым и ореховыми маслами, а также жирами, которые содержатся в молоке, сыре и сливках, — насыщенными витаминами А и D.

### **Растворимая клетчатка**

Пищевая клетчатка впитывает жидкость, помогая поддерживать желудочно-кишечного тракта увеличиваться в объеме. Благодаря этому после приема пищи дольше сохраняется ощущение сытости. Добавление в пищу пшеничных отрубей было одной из характерных особенностей диеты F-план, пик популярности которой пришелся на 1970-е годы. Название «F-план» было взято от английского «dietary fibre», что означает «пищевая клетчатка», а сама диета была основана на концепции максимального потребления клетчатки, которая понижала количество усваиваемых калорий, помогая сохранять ощущение сытости.

Но отруби далеко не всегда подходят для этой цели. В них содержится много фитиновой кислоты, которая вступает в реакцию с пищевыми минералами и образует плохо усвояемые сложные соединения. Кроме того, большое количество отрубей может вызывать метеоризм, сильное раздражение и даже вздутие кишечника. Как показывают последние исследования,

растворимая клетчатка гораздо лучше выполняет функцию диетической добавки. Такая клетчатка содержится в семенах, чечевице, фасоли, экстрактах морских водорослей, овощах, фруктах и ягодах. Так же как отруби, она не переваривается, но, в отличие от них, может служить пищей для кишечных бактерий и превращаться в полезные жирные кислоты, которые поддерживают идеальный баланс кислотности в толстом кишечнике и укрепляют его стенки.

Одной из лучших форм растворимой клетчатки является пектин. Содержащийся в яблоках, капусте и цитрусовых, пектин впитывает жидкость в количествах, в сотни раз превышающих их собственный вес. Эта замечательная способность очень хорошо помогает держать в узде аппетит, особенно если пектин содержится в теплых блюдах, таких как проваренные фруктовые супы или капустный суп.

#### **ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ПЕКТИНОМ**

- |                        |              |
|------------------------|--------------|
| ■ абрикосы             | ■ сливы      |
| ■ белокочанная капуста | ■ цитрусовые |
| ■ морковь              | ■ чернослив  |
| ■ персики              | ■ яблоки     |

Результаты многих исследований также показали, что употребление большого количества пектина может способствовать снижению уровня холестерина. Пектин связывает молекулы желчных кислот (секретируемых печенью для расщепления жиров растительного и животного происхождения), предотвращает их обратное всасывание и превращение в холестерин. Кроме того, пектин способствует постоянному выделению желчи, что очень полезно, поскольку помогает регулярно промывать желчный пузырь (в котором хранится желчь).

Успех диеты капустного супа отчасти объясняется высоким содержанием пектина во всех видах капусты белого цвета. В этой книге вы найдете несколько рецептов супа из капусты. Они вызывают повышенный интерес к капусте, а используемые в некоторых из них специи увеличивают потенциал этого овоща как эффективного средства похудения.

В супы можно также добавлять шелуху семян псиллиума, или подорожника блошиного (см. часть V, «Ресурсы»), которая служит хорошим загустителем. Она с древних времен применяется в аюрведической медицине как средство очищения кишечника и содержит очень много растворимой клетчатки особого вида, известного как растительная слизь, или растительный клей. Кроме того, растительный клей содержится в морских водорослях. (Добавление растительного клея заставляет жидкость становиться гуще и превращаться в желе.) Шелуха семян псиллиума может оказывать такое же воздействие, но стоит дешевле и ею удобнее пользоваться. Благодаря своей фантастической способности поглощать воду в кишечнике и способствовать дефекации шелуха семян псиллиума используется в качестве основы многих средств от запора. Одна столовая ложка в день, растворенная в стакане воды, обеспечивает регулярность стула, не вызывая дискомфорта или диареи. Добавленная в суп шелуха семян псиллиума впитывает и превращает в желе значительную часть жидкости, в результате чего суп воспринимается желудком как твердая пища и помогает дольше сохранять ощущение сытости.

## **ДРУГИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СНИЖЕНИЮ ВЕСА**

Согласно аюрведе и восточной медицине, причиной увеличения веса является чрезмерное количество влаги в организме. Жидкость гасит телесный огонь (препятствует обмену веществ) и тем самым содействует отложению жиров. В восточной медицине ожирение лечится путем осушения влаги с помощью особых блюд, которые впитывают ее или выводят из организма, заставляя энергию ян разжигать огонь обмена веществ.

### **ИНЬ И ЯН**

Восточная медицина основана на концепции сосуществования двух противоположных начал. Ян представляет все мужское (твердое, сухое, плотное, горячее, острое), а инь — все женское (мягкое, влажное, рыхлое, прохладное, сладкое). Для поддержания здоровья необходимо, чтобы между ними всегда сохранялось равновесие. Если баланс этих двух начал нарушится, употребление полезной пищи поможет решить любые возникающие в связи с этим проблемы.

Чрезмерное содержание влаги приводит к ожирению и означает, что в организме слишком много энергии инь и недостаточно энергии ян. В такой ситуации употребление фасоли адзуки (которая перед приготовлением твердая, плотная и сухая) или перца и чеснока (соответственно жгучего и острого) помогает восстановить равновесие.

Всегда помните, что вся система восточной медицины построена на достижении гармонии и равновесия. Поэтому не злоупотребляйте перцем в надежде на то, что это поможет быстрее сбросить лишний вес. У вас ничего не выйдет, только «сожжете» внутренние органы!

**Фасоль адзуки и кормовые бобы хорошо впитывают влагу. Самой полезной частью кормовых бобов считаются стручки, поэтому суп можно готовить на основе отвара стручков. Золотистая фасоль и ее ростки рекомендуются тем, у кого проблема с весом усугубляется чрезмерно «горячей» конституцией (телосложением), то есть тем, кто плохо переносит жару и страдает от кожной сыпи.**

**Для усиления энергии ян, от которой зависит обмен веществ, восточная медицина рекомендует регулярно употреблять в пищу почки и печень, креветки и мидии.**

**Восточная медицина уделяет большое внимание усилению огня, или жара, в организме. В аюрведе подчеркивается важность поддержки пищеварительного огня в целях улучшения пищеварения и уменьшения вредных осадочных отложений в тканях тела. Суще-**

### **ПРОДУКТЫ И СПЕЦИИ, ПОНИЖАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ВЛАГИ В ОРГАНИЗМЕ**

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| ■ базилик                 | ■ мускатный орех          |
| ■ грецкие орехи           | ■ перечная мята           |
| ■ женьшень                | ■ печень                  |
| ■ золотистая фасоль (маш) | ■ почки                   |
| ■ имбирь                  | ■ редис                   |
| ■ кайенский перец         | ■ розмарин                |
| ■ кориандр                | ■ соевое масло            |
| ■ корица                  | ■ сушеная цедра апельсина |
| ■ кормовые бобы           | ■ тмин                    |
| ■ креветки                | ■ фасоль адзуки           |
| ■ лук-порей               | ■ черный перец            |
| ■ майоран                 | ■ чеснок                  |
| ■ мидии                   | ■ шнитт-лук               |

ствуется ли что-нибудь подобное в западной медицине? Конечно существует. Многие так называемые согревающие травы и специи создают в теле ощущение тепла (особенно имбирь и перец). Эти специи хорошо стимулируют кровообращение и способствуют интенсивному потоотделению. Попадая в организм с пищей, они согревают кровь, циркулирующую в пищеварительной системе, и направляют ее к стенкам кишечника, где она с легкостью поглощает питательные вещества. Все это помогает укреплять здоровье и контролировать аппетит.

### **ЗАДЕРЖКА ЖИДКОСТИ — ВАЖНАЯ ПРИЧИНА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА**

Восточная концепция, по которой причиной избыточного веса является чрезмерное содержание влаги в организме, очень интересна с западной точки зрения. Далеко не весь избыточный вес приходится на жир. Как я уже рассказывала в своей книге «Водовыводящая диета» («The Waterfall Diet»), скрытая задержка воды — это широко распространенное состояние, способное добавить телу много лишних килограммов. Западные ученые выделяют несколько причин этого состояния (которое у них принято называть задержкой жидкости) — от пищевой непереносимости (пищевой аллергии) до чрезмерного потребления соли.

Водовыводящая диета рекомендует продукты, которые помогают устранять эти причины, и исключает продукты, способствующие задержке жидкости. Многие из представленных в этой книге рецептов подходят и для водовыводящей диеты (см. список сочетаемости рецептов). Тем, кто желает узнать, нужна ли ему

## **ПРИЧИНЫ НЕОБЪЯСНИМОЙ ЗАДЕРЖКИ ЖИДКОСТИ**

- пищевая аллергия
- недостаток белков (обычно у людей, сидящих на жестких низкокалорийных диетах)
- нехватка витамина B<sub>6</sub> и/или магния
- недостаток фруктов и овощей
- недостаточная физическая нагрузка
- чрезмерное потребление соли
- анемия
- некоторые лекарственные препараты
- воспаление, вызванное повышенным содержанием токсинов

На долю необъяснимой задержки жидкости часто приходится 5 и более килограммов избыточного веса. Правильное питание поможет вывести ее с мочой всего за неделю!

водовыводящая диета, советую попробовать в течение 10 дней не есть ничего, кроме супов, помеченных индексом ВВ. Если вы станете часто бегать в туалет «по малой нужде» и ваша одежда начнет висеть на вас мешком, значит, вам определенно следует как можно больше узнать об этой диете (см. часть V, «Ресурсы»), чтобы поставить борьбу с проблемой лишней жидкости на долгосрочную основу.

Если в приведенном ниже списке признаков вам характерны 2 или более, это означает, что вы, скорее всего, страдаете от задержки жидкости:

- вы упорно пытались сбросить вес обычными методами и пришли к выводу, что даже многомесячные или многолетние усилия не могут существенно уменьшить ваш вес;



- при нажатии на подушечку большого пальца руки остается глубокая вмятина, которая не исчезает через 1—2 секунды;
- при нажатии кончиком пальца на внутреннюю поверхность бедра остается вмятина;
- распухание ног, стоп или лодыжек;
- размер вашей обуви с возрастом становится больше;
- порой кольца не налезают на пальцы;
- ваше тело отекает в жаркую погоду;
- ваш живот часто твердеет и распухает;
- возникают болезненные ощущения в груди (у женщин);
- предменструальное увеличение веса (у женщин);
- колебания веса в пределах килограмма или более в пределах 24 часов.

### **ПИЩЕВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ**

Для тех, кому нужно сбросить много килограммов, могу сообщить хорошую новость: универсальная оздоровительная суповая диета станет вашим идеальным помощником. Но, разумеется, для успешного снижения веса одного правильного питания недостаточно. Такое же большое значение имеют физические упражнения. Кроме того, из-за пищевых пристрастий далеко не каждый сумеет сразу и полностью отказаться от «комфортных» продуктов, даже если будет следовать диете, которая не вызывает чувства голода.

Пищевые пристрастия преодолеть так же трудно, как пристрастие к алкоголю, табаку и наркотикам. При употреблении пищи, вызывающей привыкание, в организме происходят химические изменения, такие как выработка эндорфинов, или гормонов радости. Эти изменения воспринимаются как приятные и комфортные, а ассоциация определенных продуктов с этими

## **СОВЕТЫ ПО БОРЬБЕ С ПИЩЕВЫМИ ПРИСТРАСТИЯМИ**

Не пропускайте приемы пищи. Пропущенные приемы пищи усиливают тягу к продуктам, вызывающим пристрастие. Для подавления тяги в течение первых 2 недель отказа от сахара используйте дополнительные порции супа.

Что бы ни случилось, никогда не держите дома свои любимые продукты (такие, как шоколад), даже для детей.

Каждый день радуйте себя чем-нибудь вкусненьким. Это должно быть то, что вам нравится, но к чему вы обычно не испытываете пристрастия. Например, если вы привыкли каждый день лакомиться шоколадными батончиками, замените их горячими шоколадными напитками собственного приготовления. Поначалу «фактор комфорта» будет далек от 100 %, но примерно через 2 недели он достигнет уровня 80—90 %. Готовый горячий шоколад содержит очень много сахара, поэтому делайте напиток сами, размешивая какао-порошок в горячем обезжиренном коровьем или рисовом молоке. Для усиления аромата добавьте щепотку ванили. Каждый раз, когда вы поймаете себя на желании съесть шоколадный батончик, направляйте свои мысли в другую сторону и заставляйте себя приготовить этот напиток. Или съешьте миску супа!

Если в недавнем прошлом вы потребляли много сладостей, вам следует принимать мультивитаминовый комплекс с минералами (включая хром). Это восстановит равновесие в организме и позволит обеспечить стабильный уровень сахара в крови, что, в свою очередь, повысит способность контролировать физические ощущения зависимости.

ощущениями порождает пристрастие. Когда приятных ощущений становится меньше, вы начинаете испытывать легкую подавленность. Это приводит к появлению непреодолимой тяги, которая заставляет вас поглощать проблемную пищу. Точно так же симптомы отказа от никотина — независимо от их силы — заставляют людей курить.

Поскольку большинство продуктов, вызывающих привыкание, содержат много сахара, депрессивное состояние обычно вызывается значительным падением уровня сахара в крови, которое происходит у некоторых людей через несколько часов после употребления сахаросодержащей пищи. Сладкий напиток или еда мгновенно исправляют ситуацию, но очень скоро порочный круг начинается снова. Нехватка хрома значительно обостряет проблемы с сахаром. Хром содержится главным образом в цельнозерновых продуктах, и его запасы сильно истощаются, когда вы употребляете много сладостей.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Чем больше ваш организм привыкнет к интенсивным физическим нагрузкам, тем быстрее его клетки будут расходовать и сжигать калории. Но обменные процессы ускоряются не только во время выполнения физических упражнений. Скорость обмена веществ продолжает оставаться высокой в течение примерно 15 часов после тренировки, следовательно, вы будете быстрее сжигать калории даже во сне.

Чтобы сбросить вес, физические нагрузки должны быть регулярными и достаточно интенсивными. Они заставят вас потеть или быстро дышать как минимум 20 минут 3 раза в неделю. Выбор занятий очень широк,

например: упражнения с отягощениями, круговые тренировки, ходьба по пересеченной местности, бег трусцой, плавание и аэробика. Кроме того, при каждом удобном случае вам следует переходить на быструю ходьбу или ездить на велосипеде, вместо лифтов пользоваться лестницами, подниматься и спускаться по ступенькам эскалатора, вдвое быстрее выполнять работы по дому и не просиживать вечера в пабах и барах, а отправляться на танцы. Старайтесь парковать машину в нескольких минутах ходьбы от того места, куда вы направляетесь. От подобных мелочей зависит очень многое.

Специалистам по физиологии уже давно известно, что в организме с большим количеством тощих, или не содержащих жира, тканей (мышц) обмен веществ происходит быстрее. Но после 20 лет мужчины и женщины начинают терять мышечную массу, поэтому в среднем возрасте решение задачи снижения веса часто дается с таким большим трудом. Восстановить мышечную массу можно только с помощью физических упражнений. В ходе исследования, проведенного сотрудниками Университета Тафтса, 8 мужчин и 4 женщины в возрасте 56—80 лет в течение 12 недель выполняли упражнения на развитие силы по 30 минут 3 раза в неделю. В результате скорость обмена веществ у них возросла на целых 8 %, и им пришлось потреблять на 300 калорий в день больше, чтобы сохранить вес тела на прежнем уровне. После такого испытания их мышечная масса не увеличилась, но при этом они стали гораздо сильнее и обмен веществ у них ускорился.

Упражнения на развитие силы включают длительное поддержание мышечного усилия — удержание мышцы в положении максимального напряжения в те-

чение как можно большего времени. Тяжелая атлетика — это самый известный, но не единственный вид упражнений на развитие силы. Для поддержания максимального мышечного усилия можно использовать вес самого тела, например качать пресс, чтобы мышцы живота сохраняли максимальное напряжение в течение 10 повторений.

Большинство людей живут на вполне приемлемом расстоянии от оздоровительного центра с тренажерным залом. Там всегда есть инструкторы, способные составить программы тренировок, соответствующие индивидуальным потребностям клиентов, объяснить им суть упражнений и проконтролировать их выполнение.

Хочу заверить женщин в том, что несколько часов силовых упражнений в неделю вряд ли сделают мышцы твердыми, как камень! Наоборот, оптимальное соотношение мышечной и жировой массы помогает придать женскому телу совершенную форму, вызывает ощущение легкости и прилив энергии, что объясняется лишь тем, что мышцам становится легче носить свою владелицу по этой земле.

Упражнения на развитие силы лучше всего сочетаются с упражнениями, направленными на укрепление сердечно-сосудистой системы, оценить состояние которой можно по тому, как быстро вам начинает не хватать дыхания. Езда на велосипеде, плавание, бег, аэробика и гребля — все это прекрасные виды упражнений, и просто удивительно, как быстро улучшится ваша физическая форма, если вы станете тратить на любое из этих занятий хотя бы по 20 минут несколько раз в неделю.

Если вам трудно уговорить себя заниматься в одиночестве, постарайтесь найти партнера, который согласится регулярно тренироваться вместе с вами.

## **ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАКА ТРУДНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ**

Некоторые люди пытаются сбросить вес, отказываясь от завтрака, но эта идея ни к чему хорошему не приведет. Завтрак заставляет проснуться после ночного «поста» обменные процессы. От скорости обмена веществ зависит, насколько быстро вы сжигаете калории, поэтому если вы не позавтракаете, то ваши обменные процессы будут проходить в ночном режиме, то есть медленно!

Некоторые люди говорят, что отказ от завтрака ослабляет у них чувство голода. Однако это происходит потому, что определенные гормоны стараются сохранить уровень сахара в крови и тормозят обменные процессы. Причиной голода, который может появиться после завтрака, чаще всего становится неправильный выбор продуктов. Миска каши или кофе с тостом на завтрак — это все углеводы. Они повышают уровень сахара в крови, но чем быстрее этот уровень вырастет, тем скорее он упадет снова и тем раньше вы опять почувствуете голод. С другой стороны, если вы плотно позавтракаете, употребив больше белков и чуточку растительного масла или животного жира, то будете чувствовать себя сытым и энергичным почти до самого обеда. Во время выполнения программы универсальной оздоровительной суповой диеты у вас может возникнуть потребность немного подкрепиться после завтрака, но это не имеет значения; вы можете принимать пищу так часто, как вам захочется, если, конечно, это будет только суп!

## **ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, СОДЕЙСТВУЮЩИЕ СНИЖЕНИЮ ВЕСА**

Как показали клинические исследования, добавки с конъюгированной линолевой кислотой (КЛК) — веществом, содержащимся в молочном жире, — помогают улучшать состав тканей тела. После завершения диеты испытуемые, которые принимали добавки с КЛК, набирали вес преимущественно за счет тощих тканей, в то время как участники контрольной группы (не принимавшие КЛК) набирали вес главным образом за счет отложений жира.

Другой полезной добавкой является аминокислота карнитин. Она регулирует скорость, с которой организм сжигает жир. Ваше тело производит карнитин из лизина и метионина с помощью витамина С и железа, но если организм не вырабатывает карнитин в том количестве, которое необходимо для сжигания жира, тогда не будет ничего плохого в том, что вы получите немного этого вещества в виде пищевой добавки.

Как и в случае с другими добавками, КЛК и карнитин следует принимать в соответствии с инструкцией на упаковке продукта.

## СУПЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНИЖЕНИЮ ВЕСА

| Активный продукт       | Его действие  | Номер рецепта  |
|------------------------|---|--|
| Авокадо                | Богат полезными маслами и витамином В <sub>6</sub>  | 2, 15  |
| Имбирь                 | Оказывает разогревающее действие, помогает стимулировать обмен веществ и препятствует задержке жидкости   | 6, 8, 11, 25, 38, 44, 48, 49, 53, 60                     |
| Кайенский перец (чили) | Генерирует тепло, помогая стимулировать обмен веществ и избавляться от избытка жидкости   | 11, 15, 17, 30, 37, 39, 45, 47, 49, 57, 59, 60, 61       |
| Капуста белокочанная   | Богата пектином, который впитывает жидкость в количествах, в сотню раз превышающих собственный вес; способствует насыщению  | 8, 9, 10, 11, 12, 13, 44, 61                             |
| Кормовые бобы          | Помогают выводить избыток жидкости из организма   | 7, 25  |
| Креветки               | Активизируют энергию ян, ускоряя обмен веществ и помогая избавляться от излишков жидкости   | 46, 60   |
| Лук репчатый           | Традиционно считается разогревающим продуктом, который помогает бороться с задержкой жидкости. Кроме того, обладает противовирусными свойствами   | Входит в подавляющее большинство рецептов                |
| Льняное масло          | Идеально подходит для добавления в супы сразу перед подачей (никогда не подвергайте сильному нагреву, чтобы масло не потеряло своих свойств). Стимулирует ощущение сытости и, в отличие от большинства растительных масел, содержит оба вида незаменимых полиненасыщенных жирных кислот | 7, 25 или добавляйте по одной столовой ложке в любой суп |



| Активный продукт   | Его действие   | Номер рецепта                         |
|--|--|---------------------------------------|
| Морские водоросли  | Богаты йодом, который необходим щитовидной железе, управляющей обменом веществ. Кроме того, богаты слизистыми волокнами, стимулирующими ощущение сытости; они впитывают жидкость в количествах, в сотни раз превышающих их собственный вес | 8, 21, 44                             |
| Огурец   | Оказывает мягкое мочегонное действие без побочных эффектов, свойственных сильным диуретикам  | 17                                    |
| Петрушка   | Богата кумарином, который помогает расщеплять белковые отложения, вызывающие задержку жидкости   | 7, 20, 23, 27, 29, 38, 41, 43, 48, 52 |
| Печень   | Богата питательными веществами, такими как витамины группы В и хром, которые помогают стимулировать обменные процессы  | 8                                     |
| Редис  | Содержит рафанин, который помогает регулировать функции щитовидной железы, управляющей обменом веществ   | 25, 44, 60, 61                        |
| Сельдерей  | Богат кумарином, который помогает расщеплять белковые отложения, вызывающие задержку жидкости  | 7, 23, 43, 55, 57                     |
| Соевые продукты: соевое молоко, тофу, соевая мука, соевый соус, мисо | Снижают уровень холестерина и помогают сбалансировать содержание эстрогенов, избыток которых может спровоцировать задержку жидкости  | 12, 33, 36, 39, 41, 44, 47, 51        |

| Активный продукт  | Его действие   | Номер рецепта   |
|---|--|---|
| Фасоль адзуки   | Согласно восточной медицине, эта фасоль полезна для почек и помогает избавиться от избытка жидкости  | Отварите, заморозьте и добавляйте в любой подходящий суп, например 22, 23, 24, 30, 43, 49 |
| Фрукты и ягоды темно-красного, синего и фиолетового цветов (черника, голубика, ежевика, вишня, черный виноград и т. д.) | Богаты флавоноидами, которые предотвращают попадание избыточного количества жидкости из капилляров в ткани организма. Кроме того, оказывают антигистаминное действие, помогая предотвращать воспаления, вызывающие задержку жидкости | 3, 4  |
| Цедра (кожура цитрусовых)   | Богата флавоноидами, которые предотвращают попадание избыточного количества жидкости из капилляров в ткани организма. Широко применяется в китайской медицине как средство, помогающее избавляться от избытка жидкости               | 1, 16, 29, 45, 47, 57   |
| Чеснок  | Традиционно считается разогревающим продуктом, который помогает бороться с задержкой жидкости. Снижает уровень холестерина и помогает поддерживать нормальное кровяное давление  | 8, 9, 11, 12, 14, 28, 39, 43, 45, 47, 49, 50, 51, 55, 56, 57, 60                          |
| Шелуха семян псиллиума (подорожника блошиного)  | Богата слизистыми волокнами, которые стимулируют ощущение сытости, впитывая жидкость в количествах, в сотню раз превышающих их собственный вес   | 39  |
| Яблоко  | Богато пектином, который впитывает жидкость в количествах, в сотню раз превышающих собственный вес, тем самым способствуя насыщению  | 1, 5, 14, 25  |

## **ПРОГРАММЫ СУПОВОЙ ДИЕТЫ**

Исходя из своих потребностей, вы можете выбрать любую из двух программ суповой диеты, разработанных специально для этой книги. Если вы хотите очистить свой организм, избавить его от части удерживаемой жидкости и начать процесс оздоровления, тогда вам подойдет программа № 1 — четырехдневная очистительная мини-диета.

Если же вам обязательно нужно похудеть, то можете сразу приступить к программе № 2 — полный десятидневный курс универсальной оздоровительной суповой диеты (она начинается с той же четырехдневной очистительной мини-диеты). Повторять программу можно так часто, как вам захочется, пока ваш вес не достигнет установленной отметки. В качестве альтернативы после завершения десятидневной программы можно просто включать в ежедневное меню остальные рецепты предложенных супов. Все представленные в данной книге супы помогут вам избавиться от лишних килограммов.

### **Программа № 1: очистительная мини-диета**

Она предназначена для того, чтобы:

- очистить пищеварительную систему и восстановить ее функции;
- стабилизировать оптимальный уровень сахара в крови;
- уменьшить нагрузку на надпочечники;
- восстановить содержание воды в крови после злоупотребления алкоголем, чаем или кофе, но в то же время вывести избыток жидкости, удерживаемой в тканях;
- избавиться от повышенной кислотности, вызываемой слишком большим количеством мяса, жира и сахара;

- пополнить запасы антиоксидантов, обезвреживающих токсины;
- запустить механизм сжигания жира.

Главное условие любой очистительной диеты заключается в потреблении большого количества жидкости. В то время как холодные жидкости существенно замедляют обмен веществ, теплые и горячие супы вызывают прилив энергии и поставляют организму вещества, необходимые для его очищения. В отличие от многих очистительных диет, эта снабжает организм белками, содержащимися в орехах, тофу, бобовых культурах и авокадо, в силу чего ее можно без всякого вреда применять в течение длительного времени и повторять до 4 раз подряд (то есть 16 дней).

### ЧЕТЫРЕХДНЕВНАЯ ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ МИНИ-ДИЕТА

| День 1  |   | День 3  |   |
|---------|---|---------|---|
| Завтрак | Суп из яблок, миндаля и кардамона с живым йогуртом (суп № 1)  | Завтрак | Суп из сухофруктов с орехами пекан (суп № 5)                  |
| Обед    | Крем-суп из сельдерея и петрушки (суп № 7)                    | Обед    | Крем-суп из сельдерея и петрушки (суп № 7)                    |
| Ужин    | Крем-суп из цветной капусты (суп № 40)                        | Ужин    | Французская чечевичная похлебка со шпинатом (суп № 58)        |
| День 2  |   | День 4  |   |
| Завтрак | Суп из запеченных фруктов с орехами кешью и корицей (суп № 3) | Завтрак | Суп из авокадо и бананов с миндалем и клубникой (суп № 2)     |
| Обед    | Крем-суп из сельдерея и петрушки (суп № 7)                    | Обед    | Крем-суп из сельдерея и петрушки (суп № 7)                    |
| Ужин    | Мексиканский суп из фасоли с лаймом и тофу (суп № 47)         | Ужин    | Суп биск из брюссельской капусты с лимской фасолью (суп № 35) |

## ЭТО ВАЖНО

Поскольку в течение этих 4 дней вы не должны есть ничего другого, советуем запастись дополнительными порциями приготовленного супа, чтобы ими можно было подкрепиться между основными приемами пищи. Но не перегружайте желудок! Одно из условий процесса детоксикации заключается в том, чтобы не давать желудку слишком много пищи, поскольку ему будет трудно ее переварить. Никогда не ешьте больше, чем нужно, чтобы ощутить сытость. Кроме того, вам придется пить много воды (2 литра в день), чтобы выводить растворенные в крови шлаки. Вода должна быть чистой и не содержать добавок, иначе ее способность поглощать шлаки и токсины резко уменьшится. В дополнение к обыкновенной воде можно также пить разбавленный водой сок из свежих фруктов и ягод или травяные чаи.

### ТРАВЯНЫЕ ЧАИ ДЛЯ ОЧИСТИТЕЛЬНОЙ МИНИ-ДИЕТЫ

**Женьшеневый:** вызывает прилив энергии у женщин старшего возраста во время менопаузы и после нее.

**Имбирный:** помогает пищеварению и согревает кровь.

**Кофе из корней одуванчика:** помогает выводить шлаки из печени.

**Мятный:** стимулирует секрецию желчи и способствует хорошему пищеварению.

**Ромашковый:** способствует пищеварению и хорошему сну.

**Фенхелевый:** улучшает пищеварение.

**Шалфейный:** помогает снять напряжение стенок кровеносных сосудов и способствует кровообращению.

Если у вас есть соковыжималка, попробуйте готовить соки из смеси моркови, редиса, брокколи и стеблей сельдерея. Бокал такого сока 2 раза в день способствует омоложению печени и избавлению от излишков жидкости. Вкус полученной смеси можно улучшить лимонным соком, который содержит вещества, помогающие растворять желчные камни. Дополнительную пользу при-

несет небольшое количество петрушки. Будет еще лучше, если вы разбавите сок стаканом воды и положите ложку шелухи семян псиллиума. Напитки, приготовленные подобным образом, помогут очистить кишечник, где при нерегулярном стуле могут скапливаться токсины.

Если вы почувствуете, что за 4 дня сумели добиться желаемых результатов, программу можно прекратить. Но если очистительная программа заметно улучшает ваше самочувствие, то ее можно без всякого вреда продолжить.

### **Побочные эффекты очистительной программы**

У всех очистительных диет есть побочные эффекты, и эта не является исключением. Поэтому будьте готовы в течение 1—2 дней испытывать головные боли, вызванные отказом от кофеина. Кроме того, могут появиться чувство легкой усталости и тошнота. Эти симптомы исчезнут после того, как ваш организм приспособится к новому режиму питания.

### **Программа № 2: полный десятидневный курс универсальной оздоровительной суповой диеты**

Эта программа рассчитана на долгосрочный сброс веса. Она начинается с четырехдневного очищения, после чего остальные 6 дней вы должны питаться супами, чтобы подогревать обмен веществ и продолжать избавляться от удерживаемой в организме жидкости. Если распространенная проблема с задержкой жидкости касается и вас, то на ее долю вполне может приходиться до 4 килограммов лишнего веса. В таком случае к концу десятидневной программы вы можете сбросить 1 килограмм жира и до 4 килограммов удерживаемой жидкости. В сумме это составит целых 5 килограммов!

## ПОЛНЫЙ ДЕСЯТИДНЕВНЫЙ КУРС УНИВЕРСАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СУПОВОЙ ДИЕТЫ

Первые 4 дня выполняется программа очистительной мини-диеты.

| День 5  |   | День 8  |   |
|---------|---|---------|---|
| Завтрак | Суп из яблок, миндаля и кардамона с живым йогуртом (суп № 1)                    | Завтрак | Суп из авокадо и бананов с миндалем и клубникой (суп № 2)     |
| Обед    | Суп из коричневой чечевицы с запеченными сладким перцем и абрикосами (суп № 34) | Обед    | Суп из сладкого картофеля с земляными орехами (суп № 59)      |
| Ужин    | Острый капустный суп с треской и чесноком (суп № 11)                            | Ужин    | Тайский суп-лапша с креветками (суп № 60)                     |
| День 6  |   | День 9  |   |
| Завтрак | Суп из запеченных фруктов с орехами кешью и корицей (суп № 3)                   | Завтрак | Суп из яблок, миндаля и кардамона с живым йогуртом (суп № 1)  |
| Обед    | Суп из золотистой фасоли с чесноком и имбирем (суп № 49)                        | Обед    | Итальянский томатный суп с петрушкой (суп № 23)               |
| Ужин    | Непротертая похлебка из лососины с картофелем (суп № 53)                        | Ужин    | Суп биск из тыквы с барабулькой по-каджунски (суп № 36)       |
| День 7  |   | День 10 |   |
| Завтрак | Суп из сухофруктов с орехами пекан (суп № 5)                                    | Завтрак | Суп из запеченных фруктов с орехами кешью и корицей (суп № 3) |
| Обед    | Суп из красной чечевицы с каштанами (суп № 52)                                  | Обед    | Картофельный суп с грецкими орехами и тофу (суп № 51)         |
| Ужин    | Острая похлебка из курицы, моркови и сладкой кукурузы (суп № 37)                | Ужин    | Марокканская чорба с турецким горохом (суп № 48)              |

## ЭТО ВАЖНО

В течение 10 дней питайтесь только супами в соответствии с указаниями. Если в перерывах между приемами пищи у вас появится чувство голода, подкрепитесь супом. При необходимости берите с собой на работу термос с горячим супом или емкость с готовым супом, который можно будет разогреть.

Если вы захотите сбрасывать вес дальше, тогда вам придется продолжить суповую диету, используя предлагаемые в этой книге рецепты. Если вы начнете хотя бы раз в день есть суп из раздела «Капустные супы» или «Питательные супы», недостатка в белках у вас не будет. (Также как вариант обогащения белками приемлем любой рецепт из раздела «Супы на закуску», для чего в суп следует добавить порцию тофу или немного отварной рыбы либо курицы.)

Тем, у кого продукты из коровьего молока вызывают задержку жидкости, всегда следует выбирать соевое молоко или сливки, если они предложены в рецепте как альтернатива. Если вам кажется, что за 10 дней вы избавились от очень большого количества жидкости, тогда вам следует проверить, какие продукты стали тому причиной. Информация, содержащаяся в книге «Водовыводящая диета» («The Waterfall Diet») (см. часть V, «Ресурсы»), подобрана специально для того, чтобы помочь вам провести такое исследование.

## ДРУГИЕ ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ДОСТОИНСТВА СУПОВ

Как показывают исследования, если вы начинаете прием пищи с горячего супа, это помогает снизить количество пищи, которую вы съедаете после. Поэтому, если исключительно суповой диеты вам придерживаться трудно, можно начинать любой прием пищи с миски супа, и тогда вам будет гораздо легче насытиться. Кроме того, можно попробовать время от времени устраивать «суповые дни».

Когда вы ознакомитесь с результатами исследований, приведенными в конце этой части, вам станет ясно, почему «супового эффекта» нельзя добиться, запивая твердую пищу напитками. Организм, похоже, по-раз-



ному реагирует на жидкость, которая потребляется отдельно, и на жидкость, которая является частью съеденного вами блюда.

## УДЕРЖАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

Часто самая большая проблема с контролем веса состоит не в том, чтобы сбросить лишние килограммы, а в том, чтобы удержаться на достигнутом рубеже. Эффект йо-йо, или увеличение веса после завершения диеты, — это повсеместное явление, которое вызывается тем, что человек, сбросивший лишний вес, слишком резко и слишком надолго ослабляет требования к режиму питания. Все мы виноваты в том, что после многомесячных ограничений отбрасываем всякую осторожность и в качестве «заслуженной» награды устраиваем желудку праздник. Однако этот праздник чревоугодия правится нам так сильно, что мы не можем остановиться и все наши прежние привычки незаметно возвращаются! После взятия установленной планки вам обязательно нужно усилить бдительность. Если у вас появится желание порадовать себя вкусными вещами, пожалуйста, исполните его, но составьте план на неделю и установите предел потребления высококалорийных вкусок. Решите заранее, сколько деликатесов вы станете покупать в неделю и когда будете ими лакомиться. Ни в коем случае *не держите лакомства в доме*. Даже если они предназначены для других членов семьи, вы должны позаботиться о том, чтобы они были недоступны в те моменты, когда вам нельзя к ним прикасаться, иначе вы не сумеете избежать соблазна совершить набег на коробку с печеньем, если вас вдруг одолеет скука, депрессия или чувство голода. Един-

ственный надежный способ ограничить количество вкушностей заключается в том, чтобы покупать их только тогда, когда вам разрешено ими лакомиться, и в том количестве, которое вам позволено съесть.

Другой типичной ошибкой может стать данное самому себе слово, что вы компенсируете последствия незапланированных праздников живота в ближайшем будущем. Поверьте мне, это нереально! Ваша проблема с избыточным весом возникла в первую очередь из-за того, что любимые продукты (как правило, перенасыщенные сахаром) обладали слишком сильной способностью вызывать привыкание. Потребление подобных продуктов толкает человека на скользкий путь, и лишь немногие способны осознать, чем это чревато. Постарайтесь понять это с самого начала, и тогда вам будет гораздо легче сохранить свою новую прекрасную фигуру.

### **ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВОЕ СОСТОЯНИЕ КОЖИ**

Я уже упоминала, что потребление слишком большого количества продуктов с высоким содержанием видимых и особенно невидимых жиров оказывает губительное воздействие на кожу. Это чревато не только засорением пор, но также появлением угрей и повышением жирности кожного покрова. Жиры затрудняют кровообращение, в результате чего клетки — производители коллагена получают меньше кислорода и витаминов. В таких условиях процесс синтеза коллагена может замедлиться. Чем меньше коллагена производит организм, тем активнее идут процессы преждевременного старения. Меню универсальной оздоровительной суповой диеты не только содержит тщательно рассчитан-

ное количество жиров растительного и животного происхождения, но и чрезвычайно богато полезными веществами, питающими клетки кожи.

Обезвоживание, вызванное чрезмерным потреблением чая, кофе и спиртных напитков, тоже вредит коже. Еще одно достоинство супов состоит в том, что они в изобилии поставляют жидкость, помогающую бороться с обезвоживанием.

Благодаря высокому содержанию пищевой клетчатки универсальная оздоровительная суповая диета способствует регулярному, безболезненному опорожнению кишечника, помогая выводить из организма токсины и растворимые шлаки, которые в противном случае могли бы попасть в кровь. Такие токсины перегружают почки и становятся причиной землистого цвета лица, характерного для тех, кто страдает хроническими запорами.

## **ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ СУПОВ**

**2005 год. Исследование, проведенное в Университете Пердью, штат Индиана, США**

Группа добровольцев, состоящая из 13 мужчин и 18 женщин, получала идентичные продукты с высоким содержанием белков, жиров и углеводов в твердом и жидком виде. Параллельно проводилось исследование напитков. Участники отвечали на вопросы, касающиеся настроения, аппетита и психологического состояния. Пища, принимаемая в виде супа, ослабляла чувство голода. Общее потребление калорий в дни подачи супов, как правило, оказывалось ниже, чем в те дни, когда меню состояло из твердой пищи и напитков. Мень-

ше всего чувство голода ослабляли напитки. Ученые пришли к заключению, что супы, по всей видимости, помогают уменьшать аппетит.

**2003 год. Исследование, проведенное Нью-йоркским центром исследования ожирения при больнице святого Луки—Рузвельта, Нью-Йорк, США**

Холецистокинин (ХЦК) — это гормон, который играет важную роль в формировании ощущения сытости. Уровень ХЦК поднимается после приема пищи, и это помогает нам ощущать сытость. Исследователи проверяли способность супа подавлять аппетит путем повышения уровня ХЦК. Они измеряли уровень ХЦК в плазме крови у 8 здоровых, не страдающих ожирением мужчин и женщин. Измерения проводились до и после того, как они съедали 800 граммов томатного супа, за которым через 30 минут следовали 300 граммов йогуртового коктейля. Проводилось сравнение аппетита с уровнями ХЦК. Было установлено, что менее чем через 30 минут после употребления супа у всех испытуемых в плазме крови значительно повышается уровень ХЦК. Интересно отметить, что у женщин уровень ХЦК в среднем оказывался намного выше, чем у мужчин. Ученые пришли к выводу, что особенно большую пользу употребление супа может принести женщинам, желающим сбросить вес.

**1999 год. Исследование, проведенное в Университете штата Пенсильвания, США**

Исследование показало, что добавление воды в продукты может привести к уменьшению количества потребляемых калорий. Целью исследования было изучение того, как вода, подаваемая отдельно или включенная

в состав продукта, воздействует на аппетит. За 17 минут до обеда 24 женщинам предлагали одно из трех блюд: а) запеканку из курицы с рисом; б) запеканку из курицы с рисом и отдельно стакан воды; в) куриный суп с рисом. Калорийность всех блюд была одинаковой. Суп содержал те же ингредиенты (одного вида и количества), что и запеканка, которая подавалась с водой. Ученые установили, что превращение запеканки в суп путем добавления воды значительно усиливало ощущение сытости и ослабляло голод. То же количество воды, подаваемой в отдельном стакане, не вызывало ощущения сытости. Количество калорий, потребляемых в обед теми, кто ел суп, было намного ниже, чем у тех, кто ел запеканку, независимо от того, подавалась ли вместе с запеканкой вода. Во время ужина у тех участников эксперимента, которых кормили супом, не возникало желания компенсировать количество калорий, недополученных за обедом.

**1998 год. Исследование, проведенное в лаборатории пищевой нейробиологии при Практической школе высших исследований, Париж, Франция**

Двенадцать стройных и 10 тучных молодых мужчин получали на закуску одно из трех блюд: а) овощи и воду; б) крем-суп из овощей; в) непротертый овощной суп. Супы были одинаковыми по составу и объему; лишь распределение питательных веществ между твердыми и жидкими компонентами было разное. Ученые установили, что все закуски ослабляли чувство голода и уменьшали количество потребляемой после них пищи, но самый выраженный эффект произвел непротертый суп. Исследователи пришли к заключению, что потребление непротертых супов в программах снижения веса весьма полезно.

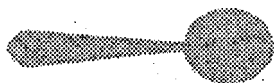
**1994 год. Исследование, проведенное Центром питания,  
Шеффилдский университет, Великобритания**

Давно известно, что потребление пищевой клетчатки помогает дольше сохранять ощущение сытости, но почему это происходит, долго оставалось для науки тайной. В этом исследовании приняли участие 8 мужчин, которым в супы с высоким и низким содержанием жиров добавляли 3 % гуаровой камеди (клеякой клетчатки, сходной с шелухой семян псиллиума). Гуаровая камедь задерживала прохождение супов через желудок, однако длительность задержки и сохранения ощущения сытости у жирного супа оказалась гораздо выше. По всей видимости, клетчатка замедляет всасывание питательных веществ и увеличивает время их пребывания в кишечнике.

**1990 год. Исследование, проведенное в медицинской  
школе Университета Джона Хопкинса, Балтимор, США**

Разные закуски — томатный суп, дыня или сыр с крекерами (все одинаковой калорийности) — подавались непосредственно перед основным блюдом. Было установлено, что после супа количество пищи, съеденной на второе, уменьшалось намного больше, чем после остальных закусок. Исследователи пришли к выводу, что потребление супа может принести пользу в программах снижения веса.

ЧАСТЬ II



# СУПЫ СОХРАНЯЮТ ЗДОРОВЬЕ

Всем нам известна пословица «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты», и все слышали, насколько важно потреблять большое количество овощей. Но сделать это не всегда так просто, как кажется. Некоторые люди находят овощи слишком безвкусными, а дети порой отказываются от них наотрез. Но знаете ли вы кого-нибудь, кому не нравятся супы? Супы помогут вам и вашим близким достичь зрелого возраста, не слишком часто обращаясь к врачам. Всего одна порция супа может объединить в себе множество замечательных продуктов, которые защищают вас с помощью антиоксидантов, флавоноидов, незаменимых жирных кислот и пищевой клетчатки. Например, суп, приготовленный из помидоров, фасоли, чеснока, репчатого лука, петрушки и листовых овощей темно-зеленого цвета (кочанной, листовой, брюссельской капусты и т. п.), способен:

- предотвратить возникновение сердечно-сосудистых и раковых заболеваний (помидоры, петрушка, листовые овощи);
- понизить уровень холестерина (фасоль и чеснок);
- защитить от вирусов (репчатый лук).

Что же касается технологии приготовления подобного супа, то ваша фантазия не должна вас ограничивать:

- если вы хотите, чтобы вкус супа был резким и пикантным, добавьте в него сок лимона;
- а если вы отдаете предпочтение острым блюдам, добавьте немного соуса табаско или кайенского перца;
- или протрите суп и добавьте чайную ложку сметаны и немного сыра пармезан.



Действительно ли супы могут предотвращать болезни? Не нужно верить мне на слово — просто ознакомьтесь с результатами исследований, приведенными в конце данной части. Это всего лишь отдельные примеры из длинного списка научных работ, доказывающих, какую огромную пользу для здоровья приносят фрукты и овощи. Употреблять их в пищу будет намного легче, если вы приготовите из них суп! Все исследователи приходят к единому мнению: чем больше свежих фруктов и овощей вы едите, тем меньше вероятность возникновения закупорки артерий, повышенного кровяного давления, сердечной недостаточности и злокачественных опухолей. Все просто, как дважды два. Прежде нам приходилось принимать на веру слова о том, что все серьезные проблемы со здоровьем (которые превращают нас из полноценных людей в жалких инвалидов) напрямую связаны с тем, что мы недостаточно хорошо питаемся. Но теперь об этом нам говорят не только натуропаты и представители альтернативной медицины, но и профессиональные врачи и ученые.

А сейчас пришло время спросить: «Достаточно хорошо — это сколько?» Когда я завожу речь о зеленых овощах, очень многие люди говорят: «Я регулярно включаю в меню зелень, так что со мной должно быть все в порядке». Однако потом я узнаю, что последний раз они ели зелень несколько недель назад. Подобная регулярность слишком ничтожна и переводит человека в группу повышенного риска заболеваемости. Если вы на самом деле хотите, чтобы биологически активные продукты вас защитили, подумайте о том, что зелень нужно есть каждый день. Исследователи рекомендуют потреблять по 400–600 граммов фруктов

и овощей ежедневно. Это будет легко сделать, если вы начнете добавлять их в суп!

Супы, с которых лучше всего начать, — это № 1 (из яблок, миндаля и кардамона с живым йогуртом), № 13 (традиционный украинский борщ) и № 34 (из коричневой чечевицы с запеченными сладким перцем и абрикосами). Можно также просто пролистать всю книгу, чтобы отыскать в ней свои любимые рецепты и включить их в ежедневное меню!

## СУПЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ

| Активный продукт   | Свойства   | Помогает предотвратить  | Номер рецепта                                       |
|--|--|---|---|
| Брокколи, кочанная, цветная, брюссельская капуста, водяной кресс | Содержат производные индола, которые помогают печени расщеплять химические вещества и «использованные» гормоны | Рак груди, киста яичника, эндометриоз   | 8, 9, 10, 11, 12, 13, 32, 33, 35, 40, 44, 61        |
| Зеленые листовые овощи   | Богаты кальцием, магнием и разнообразными антиоксидантами  | Слепота, раковые и сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз, нервные расстройства                                  | 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 19, 23, 32, 44, 58, 60, 61 |
| Йогурт   | Содержит живые бактерии  | При регулярном потреблении помогает предотвратить рак кишечника и спасает от так называемой «диареи путешественников» | 1, 2, 4, 5, 6, 34                                   |

| Активный продукт   | Свойства  | Помогает предотвратить  | Номер рецепта                                      |
|--|---|---|--|
| Кайенский перец  | Согревает кровеносную систему, улучшает микроциркуляцию крови в мозге, глазах и ушах  | Проблемы с кровообращением  | 11, 15, 17, 30, 37, 39, 45, 47, 49, 57, 59, 60, 61 |
| Кинза (листья кориандра)   | Ускоряет выведение из организма токсичных металлов, таких как ртуть и свинец  | Проблемы с почками, вызванные ядовитым воздействием токсинов              | 47, 49, 59, 60, 61                                 |
| Клюква   | Помогает предотвратить «налипание» бактерий на стенки мочевого пузыря   | Цистит  | Можно добавлять во все фруктовые супы              |
| Кокосовое масло  | Источник лауриновой кислоты, которая подавляет вирус герпеса. В отличие от других твердых жиров, не поднимает уровень холестерина | Хронические вирусные инфекции   | 6, 46, 61  |
| Коричневый рис   | Богат витаминами группы В   | Нервные расстройства  | 8, 11, 23, 24, 29, 37, 50                          |
| Красные морские водоросли (например, нори, вакаме, порфира, араме) | Богаты йодом, необходимым для поддержания нормального уровня женских гормонов и гормона щитовидной железы                         | Рак груди, эндометриоз, гипотиреоз  | 8, 21, 44  |
| Куркума  | Содержит сильный антиоксидант куркумин  | Артрит, проблемы с печенью, раковые заболевания                           | 8, 30, 45, 48                                      |
| Лук репчатый   | Стимулирует выделение желчи, понижает уровень холестерина, обладает противовирусными и антигистаминными свойствами                | Хронические вирусные инфекции, высокий уровень холестерина, желчные камни | Входит в подавляющее большинство рецептов          |

| Активный продукт                               | Свойства  | Помогает предотвратить   | Номер рецепта                             |
|--|---|--|---|
| Морковь  | Богата бета-каротином, антиоксидант, материал для производства витамина А                           | Раковые и сердечно-сосудистые заболевания, проблемы со зрением                 | 8, 13, 24, 27, 42                         |
| Мята   | Действует как балласт для пищеварительной системы и стимулирует выделение желчи                     | Вздутие живота, желчные камни  | 48  |
| Огурец   | Оказывает успокоительное воздействие на мочевыводящую систему                                       | Цистит   | 17  |
| Оливковое масло (первого холодного отжима)     | Содержит сильный антиоксидант сквален   | Сердечно-сосудистые заболевания  | Входит в подавляющее большинство рецептов |
| Орехи, семечки подсолнечника, кунжутные семена | Содержат большое количество магния, цинка, аминокислоты аргинин, незаменимых полиненасыщенных жиров | Проблемы с кровообращением, повышенное кровяное давление, нервные расстройства | 1, 2, 3, 5, 7, 14, 49, 51                 |
| Пажитник (семена)                              | В молотом виде оказывает успокоительное воздействие на пищеварительную систему                      | Проблемы с пищеварением  | 30, 52                                    |
| Петрушка (листья)                              | Богата ванадием и кумарином   | Диабет, задержка жидкости в организме  | 7, 20, 23, 27, 29, 38, 41, 43, 48, 52     |

| Активный продукт   | Свойства   | Помогает предотвратить  | Номера рецептов                                  |
|--|--|---|--|
| Редис  | Помогает при простуде, стимулирует секрецию желчи, содержит рафанин, который регулирует производство тироксина в щитовидной железе | Желчные камни, гипотиреоз, гипертиреоз                                | 25, 44, 61                                       |
| Рыба и морепродукты  | Богаты белками, цинком, йодом. Кроме того, жирная рыба содержит полиненасыщенные жирные кислоты                                    | Сердечно-сосудистые и раковые заболевания                             | 11, 36, 46, 53, 54, 55, 57, 60                   |
| Сельдерей  | Богат кумарином  | Задержка жидкости в организме, артрит                                 | 7, 23, 43, 55, 57                                |
| Соевые продукты: соевое молоко, тофу, соевая мука, соевый соус, мисо | Помогают сбалансировать эстрогены. Снижают уровень холестерина   | Рак груди, эндометриоз, рак простаты, сердечно-сосудистые заболевания | 12, 33, 36, 39, 41, 44, 47, 51                   |
| Томаты   | Богаты ликопеном   | Рак груди, рак простаты   | 8, 15, 17, 23, 26, 28, 43, 47, 57                |
| Тыквенные семечки  | Богаты цинком и незаменимыми полиненасыщенными жирами. Содержат ингредиент, который препятствует увеличению предстательной железы  | Увеличение предстательной железы                                      | 26   |
| Фасоль, чечевица   | Богаты растворимой клетчаткой, витаминами группы В, цинком. Помогают замедлять усвоение крахмалов                                  | Сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с кровообращением           | 7, 9, 25, 30, 34, 35, 40, 43, 45, 47, 49, 52, 58 |

| Активный продукт  | Свойства  | Помогает предотвратить  | Номер рецепта  |
|---|---|---|--|
| Фрукты и ягоды темно-красного, синего и фиолетового цветов (черника, голубика, ежевика, вишня, черный виноград и т. д.) | Богаты антиоксидантами и флавоноидами, которые подавляют воспалительные процессы. Обладают естественными антигистаминными свойствами. Активизируют кровообращение в мелких сосудах, особенно в мозге, глазах и ушах | Артрит, астма, задержка жидкости в организме, проблемы со зрением и слухом, потеря памяти | 3, 4   |
| Цедра (кожура цитрусовых)   | Богата флавоноидами   | Проблемы с кровообращением, задержка жидкости в организме, варикозное расширение вен      | 1, 16, 29, 45, 47, 57  |
| Чеснок  | В сыром виде обладает многими противомикробными свойствами, особенно полезен для кишечника и легких   | Паразитарные заболевания, СПИД, кандидоз, дизентерия, пищевые отравления, глисты, бронхит | 8, 9, 11, 12, 14, 28, 39, 43, 45, 47, 49, 50, 51, 55, 56, 57, 60 |
| Яблоко  | Богато пектином, который помогает выводить токсичные металлы из кишечника   | Проблемы с почками, вызванные ядовитым воздействием токсинов                              | 1, 5, 14, 25   |

Конечно, если вы курите, злоупотребляете спиртными напитками, не занимаетесь физкультурой, едите слишком много соленой, жирной или сладкой пищи, тогда полезным продуктам гораздо труднее вас защи-

тить. В конце концов, вы можете залить сколько угодно хорошего масла в двигатель своей машины, но она все равно сломается, если бак будет заполнен плохим топливом!

## ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ НУЖНО СЕБЯ ОГРАНИЧИВАТЬ

| Продукт                       | Воздействие на организм   |
|-------------------------------|---|
| Алкоголь                      | Создает чрезмерную нагрузку на печень и обезвоживает организм. Вызывает некоторые виды рака.  |
| Безалкогольные напитки        | В эту группу продуктов входят кока-кола и подобные ей газированные напитки в банках или бутылках. В них содержится много искусственных красителей и ароматизаторов, а также сахар или его заменители. Количество сахара в одной банке колы эквивалентно 10 кусочкам рафинада. Некоторые люди попадают в такую зависимость от этих напитков, что даже день без них кажется им настоящей мукой. Из-за высокого содержания искусственных подсластителей употребление «диетических» напитков может вызывать головные боли и головокружение, а в особо тяжелых случаях даже проблемы со слухом и головным мозгом. Кроме того, эти напитки содержат много фосфора, который стимулирует вымывание кальция из костей. |
| Искусственные пищевые добавки | В больших количествах добавляются в йогурт и безалкогольные напитки, сладости и полуфабрикаты. Некоторые из них продаются под видом заменителей сахара для добавления в чай, кофе и т. д. Доказано, что ряд подсластителей вызывают головные боли, головокружение и эпилепсию. Под действием искусственных красителей у многих детей развиваются симптомы неадекватного поведения. Некоторые консерванты становятся причиной астмы. Исследования вредных для здоровья последствий, которыми чревато сочетание различных видов добавок, пока не проводились.   |

| Продукт   | Воздействие на организм  |
|---|--|
| <b>Клейковина и белки, содержащиеся в коровьем молоке</b> | <p>Как и яйца, эти вещества трудно переварить. Ученые получают все больше свидетельств того, что употребление слишком большого количества клейковины (главным поставщиком которой является пшеница) приводит к образованию в тканях ее отложений, которые затем превращаются в очаги хронических воспалений и аутоиммунных заболеваний. Это же относится к белкам, содержащимся в коровьем молоке. Было установлено, что отказ от потребления этих веществ помогает снимать острую многих хронических проблем со здоровьем, включая артрит, мигрень и даже детский аутизм. Чтобы избежать роста отложений клейковины, макаронные изделия, хлеб и другую выпечку лучше всего включать в меню лишь несколько раз в неделю.</p>   |
| <b>«Плохие» жиры</b>                                      | <p>В маргарин, торты, пирожные, кексы, печенье и полуфабрикаты добавляется много гидрогенизированных и других жиров, подвергнутых интенсивной обработке. Они вызывают повышение уровня холестерина, закупорку артерий и мешают организму использовать незаменимые полиненасыщенные жиры. Кроме того, чрезмерное потребление жиров животного происхождения стимулирует повышение уровня холестерина.</p>  |
| <b>Продукты, жаренные во фритюре</b>                      | <p>Об этих продуктах следует говорить особо, поскольку они содержат не только большое количество жиров, но и массу других вредных для здоровья веществ. При длительном воздействии высокой температуры раскаленного фритюра процессы химических изменений, такие как перекисное окисление, проходят с очень большой скоростью. Чрезмерное потребление жареной пищи напрямую связано с повышением риска развития некоторых раковых заболеваний. В ходе одного исследования было установлено, что женщины с предраковым состоянием груди потребляли больше жареной во фритюре пищи, чем здоровые. Самый высокий риск возникновения рака толстой кишки связывается с частым потреблением мяса, которое обжаривается на сковороде или гриле до обугливания или образования темно-коричневой корочки.</p> |



| Продукт                                   | Воздействие на организм  |
|---|--|
| Сахар                                     | <p>Добавляемый в пищу сахар — включая мед и сироп, которые представляют собой концентрированный сахар, — усваивается довольно быстро, заставляя уровень инсулина подскакивать очень высоко. Исследования показывают, что высокий уровень инсулина приводит к повышению количества жиров в крови и отложению холестерина на стенках артерий. Кроме того, кровь становится вязкой и очень легко образует крошечные сгустки, которые у людей старшего возраста могут стать причиной сердечного приступа. Высокий уровень инсулина стимулирует увеличение веса: с одной стороны, организм удерживает натрий, что приводит к задержке жидкости, а с другой — значительно облегчается формирование жировых отложений, особенно в средней части туловища. В конечном итоге может развиться резистентность к инсулину, а такое состояние напрямую ведет к диабету. Большинство добавляемого в пищу сахара «спрятано» в тортах, пирожных, кексах, шоколаде, конфетах, десертах, мороженом, безалкогольных напитках, чае и кофе. Например, в Великобритании средний показатель потребления сахара составляет около килограмма в неделю. Это чересчур много, чтобы мы могли надеяться сохранить хорошее здоровье.</p> |
| Соль и натрий<br>(главный компонент соли) | <p>Доказано, что потребление большого количества соли (натрия) может вызывать задержку жидкости, остеопороз и астму, повышать кровяное давление и увеличивать вес (как результат задержки жидкости). Опять же, основная часть потребляемой нами соли скрыта в таких продуктах, как колбасы, ветчина, бекон, сосиски, копченая рыба, консервы, соленые сыры, соленые орешки, картофельные чипсы и другие фасованные закуски, хлеб, бульонные кубики, дрожжевой экстракт, соевый соус, пироги, кондитерские изделия, соусы и изготовленные промышленным способом «готовые для употребления» блюда. Большинство безалкоголь-</p>  |

| Продукт    | Воздействие на организм  |
|------------|--|
|            | <p>ных напитков содержат слишком много натрия. Разрыхлители теста, некоторые лекарства, такие как антациды, изготовленные на основе двууглекислой соды, и шипучие таблетки всех видов также содержат натрия в большом количестве. Одной из самых распространенных вредных пищевых добавок является усилитель вкуса, известный как глутамат натрия, или E621.</p>   |
| Чай и кофе | <p>Эти напитки оказывают мочегонное действие. Они выводят из организма слишком много жидкости, что может привести к обезвоживанию, истощению запасов магния и других минералов, а также к задержке натрия в почках. Обезвоживание повышает риск развития артрита. Ведь если в суставах уменьшается содержание жидкости, они быстрее изнашиваются. Когда вы пьете чай или кофе после еды, то значительно снижаете способность организма усваивать содержащиеся в пище железо и цинк. Этим можно объяснить мнение некоторых исследователей, считающих, что кофе и чай способны вызывать бесплодие. Кофе — это стимулятор нервной системы, способный спровоцировать у мнительных людей состояние беспокойства и приступы паники. Кроме того, он значительно увеличивает нагрузку на печень.</p> |
| Яйца       | <p>В умеренном количестве яйца являются здоровой пищей. Но поскольку они плохо усваиваются, у людей со слабой пищеварительной системой может развиться непереносимость (аллергия) к яйцам, ведущая к мигрени и артриту.</p>  |

Пусть этот длинный список вас не пугает. Вы, конечно, можете быть совершенно здоровы, не отказываясь от всех этих продуктов! Не уподобляйтесь тем, кто испытывает угрызения совести даже потому, что купил сливочное масло для своих детей и чуточку съел сам. Это совершенно неадекватная реакция на вполне естественное поведение. Ограничения могут принести

пользу, но полный отказ — никогда! Я сама употребляю большинство из этих продуктов, но они являются для меня скорее редкими лакомствами, чем предметами первой необходимости в моем повседневном рационе.

Чтобы облегчить задачу самоограничения, старайтесь потреблять полезные продукты в таком количестве, которое поможет максимально ослабить потребность во вредных. Если вы ощутите нестерпимое желание полакомиться конфетами, чипсами или пирожными, попробуйте сначала съесть миску супа. Это один из самых лучших способов заморить охоту до деликатесов «червячка».

### **ПРАВДА ЛИ, ЧТО НЕОБХОДИМО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН НЕМНОГО САХАРА?**

То, что все углеводы, которые вы потребляете, организм превращает в сахар, — неправда. В случае необходимости он способен превращать в сахар белки и части молекул жира. Для получения достаточного количества энергии сахар и сахаросодержащие продукты вообще не нужны.

### **ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ**

2003 год. Сообщение из отделения профилактической медицины Гарвардской медицинской школы, Бостон, штат Массачусетс, США

Сердечно-сосудистые заболевания все еще остаются главной причиной смертности во всем мире. Статистика показывает, что в тех странах, где население потребляет больше фруктов и овощей, гораздо меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, по-

вышенного кровяного давления и диабета. Недавние исследования показали, что чем выше уровень потребления фруктов и овощей, тем ниже уровень сердечных приступов и инсультов. Многие питательные вещества, содержащиеся в овощах и фруктах, включая клетчатку, калий и фолиевую кислоту, помогают значительно снизить риск. Отчасти это может быть также связано с низким гликемическим индексом и калорийностью этих продуктов. Принимая во внимания данные полезные свойства, исследователи считают, что в настоящее время слишком мало усилий и ресурсов направляется на то, чтобы в корне изменить подход к питанию.

**2004 год. Сообщение из Центра питания при Калифорнийском университете, Лос-Анджелес, США**

Потребление 400—600 граммов фруктов, ягод и овощей в день снижает уровень заболеваемости многими распространенными видами рака. Кроме того, высокое содержание растительных продуктов в рационе снижает риск развития сердечно-сосудистых и хронических старческих заболеваний. Продукты красного цвета, такие как томаты, содержат ликопен, который особенно полезен для предстательной железы. Овощи зеленого цвета, включая брокколи, брюссельскую и огородную капусту (кале), содержат глюкозинолаты, которые защищают людей от рака. Чеснок и другие культуры семейства луковых содержат аллилсульфиды, способные подавлять рост раковых клеток. Компоненты зеленого чая и соевых бобов также обладают полезными для здоровья свойствами. Любому человеку пойдет на пользу ежедневное потребление порции продуктов, принадлежащих к каждой из 7 цветовых групп. Национальный институт раковых заболеваний США и Американский институт раковых исследований ре-

комендуют потреблять 5—9 порций фруктов, ягод и овощей в день.

2004 год. Сообщение из отделения кардиологии  
Общеиндийского института медицинских наук,  
Нью-Дели, Индия

Роль диеты и питания в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями стала предметом интенсивных исследований, которые позволили собрать достаточно свидетельств того, что правильная диета способна снизить риск их развития. Трансжиры и насыщенные жиры повышают этот риск, в то время как полиненасыщенные жиры оказывают защитное действие. Натрий повышает кровяное давление, а продукты, богатые калием, снижают риск повышения кровяного давления и возникновения инсульта. Регулярное потребление фруктов, ягод и овощей защищает от гипертонии, сердечных приступов и инсультов. Эти данные должны послужить основанием для принятия правительственных мер, направленных на поощрение здорового питания и осуждение неправильного.

1994 год. Сообщение из Университета Лома Линда,  
штат Калифорния, США

Исследование показало, что частое потребление орехов усиливает защиту от сердечных приступов. Орехи помогают снизить уровень холестерина и, кроме того, содержат питательные вещества, которые защищают организм от многих болезней.

2004 год. Научное исследование, проведенное в Лондонской школе гигиены и тропической медицины, Великобритания

Для рациона питания женщин Южной Азии характерно наличие большого количества фитоэстрогенов, по-

лучаемых не из соевых продуктов, а из фасоли, чечевицы и овощей. Исследователи сравнили объемы суточного потребления фитоэстрогенов у 240 живущих в Англии женщин южно-азиатского происхождения, страдающих раком молочной железы, и у 477 женщин той же расы, не подверженных этому заболеванию. Было установлено, что среди женщин, потреблявших большое количество фитоэстрогенов, случаи развития рака груди встречаются в 2 раза реже, чем среди тех, кто потребляет их минимум. Исследователи пришли к выводу, что фитоэстрогены помогают защитить женский организм от рака молочной железы.

**2004 год. Сообщение из фонда «Hallelujah Acres»,  
Элленсбург, штат Вашингтон, США**

По оценкам ученых, 30—40 % существующих видов рака можно предотвратить с помощью одних только мер по правильной организации образа жизни и питания. Потребление слишком большого количества красного мяса и продуктов с низким содержанием клетчатки, усугубленное плохо сбалансированным составом полиненасыщенных жиров, повышает риск развития рака. Потребление фруктов, ягод и овощей снижает риск возникновения рака. Чеснок, лук и крестоцветные овощи, такие как брокколи и брюссельская капуста, особенно полезны. В число питательных веществ, обладающих противораковыми свойствами, входят селен, фолиевая кислота, витамин B<sub>12</sub>, витамин D, хлорофилл и антиоксиданты, такие как каротиноиды. Дополнительную пользу может принести прием добавок, содержащих пищеварительные ферменты и пробиотики. У тех, кто следует этим рекомендациям, на 60—70 % снижается риск развития рака груди, толстого кишечника и пред-

стательной железы, а также уменьшается вероятность возникновения других видов рака.

**2005 год. Исследование, проведенное Американским обществом борьбы с раковыми заболеваниями, Атланта, штат Джорджия, США**

В ходе этого исследования 148 610 человек в возрасте 50—74 года получили письма с просьбой предоставить информацию о потреблении ими мяса. Впервые эксперимент провели в 1982 году, а затем в 1992. С 1992 по 2001 год эти же люди находились под наблюдением; у 1667 из них развился рак толстой или прямой кишки. Было установлено, что заболевшие раком кишечника являлись потребителями наибольшего количества красного мяса и мясных продуктов, прошедших технологическую обработку. Исследователи пришли к заключению, что продолжительное потребление красного мяса и переработанных мясных продуктов способно повышать риск развития рака в нижней части толстого кишечника. Эти выводы были подтверждены результатами других исследований.

**2004 год. Исследование, проведенное в Университете штата Южная Каролина, США**

Как известно, растения содержат сложные химические вещества, обладающие противораковыми свойствами. На начальном этапе развития рака происходит повреждение клетки, которое приводит к мутации в одном из ее генов. В исследовании свежевыжатые соки и экстракты, полученные из клубники, малины и голубики, оценивались с точки зрения способности подавлять мутацию, вызванную мутагенами, такими как бензопирен (мутаген, содержащийся в подгоревшем мясе).

Ученые обнаружили, что соки из клубники, малины и голубики в значительной степени ослабляют активность мутагенов.

**2004 год. Исследование, проведенное в Университете штата Мичиган, США**

Антоцианидины — это натуральные пищевые красители, содержащиеся в чернике, голубике, черном винограде и других ягодах и фруктах темно-синего, темно-красного и фиолетового цветов. В результате исследования ученые установили, что эти вещества оказывают сильное противораковое действие.

**1997 год. Исследование, проведенное в Университете штата Мичиган, США**

Рацион, обогащенный большим количеством разнообразных растительных продуктов, обеспечивает организм множеством веществ, обладающих защитными свойствами. Орехи, цельнозерновые продукты, фрукты и овощи содержат фенольные соединения, терпеноиды, пигменты и другие натуральные антиоксиданты, которые помогают предотвращать и лечить сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет и высокое кровяное давление. В число продуктов и трав самого сильного противоракового действия входят чеснок, соевые бобы, имбирь, лакрица и крестоцветные овощи, такие как брокколи и белокочанная капуста. Фитохимические соединения, которыми богаты цельнозерновые продукты, снижают риск развития сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. Помимо большого количества витамина С, фолиевой кислоты, калия и пектина, цитрусовые также содержат множество активных фитохимических веществ.



ЧАСТЬ III



# **СУПЫ УЛУЧШАЮТ САМОЧУВСТВИЕ**

По мере того как мы становимся старше, эффективность работы пищеварительной системы снижается. Пища начинает хуже перевариваться, впитываться и усваиваться клетками, из которых состоит наше тело. В то время как уровни содержания витаминов и минералов в крови остаются неизменными, количество питательных веществ, попадающих в клетки, может уменьшаться. В зависимости от вида затронутых этим процессом клеток, у вас могут появиться проблемы с гормонами, энергией, костями, суставами, нервной, иммунной или кровеносной системами. Эти проблемы часто связаны со старением. Но хорошая новость состоит в том, что стареющие клетки можно омолодить.

Клетки очень похожи на миниатюрные заводы. Дайте им достаточно кислорода и питательных веществ, помогите избавиться от отходов производства — и тогда они смогут себя регенерировать и даже повысить эффективность своей работы. Результатом такого омоложения станет гармонизация жизненной энергии, восстановление гормонального баланса, укрепление костей и суставов, а также оздоровление кровеносной и нервной систем.

Если сейчас у вас мелькнула мысль о том, что лучшим средством омоложения является суп, то вы недалеки от истины. При ослабленной эффективности механизмов пищеварения и усвоения очень важно снизить нагрузку на пищеварительную систему и одновременно повысить питательную ценность пищи. Это значит, что вам нужно отдавать предпочтение продуктам с высоким содержанием витаминов, минералов и флавоноидов.

Самой высокой калорийностью обладают продукты, богатые сахаром, жирами и крахмалом. В отличие от них, супы быстро вызывают ощущение сытости, в их состав не входит сахар, а лишь немного жиров (растительного или животного происхождения) и крахмала в виде риса или картофеля. Все остальное — это вода, клетчатка, витамины, минералы и белки. Наличие клетчатки помогает выводить из организма шлаки, которые в противном случае могли бы проникнуть в кровь и в конце концов лечь тяжелым бременем на почки. Все перечисленные качества позволяют возвести супы домашнего приготовления в ранг натуральной омолаживающей пищи.

С целью еще большего увеличения питательной ценности супов вы можете обогатить их овощными соками, выжатыми из брокколи, моркови, томатов, редиса и стеблей сельдерея. Регулярное потребление приготовленных таким образом супов поможет мозгу, нервной системе, печени, почкам, системе кровообращения и железам работать гораздо лучше. Благодаря здоровой кровеносной системе память, жизненный тонус, зрение и слух останутся такими же, какими были в молодости, помогая в полной мере наслаждаться каждым днем до самого преклонного возраста. Клетки будут лучше избавляться от отходов, задержка жидкости уменьшится, а всякого рода недуги начнут исчезать как по мановению волшебной палочки. Добавьте в рацион домашний куриный или рыбный бульон, и вы сможете помочь восстановлению суставов и хрящей. Крепкий бульон из куриных или рыбных костей богат глюкозамином, который ученые с успехом применяют для лечения хронического артрита и других воспалительных заболеваний.

## ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ

В супы можно добавлять бесчисленное множество других ингредиентов, обладающих лекарственными свойствами. Из них очень легко составлять рецепты, придавая супам поистине восхитительный вкус. Широчайший ассортимент аппетитных ингредиентов — от кориандра до имбиря, редиса, чеснока и брюссельской капусты — заставит вас почувствовать себя так, словно вы находитесь в шикарном ресторане, а не глотаете прописанную микстуру. В этой части книги рассказывается о том, как супы помогают не только решать проблемы, но и предотвращать их возникновение в следующих системах организма:

- энергетической;
- иммунной;
- кровеносной;
- костной;
- гормональной.

Если вы настроены скептически и убеждены в том, что только сильнодействующие лекарства способны решить проблемы со здоровьем, подумайте еще раз. Вы ведь знаете немало людей, которые исправно принимают назначенные лекарства от хронических заболеваний. И неужели кто-нибудь из них излечился? Назначенные лекарства позволят чувствовать себя лучше, пока вы их принимаете, и надо признать, что некоторые из них, включая препараты от повышенного давления, крайне необходимы для сохранения жизни. Но лекарства обычно не спасают от долговременных проблем. Если бы они это делали, то проблемы не становились бы хроническими! С возрастом начинают сказываться последствия генетических факторов, стрессов

и неправильного образа жизни. Они незаметно изменяют внутреннюю среду и химический состав тела человека, порождая болезни и ухудшая состояние здоровья. Никакое лекарство никогда не могло обратить этот процесс вспять. Правильное диетическое питание — единственное средство, способное не только предотвратить ухудшение здоровья, но и улучшить его состояние.

Научных доказательств, подтверждающих этот факт, великое множество, хотя их систематизацией и обобщением никто не занимается. В своей книге «Излечите себя с помощью диетотерапии» («Treat Yourself with Nutritional Therapy») я перечислила сотни научных исследований, результаты которых публиковались во многих журналах — от «Lancet» до «American Journal of Clinical Nutrition». Некоторые врачи обратили внимание на эти исследования и стали применять диетологический подход в работе с пациентами.

### **Я УЖЕ ИЗМЕНИЛ СВОЮ ДИЕТУ К ЛУЧШЕМУ!**

Если ваш скептицизм не хочет уменьшаться, поскольку вы уже внесли ряд позитивных изменений в свой рацион, но не заметили никаких улучшений в самочувствии, это может означать, что вы пока не выяснили, какие именно изменения вам необходимы. Простому человеку трудно разобраться в таком огромном количестве наводнившей рынок литературы и множестве различных, порой противоположных подходов к теме питания. Вы должны иметь в виду, что на решение любой проблемы со здоровьем приходится затрачивать гораздо больше усилий, чем на ее предотвращение. В качестве примера предлагаю рассмотреть случай одного из моих пациентов.

## ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ: РИЧАРД

Ричард занимался оформлением стеллажей в супермаркете. Ему было 32 года. В течение 8 лет его лысеющую голову обезображивал огромный струп примерно 5 сантиметров в диаметре.

Ричард обращался с этой проблемой ко многим врачам. «Они просто смазывали его какой-то мазью и отсылали меня прочь, — рассказал он с отчаянием в голосе. — Они не говорили мне, что это такое, и ни одно лекарство из тех, что мне прописывали, не помогало». Эта проблема лишила Ричарда уверенности в себе. Он признался, что не может не думать о ней и ему всегда кажется, что другие люди первым делом обращают внимание на этот струп. Ему очень хотелось обзавестись подружкой, но он боялся, что никто не захочет иметь дела с человеком, на которого противно смотреть.

Ричард внимательно следил за своим питанием. С детских лет его рацион был самым простым: «мясо и два овоща» (так с известной долей иронии гурманы называют блюда британской кухни. — *Прим. перев.*), чипсы, картофель фри, много сладкого чая и кофе. Он никогда не злоупотреблял конфетами, шоколадом и безалкогольными напитками, а количество потребляемых им насыщенных жиров не превышало среднего уровня. В течение последнего года он старался потреблять больше овощей и салатов, отказался от большинства жареных блюд, а также от пирожных, печенья и шоколада. Однако никаких улучшений не было.

Я объяснила ему, что, как и все его лечащие врачи, не знаю, что могло стать причиной этой проблемы, однако обычно состояние кожи улучшается в ответ на более радикальные изменения в рационе питания. Необходимость в таких мерах была временной, пока болезнь не отступит. Ричард был полон решимости взяться за дело и посмотреть, что из этого выйдет.

Я составила для Ричарда диету, исключающую насыщенные жиры, молочные продукты и красное мясо, которое содержит арахидоновую кислоту — провоспалительное вещество, всегда присутствующее в жирах животного происхождения. Арахидоновая кислота может вырабатываться самим организмом, но если полностью исключить ее поступление с пищей, то общая нагрузка на иммунную систему значительно уменьшится. Кроме того, эта диета не допускала потребления чая и кофе, искусственных пищевых добавок и алкоголя. Я попросила Ричарда готовить как можно больше домашних супов и добавлять в них все овощи, какие только он сможет найти. Ричард с удовольствием согласился. В дополнение к этому я попросила его принимать витамин А, добавки с цинком, рыбий жир и некоторые травы, помогающие омолаживать печень.

В первые недели никаких особых улучшений не наблюдалось, но потом мы заметили, что по мере роста волос струп постепенно начал подниматься вместе с ними. К началу десятой недели он отделился, а кожа под ним оказалась совершенно чистой.

Подобные случаи встречаются довольно часто. Жаль только, что еще очень многие из нас не осознают, каких замечательных результатов можно добиться с помощью диетотерапии. А ведь многолетних мучений с этой неприглядной проблемой и ущемленного чувства собственного достоинства Ричарда можно было избежать.



# **СУПЫ ВЫЗЫВАЮТ ПРИЛИВ ЭНЕРГИИ**

Энергетические проблемы могут проявляться в самых разных формах — от быстрой утомляемости после физической нагрузки до постоянного изнеможения, ощущаемого независимо от длительности отдыха. (Это состояние получило название «синдром хронической усталости», или СХУ.)

Причины энергетических проблем могут быть самыми разными — от длительного неправильного питания до осознания невозможности выполнить взятые на себя непосильные обязательства. Причиной неприятного ощущения полного отсутствия сил может также оказаться депрессия. Вам начинает казаться, что любая задача требует слишком большого напряжения, поэтому лучше просто валяться на диване и ничего не делать. Вот почему пациентам с синдромом хронической усталости врачи иногда прописывают антидепрессанты.

Но лекарственные препараты не могут справиться с ситуациями, вызванными нехваткой питательных веществ, многие из которых участвуют в процессах производства энергии в организме. Гормоны коры надпочечников и нейротрансмиттеры, которые вызывают



ощущение счастья, тоже синтезируются из питательных веществ. Однако в обычном для наших дней рационе питания, основой которого являются полуфабрикаты и пшеничная мука высшего сорта, содержится лишь относительно небольшое количество этих питательных веществ, в число которых входят витамины группы В, цинк и магний.

Если вы все еще настроены скептически и думаете, что от питания не зависит, насколько энергичным или счастливым вы себя чувствуете, тогда подумайте о таком заболевании, как анемия. Она развивается в случае дефицита железа, витаминов группы В, цинка, магния или меди и приводит к снижению уровня кислорода в крови. Это состояние вызывает энергетическое истощение, которое может сопровождаться одышкой, апатией и другими симптомами. Оно не проходит до тех пор, пока не удастся устранить дефицит с помощью соответствующих диетологических мер или пищевых добавок.

Врачу не всегда легко выявить случаи пограничной пищевой недостаточности. Дефицит некоторых питательных веществ нельзя обнаружить с помощью стандартных анализов крови, пока дело не пойдет слишком далеко. Ситуация может постепенно ухудшаться в течение многих лет. В последнее время появляется все больше новых, более чувствительных методов исследования, способных выявлять недостаточность на ранних стадиях, но они очень дорого стоят. К тому же врачи чаще всего предполагают, что с питанием у вас все в порядке и что такие анализы вам не нужны.

Синдром хронической усталости и его близнец, фибромиалгия (хроническая усталость, сопровождаемая болями в мышцах), ускоренными темпами распро-

страияются по всему миру. Результаты исследований указывают на существование тесной связи между хронической усталостью или депрессией и нераспознанными состояниями пищевой недостаточности.

Ученые в своих исследованиях используют высокоэффективные пищевые добавки, поскольку они дают самые быстрые и ясные результаты. Но если вы хотите самостоятельно справиться с усталостью или депрессией, то вашей первой заботой должно стать извлечение максимальной питательной ценности из пищи. И что поможет вам добиться этого лучше, чем супы?

Для того чтобы улучшить состояние дел с энергией, старайтесь каждый день съедать не менее одной миски супа, содержащего один или несколько биологически активных продуктов, перечисленных в приведенной ниже таблице. Для начала можно выбрать суп № 30 (южно-индийский острый суп самбхар), суп № 60 (тайский суп-лапша с креветками) и суп № 61 (тайский суп с курицей и овощами).

## СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЭНЕРГЕТИКИ ОРГАНИЗМА

| Активный продукт         | Его действие   | Номер рецепта                                      |
|--------------------------|--|--|
| Арахис                   | Хороший источник тирозина, помогающего надпочечникам и щитовидной железе синтезировать гормоны антидепрессивного действия  | 46, 59   |
| Бразильские орехи        | Хороший источник селена, необходимого для предотвращения дефицита энергии, связанного с депрессией, а также метионина — аминокислоты, способной нормализовать работу надпочечников | 2  |
| Гречиха                  | Богата витаминами группы В, необходимыми для производства энергии из углеводов. По свойствам схожа с коричневым рисом  | 44   |
| Имбирь                   | Разогревает кровь, циркулирующую в пищеварительном тракте, помогая эффективно перевариванию и усвоению пищи. Кроме того, хорошо тонизирует энергию ян                              | 6, 8, 11, 25, 38, 44, 48, 49, 53, 60               |
| Йогурт                   | Содержит «дружественные» бактерии, подавляющие рост кишечных грибков, которые производят токсины, вызывающие усталость   | 1, 2, 4, 5, 6, 28, 34                              |
| Кайенский перец (чили)   | Подогревает систему кровообращения, помогает доставлять в ткани кислород и питательные вещества  | 11, 15, 17, 30, 37, 39, 45, 47, 49, 57, 59, 60, 61 |
| Кинза (листья кориандра) | Помогает организму выводить ртуть и другие токсичные металлы, способствующие развитию хронической усталости  | 47, 49, 59, 60, 61                                 |

| Активный продукт                 | Его действие  | Номер рецепта                                       |
|----------------------------------|---|---|
| Кокосовое масло                  | Убивает микробов-невидимок, которые не имеют клеточных мембран и способны оставаться незаметными для иммунной системы. Они считаются возбудителями синдрома хронической усталости | 6, 46, 61   |
| Корица, гвоздика, кардамон       | Хорошие антисептики кишечной флоры, подавляют рост бактерий и грибов — производителей токсинов, вызывающих усталость  | 1, 3, 5, 30   |
| Коричневый рис                   | Богат витаминами группы В, необходимыми для производства энергии из углеводов   | 8, 11, 23, 24, 29, 37, 50                           |
| Креветки                         | В восточной медицине считаются хорошим стимулятором энергии, поскольку входят в число самых лучших янских тоников. Кроме того, богаты цинком                                      | 46, 60  |
| Листовая зелень                  | Богата магнием, необходимым для превращения углеводов в энергию, а также фолиевой кислотой, дефицит которой часто мешает пополнять истощенные депрессией запасы энергии           | 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 19, 23, 32, 44, 58, 60, 61 |
| Лук репчатый                     | В сыром виде оказывает успокоительное и целительное действие на кишечник. По свойствам аналогичен сырому чесноку  | Входит в большинство рецептов                       |
| Льняное масло (холодного отжима) | Помогает стабилизировать мембраны митохондрий, которые вырабатывают энергию   | 7, 25 или может добавляться в любой из рецептов     |
| Оливковое масло                  | Подавляет рост грибов, которые производят токсины, вызывающие усталость   | Включено в большинство рецептов                     |

| Активный продукт      | Его действие  | Номер рецепта  |
|-----------------------|---|--|
| Розмарин              | Натуральный антидепрессант с антибактериальными и антигрибковыми свойствами   | 26, 28   |
| Рыба и морепродукты   | Хороший источник селена, необходимого для предотвращения дефицита энергии, связанного с депрессией  | 11, 36, 46, 53, 54, 55, 57, 60                                   |
| Семечки подсолнечника | Хороший источник триптофана, который участвует в производстве серотонина — нейротрансмиттера антидепрессивного действия                       | 7  |
| Сыр                   | Хороший источник тирозина — аминокислоты, которая помогает надпочечникам и щитовидной железе синтезировать гормоны антидепрессивного действия | 12, 19, 23, 33   |
| Чеснок                | В сыром виде выступает как антисептик кишечной флоры, подавляющий рост бактерий и грибов, которые производят токсины, вызывающие усталость    | 8, 9, 11, 12, 14, 28, 39, 43, 45, 47, 49, 50, 51, 55, 56, 57, 60 |

## ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ В ОБЛАСТИ ЭНЕРГЕТИКИ ОРГАНИЗМА

**2000 год. Исследование, проведенное в медицинской школе Калифорнийского университета, Лос-Анджелес, штат Калифорния, США**

Результаты научного исследования синдрома хронической усталости указывают на возможную причастность к нему некоторых видов пограничной пищевой недостаточности. К ним относятся дефицит витаминов группы В, витамина С, магния, натрия, цинка, L-трип-

тофана, L-карнитина, коэнзима Q<sub>10</sub> и незаменимых жирных кислот. Автор исследования рекомендует людям, страдающим синдромом хронической усталости, пройти проверку на пищевую недостаточность и устранить дефицит необходимых питательных веществ, поскольку он может затянуть их выздоровление.

**1999 год. Исследование, проведенное в медицинской школе Королевского колледжа, Лондон, Великобритания**

Некоторые пациенты с синдромом хронической усталости сообщают, что им помогают витаминные добавки. Авторы исследования оценили уровни витаминов B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> и B<sub>6</sub> в крови и клетках 12 пациентов, страдающих синдромом хронической усталости, и сравнили их с результатами обследования 18 здоровых людей. Уровни витаминов у больных людей оказались настолько низкими, что их организм просто не мог производить необходимое количество важных ферментов. Содержание витамина B<sub>6</sub> оказалось особенно низким.

**1993 год. Исследование, проведенное в больнице Кембриджа, Великобритания**

Исследователи измерили уровень содержания фолиевой кислоты (витамина B<sub>9</sub>) у 60 пациентов с синдромом хронической усталости. Примерно в 50 % случаев он оказался аномально низким.

**1994 год. Сообщение в журнале «Nutritional Medicine»**

Было установлено, что у пациентов, страдающих депрессией, нарушается метаболизм фолиевой кислоты, относящейся к витаминам группы B. Нарушения вызываются дефицитом витаминов B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, магния и цинка, после устранения которого состояние улучшается.

**1989 год. Исследование, проведенное в Королевской ливерпульской больнице, Великобритания**

Исследователи измерили уровень фолиевой кислоты в сыворотке крови у больных, страдающих депрессией, и обнаружили, что он значительно ниже, чем у здоровых людей. Чем ниже уровень фолиевой кислоты, тем тяжелее депрессия.

**2004 год. Исследование, проведенное в медицинской школе Имперского колледжа, больница Хаммерсмит, Лондон, Великобритания**

Некоторые исследователи полагают, что рыбий жир способен помочь в лечении синдрома хронической усталости. Женщина, которая страдала этим заболеванием на протяжении 6 лет, результатом чего стало увеличение размеров сердца, в течение 16 недель получала добавки с очищенным рыбьим жиром. А ученые наблюдали за изменениями в ее состоянии. Начиная с шестой недели она почувствовала существенное улучшение, а сердце стало возвращаться к нормальным размерам.

**2002 год. Исследование, проведенное на факультете психологии Уэльского университета, Суонси, Великобритания**

Селен относится к важнейшим микроэлементам, но уровень его содержания в растительной пище зависит от почвы, на которой выращиваются пищевые культуры. Уровень содержания селена в почве некоторых стран чрезвычайно низок. По всей вероятности, селен особенно важен для работы мозга, и результаты исследований подтвердили существование связи между низким содержанием селена в пище и депрессией. В условиях недостатка натурального селена депрессию можно успешно лечить селеновыми добавками.

**1996 год. Исследование, проведенное в Западном исследовательском центре по проблемам питания, Сан-Франциско, штат Калифорния, США**

Одиннадцать здоровых мужчин в течение 99 дней следовали экспериментальным диетам с высоким и низким содержанием селена. У тех, в чей рацион включали минимум селена, развились заметные признаки депрессии.

**1982 год. Исследование, проведенное на факультете психиатрии Аризонского университета, Тусон, США**

Исходным веществом для синтеза норадреналина — нейротрансммиттера, управляющего настроением, — служит аминокислота тирозин. Некоторых пациентов можно успешно лечить от депрессии с помощью тирозиновых пищевых добавок.

**1998 год. Сообщение в журнале «Integrated Physiology and Behavioral Science»**

Ученые обследовали 50 человек с синдромом хронической усталости и фибромиалгией, которые самостоятельно принимали пищевые добавки, включая сублимированные фрукты и овощи, а также витаминные или минеральные комплексы. До перехода на добавки все они проходили одинаковое лечение, но улучшение ни у кого не продлилось дольше нескольких месяцев. За время, прошедшее с момента первоначального обследования, пищевые добавки привели к стабильному и значительному снижению тяжести симптомов.



## СУПЫ УКРЕПЛЯЮТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Мы привыкли рассматривать иммунную систему как средство защиты от простуды и инфекций. В то же время нам хорошо известно, что иммунная система очень уязвима и что ослабление ее эффективности (иммунный дефицит) приводит к серьезным заболеваниям, таким как пневмония (которой особенно подвержены люди пожилого возраста), а в крайних случаях к СПИДу.

Но большинство из нас не знает о том, что, если иммунная система не отключится после того, как выполнит свою работу, она может вызвать множество различных проблем со здоровьем. Эти проблемы получили название «аутоиммунные заболевания». В их число входят ревматоидный артрит, эмфизема, заболевания почек, болезнь Крона, рассеянный склероз и даже болезнь Альцгеймера. Правильное питание помогает предотвратить не только иммунный дефицит, но и аутоиммунитет.

Но существуют ли супы, способные «подстегнуть» иммунитет и помочь предотвратить простуду? Я стараюсь не высказываться на тему форсирования работы иммунной системы. В результате подобных разговоров может возникнуть впечатление, что определенные продукты или добавки способны укрепить вашу защиту.

На мой взгляд, это заблуждение, поскольку, если в рационе достаточно необходимых организму питательных веществ, это значит, что иммунная система уже делает все, на что способна. Добавление чего-то еще практически ничего не изменит.

## ВИТАМИН С

Единственное исключение, пожалуй, составляет витамин С. Вместе с морскими свинками, обезьянами и одним из видов летучих мышей люди принадлежат к очень небольшой группе млекопитающих, которые, похоже, утратили способность производить витамин С в печени. Конечно, природа подарила нам целую цепочку ферментов, предназначенных именно для этой цели, но самый последний в этой цепочке мы потеряли. В результате нам приходится получать витамин С из пищи. Что же касается количества витамина С, которое следует считать достаточным, то по этому вопросу ученые ведут нескончаемую полемику.

Лауреат Нобелевской премии Линус Полинг считал, что человеку нужно ежедневно получать с пищей столько витамина С, сколько животное его размеров способно произвести в своей печени. В случае инфекций или стрессовых ситуаций эта величина может подскочить до 12 000 миллиграммов в день. У обитающих в дикой природе обезьян, которым так же, как и людям, приходится получать витамин С из пищи, ежедневный рацион включает до 3500 миллиграммов витамина С. Если принять во внимание, что один апельсин содержит всего лишь около 60 миллиграммов и что многие люди далеко не каждый день съедают столько богатой этим витамином пищи, то легко представить, какое воздействие на иммунную систему это может оказывать.

Получить 3500 миллиграммов витамина С из пищи довольно трудно. Собственно говоря, чтобы обеспечить иммунную систему таким же количеством витамина, которое получает, скажем, обезьяна, вам пришлось бы ежедневно выпивать сок, выжатый из 58 апельсинов. Правда, у вас есть возможность составить хорошее меню из качественных продуктов и дополнить его парой таблеток витамина С в день. Результаты исследований показывают, что это действительно способствует повышению активности белых кровяных клеток у людей.

Еще одним хорошим способом максимального повышения эффективности иммунной системы является стимуляция кровообращения. Этого можно добиться с помощью физических упражнений, холодного душа и добавления в пищу имбиря и кайенского перца (чили). Эти специи способствуют усилению циркуляции крови, чем помогают доставлять питательные вещества и кислород не только в клетки иммунной системы, но и в мозг, надпочечники и другие органы. Кайенский перец и имбирь особенно полезны для людей старшего возраста, нуждающихся в общем повышении жизненного тонуса.

### **ДРУГИЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

Помимо витамина С, на иммунной системе негативно сказывается недополучение рекомендованного количества витамина А, цинка, железа, витамина В<sub>6</sub> и белков. К этому перечню следует добавить такой важный элемент, как селен. Ученые установили, что в условиях нехватки селена вирусам размножаться гораздо легче.

Самое серьезное воздействие на иммунную систему оказывает дефицит белков. В развивающихся стра-

нах, где высококачественный белок достать трудно, миллионы людей подвергаются риску возникновения опасных для жизни инфекций. Многие ученые и врачи убеждены в том, что подавляющее большинство, если не все, случаев заражения СПИДом в Африке вызваны бедностью и плохим питанием, а вовсе не каким-либо конкретным вирусом.

Как видите, древнееврейская традиция кормить больных куриным супом вполне обоснованна. Скорее всего, в давние времена многие семьи в бедных странах Европы и Ближнего Востока не имели возможности каждый день питаться белками. Несомненно, что в их жизни были долгие периоды, когда приходилось выживать, не имея почти ничего, кроме хлеба и картофеля. Но эти люди знали, что для борьбы с болезнью нужны белки, поэтому они держали кур, чтобы при необходимости сварить из них суп.

Нам «повезло» больше, поэтому белков в нашем рационе не слишком мало, а слишком много. Но мне иногда приходилось сталкиваться с людьми, которые по неведению соблюдали диету с очень низким содержанием белков, состоящую только из зелени и овощей. Они ошибочно считали такой рацион здоровым и полагали, что этой диете можно без всяких опасений следовать в течение многих месяцев или даже лет. Однако на самом деле острая нехватка белковой пищи приводит к задержке жидкости и проблемам, связанным с большой потерей массы тела.

## **АУТОИММУНИТЕТ**

В нашем организме предусмотрена система защиты кровеносной системы от проникновения в нее чужеродных частиц, таких как бактерии и кусочки непере-

варенной клейковины. Но если это им все же удастся, вырабатываемые иммунной системой антитела «цепляются» к чужакам, образуя циркулирующие иммунные комплексы (ЦИК). Они привлекают внимание белых клеток, или макрофагов, которые набрасываются на них и проглатывают, разрушая чужеродные частицы. Активированные макрофаги производят химические соединения, которые называются цитокинами и подают иммунной системе сигнал о переключении в режим воспаления, характеризующийся повышением температуры тела, образованием опухоли и производством большого количества белых кровяных клеток (лейкоцитов). Задача этого режима состоит в том, чтобы избавиться от инородного вещества.

После удаления нежелательного вещества клетки, которые секретировали цитокины, должны погибнуть. Если же этого не происходит, воспаление становится хроническим; степень его тяжести зависит от вида преобладающих цитокинов. Симптомы такого состояния могут быть самыми разными — от долговременной задержки жидкости и избыточного веса до разрушения тканей, которое проявляется в форме артрита, эмфиземы, красной волчанки, заболеваний почек, болезни Крона, рассеянного склероза и даже болезни Альцгеймера. Во всех этих случаях токсины, синтезированные белыми кровяными клетками во время воспаления, начинают действовать подобно хлорной извести, уничтожая ткани тела, такие как легкие, оболочки нервов, клетки мозга и почечные канальцы, и оставляя за собой уродливые следы рубцовой ткани.

Хорошим примером этому является такая болезнь, как акне (угревая сыпь). Если у вас появляются прыщи, которые в течение долгого времени находятся в

воспаленном состоянии, то оставленные ими шрамы могут оказаться довольно глубокими. Это повреждение кожи вызывается не бактериями, а иммунной системой, которая слишком долго находится в активном режиме, стараясь избавить кожу от раздражителей.

Другой пример — болезнь десен. Колонии бактерий, живущих в зубном налете ниже линии десен, вызывают аналогичное воспаление. (Если вы дотронетесь до пораженных подобным образом десен, то почувствуете, что они распухли, болезненно реагируют на прикосновение и кровоточат.) Если стоматолог не сможет избавить вас от этих бактерий, тогда воспаление начнет разрушать десны изнутри. Зубы станут шататься и со временем могут выпасть.

### ВИТАМИН D И ЦИТОКИНЫ

С конца 1990-х годов было сделано несколько поразительных открытий, связанных с витамином D. Если организм получает его слишком мало, клетки — производители цитокинов перестают погибать после того, как необходимость в них отпадает. Они просто продолжают вырабатывать цитокины, которые провоцируют воспаление. Это поразительное открытие было сделано в ходе исследования, целью которого было узнать, почему рассеянный склероз — разрушение оболочки нервов, вызванное хроническим воспалением, — чаще всего встречается в северных широтах, где люди получают мало солнца, а следовательно, и витамина D.

Значимость этого открытия трудно переоценить. Другие исследования также подтвердили связь широкого спектра хронических дегенеративных заболеваний с повышенным уровнем агрессивных цитокинов. Обес-

печивая организм необходимым количеством витамина D, мы, похоже, вскоре сможем предотвращать или даже излечивать многие болезни.

Судя по всему, большинство живущих в северных широтах людей подвержены риску возникновения дефицита витамина D, особенно если они заботятся о своем здоровье и отказываются от цельного молока, сливочного масла и необезжиренного сыра. Печень как пищевой продукт стала непопулярной из-за опасений по поводу высокого содержания в ней витамина A. Интенсивные методы животноводства (не путать с экологически чистыми) основаны на скармливании скоту больших доз добавок с витамином A, которые стимулируют рост, но накапливаются в печени животных. Большинство из нас, особенно люди старшего возраста, проводят много времени в четырех стенах, а когда мы выходим на солнце, то стараемся спрятаться от него с помощью одежды и различных приспособлений. В северных широтах большую часть года солнце не обладает достаточной силой, чтобы помочь нам производить витамин D.

Рекомендованных суточных норм витамина D может хватить для того, чтобы предотвратить рахит у детей, но все больше данных указывает на то, что нормы для профилактики данного заболевания может не хватить для поддержания иммунной системы.

Далеко не все пищевые добавки снабжают нас витамином D в легко усвояемой форме. По правде говоря, нет ничего лучше старого доброго рыбьего жира. Если вам не нравится вкус рыбьего жира (а он мало кому нравится), его можно покупать в капсулах. Просто принимайте дозу, рекомендованную на упаковке. Советую покупать очищенную продукцию, поскольку в рыбьей

печени легко накапливаются полихлорированные бифенилы и прочие вещества, загрязняющие океан. В продукции некоторых фирм были обнаружены повышенные уровни содержания этих веществ.

Если вы страдаете непереносимостью каких-либо продуктов или хроническим воспалением и решили принимать рыбий жир, я буду очень рада узнать, принесло ли вам это пользу. Вы можете посылать мне сообщения на интернет-форум [www.health-diets.net](http://www.health-diets.net).

## **РАССТРОЙСТВА ЗДОРОВЬЯ, СВЯЗАННЫЕ С ВОСПАЛЕНИЕМ**

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Аллергия                           | Воспаление, вызванное специфическими возбудителями                        |
| Астма                              | Воспаление бронхов  |
| Болезнь Альцгеймера                | Сегодня считается воспалительным заболеванием, которое поражает мозг      |
| Болезнь брюшной полости            | Воспаление, приводящее к эрозии тонкого кишечника                         |
| Болезнь десен                      | Воспаление десен  |
| Болезнь Крона                      | Воспаление, вызывающее повреждение нижней части тонкого кишечника         |
| Волчанка                           | Диссеминированное (распространенное) воспаление (кожи, суставов, органов) |
| Гепатит                            | Воспаление печени   |
| Колит                              | Хроническое воспаление толстого кишечника                                 |
| Нефротический синдром              | Воспаление почек  |
| Остеоартрит                        | Воспаление суставов   |
| Псориаз                            | Воспаление кожи   |
| Рассеянный склероз                 | Воспаление нервов   |
| Ревматоидный артрит                | Воспаление суставов   |
| Синдром раздраженной толстой кишки | Временное воспаление толстого кишечника                                   |



|          |  |
|----------|--|
| Синусит  | Воспаление слизистых оболочек                                      |
| Цистит   | Воспаление мочевого пузыря   |
| Экзема   | Воспаление кожи  |
| Эмфизема | Воспаление легочных альвеол (поверхностей, абсорбирующих кислород) |

Чтобы помочь иммунной системе, попробуйте каждый день съедать хотя бы одну миску супа, содержащего биологически активные продукты, перечисленные в приведенной ниже таблице. Для начала можно выбрать суп № 2 (из авокадо и бананов с миндалем и клубникой), суп № 8 (омолаживающий суп) и суп № 11 (острый капустный суп с треской и чесноком).

## СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

| Активный продукт                                  | Его действие  | Номер рецепта   |
|---|---|---|
| Брокколи, брюссельская и огородная капуста (кале) | Хорошие источники витамина С  | 8, 33, 35   |
| Грибы шиитакэ                                     | Обладают сильными противовирусными свойствами. По некоторым сведениям, содержат витамин D   | 39, 41, 44  |
| Имбирь  | Янский тоник с противовоспалительными свойствами. Улучшает кровообращение   | 6, 8, 11, 25, 38, 44, 48, 49, 53, 60                    |
| Кайенский перец (чили)                            | Обладает антисептическими свойствами. Улучшает кровообращение, помогает доставлять кислород и питательные вещества в ткани. Особенно полезен для больных СПИДом | 11, 15, 17, 30, 37, 39, 45, 47, 49, 57, 59, 60, 61      |
| Киви  | Хороший источник витамина С   | 6 или используйте как гарнир для других фруктовых супов |

| Активный продукт                  | Его действие  | Номер рецепта  |
|-----------------------------------|---|--|
| Красный и зеленый сладкий перец   | Отличные источники витамина С   | 17, 28, 34, 44   |
| Куриная печень                    | Хороший источник витаминов А, В <sub>6</sub> и D, белков, железа, цинка   | 8  |
| Куриное мясо                      | Хороший источник белков и цинка   | 8, 37, 46, 48, 61  |
| Куриный костяк (бульон)           | Хороший источник глюкозамина, обладающего противовоспалительными свойствами, и белков                               | 8  |
| Куркума                           | Обладает сильными противовоспалительными свойствами   | 8, 30, 45, 48  |
| Лимонный сок                      | По некоторым сведениям, помогает снимать боли при гриппе  | 15, 47, 51, 60, 61   |
| Лук репчатый                      | Обладает противовирусными и противовоспалительными свойствами   | Входит в большинство рецептов                                    |
| Рыба и морепродукты               | Хороший источник белков, цинка и селена   | 11, 36, 46, 53, 54, 55, 57, 60                                   |
| Цедра лимона, лайма или апельсина | Хороший источник флавоноидов, обладающих противовоспалительными свойствами  | 1, 16, 29, 45, 47, 57  |
| Цитрусовые и соки из них          | Хорошие источники витамина С  | 2, 8, 15, 16, 29, 45, 47, 48, 49, 51, 52, 58, 60, 61             |
| Чеснок                            | Используйте в сыром виде, чтобы получить максимальный антибактериальный эффект. Особенно полезен для больных СПИДом | 8, 9, 11, 12, 14, 28, 39, 43, 45, 47, 49, 50, 51, 55, 56, 57, 60 |
| Шалфей                            | Обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами   | 25   |

## **ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ИММУНИТЕТА**

**1987 год. Сообщение в «Journal of Environmental Research»**

Селен воздействует на все компоненты иммунной системы. Было установлено, что нехватка в организме данного вещества снижает сопротивляемость бактериальным и вирусным инфекциям, затрудняет производство антител, ослабляет репродуктивность, активность и эффективность белых кровяных клеток. С другой стороны, было установлено, что добавки, содержащие селен, стимулируют данные функции.

**1995 год. Сообщение в «Journal of Acquired Immune Deficiency Syndrome»**

Обследование 95 ВИЧ-инфицированных показало, что чем ниже уровень содержания селена в сыворотке крови, тем выше риск смерти и условно-патогенных инфекций. Содержание селена в сыворотке крови позволяло делать более точные прогнозы, чем количество лейкоцитов в крови.

**1987 год. Сообщение в журнале «Federation Proceedings»**

Известно, что естественные клетки-киллеры, которые являются важным инструментом иммунной системы, самопроизвольно уничтожают раковые клетки, а также клетки, пораженные вирусами, и играют главную роль в процессе иммунного надзора. В ходе исследования добровольцы ежедневно получали добавки с сырым чесноком или выдержанным экстрактом чеснока. По сравнению с контрольной группой, которая не получала добавок, эффективность клеток-киллеров возросла в обеих группах, употреблявших чеснок. Сырой чеснок повысил этот показатель на 139 %, а экстракт — на 155,5 %.

## **ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ИММУНИТЕТА**

**1987 год. Сообщение в «Journal of Environmental Research»**

Селен воздействует на все компоненты иммунной системы. Было установлено, что нехватка в организме данного вещества снижает сопротивляемость бактериальным и вирусным инфекциям, затрудняет производство антител, ослабляет репродуктивность, активность и эффективность белых кровяных клеток. С другой стороны, было установлено, что добавки, содержащие селен, стимулируют данные функции.

**1995 год. Сообщение в «Journal of Acquired Immune Deficiency Syndrome»**

Обследование 95 ВИЧ-инфицированных показало, что чем ниже уровень содержания селена в сыворотке крови, тем выше риск смерти и условно-патогенных инфекций. Содержание селена в сыворотке крови позволяло делать более точные прогнозы, чем количество лейкоцитов в крови.

**1987 год. Сообщение в журнале «Federation Proceedings»**

Известно, что естественные клетки-киллеры, которые являются важным инструментом иммунной системы, самопроизвольно уничтожают раковые клетки, а также клетки, пораженные вирусами, и играют главную роль в процессе иммунного надзора. В ходе исследования добровольцы ежедневно получали добавки с сырым чесноком или выдержанным экстрактом чеснока. По сравнению с контрольной группой, которая не получала добавок, эффективность клеток-киллеров возросла в обеих группах, употреблявших чеснок. Сырой чеснок повысил этот показатель на 139 %, а экстракт — на 155,5 %.

**1989 год. Сообщение на Международной конференции по проблеме СПИДа, Канада**

Десяти ВИЧ-инфицированным, находившимся на продвинутых стадиях СПИДа и страдавшим такими инфекционными заболеваниями, как криптоспоридиозная диарея, в течение 6 недель ежедневно давали по 5 граммов, а затем на протяжении следующих 6 недель по 10 граммов выдержанного экстракта чеснока. Трое пациентов умерли раньше, чем закончилось исследование, но у 7 из 10 испытуемых активность естественных клеток-киллеров к концу 12 недели вернулась к норме. Состояние больных, страдающих хронической диареей и кандидозом, также улучшилось.

**1983 год. Сообщение в «International Journal of Vitamin and Nutrition Research»**

Исследователи, изучавшие воздействие витамина С на раковые заболевания, установили, что он стимулирует иммунную систему несколькими способами: повышая активность белых кровяных клеток на 100—300 % и значительно увеличивая уровни иммуноглобулинов А и М, а также компонента  $C_{-3}$ .

**1992 год. Исследование, проведенное в Мемориальном университете Ньюфаундленда, Канада**

Клиническое испытание показало, что употребление людьми преклонного возраста умеренного количества витаминных и минеральных добавок стимулировало активность нескольких иммунных факторов и понижало вероятность возникновения инфекции. В группе испытуемых риск развития инфекционных заболеваний оказался в 2 раза ниже, чем в контрольной группе, получавшей плацебо.

**1993 год. Исследование, проведенное в лаборатории пищевой иммунологии Исследовательского центра по проблемам питания и старения при Министерстве сельского хозяйства США, Университет Тафтса, Бостон, США**

Результаты исследований на животных и людях указывают на то, что недостаток витамина B<sub>6</sub> ослабляет иммунные реакции, включая производство антител и репродукцию белых кровяных клеток. Дефицит витамина B<sub>6</sub> был выявлен у представителей старшей возрастной группы, ВИЧ-инфицированных и больных ревматоидным артритом.

**1988 год. Сообщение в «Journal of the American Medical Association»**

Низкий уровень содержания цинка, обнаруженный у больных СПИДом, может являться причиной неспособности производить тимический гормон, играющий важную роль в иммунных процессах.



## **СУПЫ УЛУЧШАЮТ КРОВООБРАЩЕНИЕ**

Многие из нас считают, что от кровообращения зависит лишь то, насколько нам тепло или холодно. На самом деле с данным процессом напрямую связаны абсолютно все аспекты состояния здоровья. Если кровь начнет чуть медленнее поступать в стопы или кисти, вы просто почувствуете, как они холодеют. Но если какая-то часть кровотока будет перекрыта полностью, вы можете лишиться пальца на ноге или руке.

То же самое относится к другим частям тела. Если снабжение кровью деликатных механизмов вашего слухового аппарата ухудшится, у вас начнет развиваться глухота. Если кровь перестанет поступать в центр памяти в головном мозге, это приведет к потере памяти и болезни Альцгеймера. Если кровь прекратит питать сердечную мышцу, у вас случится сердечный приступ. Без достаточного снабжения кровью практически ни одна часть вашего тела не может функционировать надлежащим образом. Кровь разносит кислород и питательные вещества по артериям, а затем распределяет их по многочисленным крошечным капиллярам, которые доставляют этот бесценный груз каждой отдельной клетке организма. Ни одна клетка тела, будь то клетка пе-

чени, сердца, почек, мышц, нервов, мозга или глаз, не может существовать без кислорода. Если погибнет несколько клеток, вы этого не заметите, потому что организм сможет их заменить. Но если кислородное голодание будет продолжаться достаточно долго, то клеток будет погибать все больше и в конце концов вы почувствуете, что с вами что-то не в порядке.

### **ЧТО УХУДШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ**

Многие из нас знают, что на стенках коронарных артерий, снабжающих кровью сердце, могут формироваться отложения холестерина. Когда их толщина становится слишком большой, движение крови затрудняется и клетки сердечной мышцы испытывают кислородное голодание. В таких случаях во время отдыха люди чувствуют себя в полном порядке, но при попытке подняться по лестнице степень кислородного голодания достигает критического уровня и появляется боль в груди, которую раньше называли грудной жабой, а теперь — стенокардией. Если процесс засорения коронарных артерий продолжится, боль в груди начнет появляться уже после нескольких шагов.

Для лечения этой болезни современная медицина использует препараты, которые помогают расслабить артерии и замедлить частоту сердцебиений. Они вызывают ощущение холода и подавленности. У мужчин их применение часто становится причиной импотенции. Многие люди думают, что лекарства могут излечить их. Но если вы спросите своего лечащего врача, то он ответит, что это не так. Все подобные лекарства назначаются для того, чтобы помочь вам справиться с трудностями, которые доставляет больное сердце,



а вовсе не для того, чтобы его вылечить. (Несмотря на это, из соображений безопасности вам никогда не следует прекращать прием назначенных препаратов без разрешения лечащего врача.)

Если вы молоды и достаточно сильны, вам могут предложить шунтирование. Его цель — создать новый путь доставки крови к сердцу в обход закупоренной артерии. Опять же, это лишь временное решение, поскольку новые артерии через несколько лет тоже могут засориться. По той же причине и ангиопластика (процедура очищения стенок закупоренных артерий), как правило, не дает длительного эффекта.

## ХОЛЕСТЕРИН

Многим врачам следует внести существенные коррективы в советы по питанию, которые они дают своим пациентам. Как ни странно, но давно отжившее свой век представление о том, что получаемый с пищей холестерин обязательно осядет на стенках артерий и приведет к сердечному приступу, до сих пор не сдает своих господствующих позиций. Во всем мире мужчины и женщины мучают себя низкохолестериновыми диетами, отказываются от яиц, печени, моллюсков и даже боятся, что наличие ничтожных следов холестерина в некоторых кулинарных жирах может довести их до инфаркта.

Современные диетологи пытаются убедить людей в том, что проблема вовсе не в съеденном яйце или кусочке печени. Дело в том, что холестерин, который причиняет вред здоровью, производит ваша собственная печень. Назову четыре главных пищевых фактора, повышающих содержание холестерина в организме:

- избыток продуктов, богатых насыщенными жирами;
- избыток сладких блюд и напитков;
- недостаток продуктов, богатых клетчаткой;
- недостаток зеленых листовых овощей.

## **НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ И ТРАНСЖИРЫ**

Употребление слишком большого количества насыщенных жиров, содержащихся в мясе и молочных продуктах, значительно повышает уровень холестерина в крови, делая ее вязкой, что приводит к образованию сгустков. Промышленные пищевые продукты содержат трансжиры, которые образуются в процессе технологической обработки и гидрогенизации жиров, и также повышают уровень холестерина в крови. Большинство насыщенных жиров нельзя увидеть. Такие продукты, как торты, бисквиты, печенье, шоколадные пирожные с орехами, пироги, гамбургеры, сосиски, сыр, шоколад, мороженое, густые соусы, подливы и десерты, содержат огромное количество скрытых жиров — на их долю часто приходится 50—70 % общей калорийности продукта. Скрытые жиры — главная проблема. Если вы сумеете взять ее под контроль, то немного масла, намазанного на тост за завтраком, не причинит вам никакого вреда.

## **СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ**

Я уже упоминала, что потребление сахара повышает уровень инсулина. Инсулин способствует увеличению веса, поскольку повышает уровень жиров в крови. Кроме того, он вызывает повышение уровня холестерина и задержку жидкости, что, в свою очередь, увеличивает кровяное давление. Если вы уменьшите количество

жиров в рационе, но продолжите несколько раз в день потреблять сладкие блюда, безалкогольные напитки, сладкий чай или кофе, то уровень холестерина и кровяное давление все равно останутся высокими.

### **ПИЩЕВАЯ КЛЕТЧАТКА**

Помогает поддерживать регулярность стула. Если он нерегулярный, то желчные соли, которые поступают из желчного пузыря в кишечник, чтобы помочь пищеварению, могут снова абсорбироваться в кровь и вернуться в печень, чтобы там превратиться в холестерин. С другой стороны, если в вашем рационе много клетчатки — особенно растворимой, содержащейся в овсе и бобовых, — то желчные соли выводятся из организма со стулом и это не дает подняться уровню холестерина слишком высоко.

### **ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ**

Это самый лучший источник чрезвычайно важного витамина группы В — фолиевой кислоты. Недавно стало известно, что у многих людей есть дефектный ген, который создает аномально высокую потребность в фолиевой кислоте. Если она не удовлетворяется, тогда сложное химическое соединение, гомоцистеин, не разлагается на составные части, как ему положено. В таких случаях уровень холестерина в крови подсккивает до опасно высокого уровня.

Я знаю людей, которые отчаянно пытаются исключить из своего рациона даже ничтожные следы жиров. Низкожировая диета полезна, но полный отказ от жиров на самом деле может причинить серьезный вред,

поскольку всем нам каждый день необходимо получать достаточное количество жиров в виде незаменимых полиненасыщенных кислот. Если, несмотря на большое количество овощей и низкое содержание жиров и сахара в вашем рационе, уровень холестерина все равно остается высоким, то виноваты в этом не жиры, а гомоцистеин. Для снижения его уровня вам нужно потреблять как можно больше продуктов, содержащих фолиевую кислоту и витамины  $B_6$  и  $B_{12}$ . Для подстраховки имеет смысл ежедневно принимать комплексную добавку с витаминами группы В.

У нас пока еще не сдают анализ на гомоцистеин, поэтому вам, возможно, придется настоять на этом. Если, несмотря на потребление большого количества фруктов и овощей, уровень гомоцистеина все равно остается высоким, вам обязательно следует принимать добавку с фолиевой кислотой и другими витаминами группы В.

## **ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Еще одной серьезной проблемой является повышенное кровяное давление. Оно повышается, когда:

- стенки артерий теряют эластичность вследствие переизбытка насыщенных жиров и нехватки незаменимых полиненасыщенных жиров;
- проходное отверстие артерии становится слишком узким из-за отложений холестерина;
- увеличивается объем крови из-за задержки жидкости, вызванной потреблением слишком большого количества соли и/или сахара;
- кровь становится вязкой вследствие курения или потребления слишком большого количества насыщенных жиров.

Повышенное кровяное давление значительно увеличивает нагрузку на сердце и почки, повышая вероятность возникновения инсульта. И напомним еще раз: несмотря на то что без согласия врача ни в коем случае нельзя прекращать прием назначенных медицинских препаратов, лекарства не вылечат вас от повышенного кровяного давления, зато могут вызвать такие серьезные побочные эффекты, как депрессия или значительная потеря минеральных веществ.

### СЕРДЕЧНЫЕ СПАЗМЫ

Не все сердечные приступы связаны с закупоркой артерий. Несколько лет назад в прессе была опубликована статья о 25-летнем мужчине, который умер в результате сердечного приступа. Оказалось, что он очень любил молоко, а после того, как ему сказали, что оно очень полезно, стал выпивать не менее 3 литров в день. Я лично знаю двоих мужчин — одному из них 22 года, а другому за 50, — которых на «скорой» доставили в больницу со всеми симптомами сердечного приступа, но потом сказали, что с артериями у них все в порядке и что, возможно, это был просто приступ паники, вызванный стрессом. Однако на самом деле никакого стресса они не перенесли.

Если вы знаете, где искать, то в медицинской литературе найдете описание сердечных спазмов, которые могут оказаться фатальными. Они вызывают в груди колющую боль такой силы, что человек не может пошевелиться или вздохнуть. Так же как сердечные приступы, они полностью перекрывают ток крови в сердце. А их причиной становится дисбаланс кальция и магния в организме. В рационе подавляющего большинства

людей недостаточно магния, а если при этом вы потребляете слишком много молочных продуктов, содержащих кальций, то это может усугубить последствия нехватки магния. Результат? Спазмы или конвульсии, нервное расстройство и аритмия. Такие сердечные спазмы случались и у меня, правда, в легкой форме и в те дни, когда я еще не занималась изучением диетологии и часто страдала от недостатка магния. По всей видимости, это достаточно распространенное явление. Я готова поспорить, что «загадочная» сердечная проблема у премьер-министра Великобритании Тони Блэра в 2004 году была вызвана дефицитом магния, запасы которого стремительно истощаются во время стресса, а для Блэра тот год был особенно напряженным. Почему врачей до сих пор не учат тому, что неправильное питание может привести к подобным последствиям, на самом деле является загадкой.

Вам удастся избежать сердечных спазмов, если вы каждый день будете потреблять пищу, богатую магнием: свежие овощи (особенно листовую зелень), орехи, семечки подсолнечника, овсяную кашу, цельнозерновой хлеб.

## МИКРОЦИРКУЛЯЦИЯ КРОВИ

До сих пор мы обсуждали главным образом проблемы артерий. Однако они выполняют в организме только одну функцию: снабжают кровью систему микроциркуляции — сети капиллярных сосудов, которые доставляют кислород и питательные вещества непосредственно в клетки.

Сетями капиллярного, или микрососудистого, кровообращения охвачены почти все виды тканей тела.

Длина каждого капилляра составляет около 1 миллиметра, и от каждой клетки вашего организма до ближайшего капилляра не более 0,1 миллиметра. Капилляры настолько малы, что невооруженным глазом разглядеть их трудно. Это трубки, стенки которых состоят из клеток. Клетки прилегают друг к другу так, что между ними остаются узкие зазоры, или поры. С внешней стороны стенок капилляра находится тканевая жидкость, которая заполняет тканевое пространство и омывает каждую клетку организма.

Жидкость, поступающая в капилляр, направляется через поры наружу, чтобы соединиться с тканевой жидкостью. Полученная жидкость с растворенными в ней кислородом и питательными веществами омывает близлежащие клетки, которые получают то, что им требуется. Кроме того, они выделяют в тканевую жидкость отходы своей жизнедеятельности. И использованная жидкость реабсорбируется капиллярами. Все, что остается, уносится лимфатической системой, которая в конечном итоге сбрасывает свое содержимое в вены.

Если артерия, поставляющая кровь в одну из капиллярных сетей, закупорилась, клетки оказываются на голодном пайке. В результате угроза нависает над любой частью тела — мышцами, глазами, ушами и т. д. — в зависимости от того, где находятся капилляры, лишенные притока крови. Например, если у людей нарушено кровообращение в ногах, они испытывают боль. У мужчин с повышенным уровнем холестерина может развиться эректильная дисфункция (импотенция).

Ограниченный приток крови к головному мозгу может привести к инсульту или к постепенной, прогрессирующей потере мозговой функции. Некоторые исследователи измеряют уровень гомоцистеина у лю-

дей, страдающих болезнью Альцгеймера, и обычно он оказывается очень высоким. Это означает, что у больных старческим слабоумием в течение многих лет наблюдались проблемы с кровообращением, вызванные повышенным уровнем холестерина, который ускользал от внимания врачей, если не оказывал заметного воздействия на коронарные артерии.

### КАПИЛЛЯРЫ ДАЮТ ТЕЧЬ

Проблемы с микроциркуляцией могут быть вызваны и ослаблением стенок капилляров, что приводит к расширению пор. Это происходит, когда в вашем рационе слишком мало фруктов и овощей. Содержащиеся в них флавоноиды необходимы для поддержания капилляров в хорошем состоянии.

Нехватка флавоноидов приводит к тому, что из капилляров в тканевые пространства вытекает слишком много жидкости, а использованная жидкость не может вернуться обратно в капилляры. Лимфатическая система делает все, чтобы ее вывести, но очень скоро перестает справляться с нагрузкой. Результат — задержка жидкости в тканях и очень плохое кровоснабжение. Обычным симптомом такого состояния является варикозное расширение вен. У женщин нехватка флавоноидов может вызывать обильные менструации. Капилляры в матке, которым полагается сбрасывать определенное количество крови, «дают течь».

Однако больше всего от нехватки флавоноидов страдает капиллярное кровообращение в мозге, глазах и ушах. Вот почему пищевые добавки из экстракта черники и гинкго билоба так успешно используются учеными, занимающимися поиском способов улучшить



доставки крови в мозг людей преклонного возраста. Эффективность таких добавок в решении проблем со зрением и старческим слабоумием объясняется чрезвычайно высоким содержанием в них флавоноидов.

Чтобы помочь сердцу и кровеносной системе, старайтесь съедать каждый день хотя бы одну миску супа, содержащего биологически активные продукты, перечисленные в приведенной ниже таблице. Для начала можно выбрать суп № 3 (из запеченных фруктов с орехами кешью и корицей), суп № 45 (суп дал с лимоном) и суп № 53 (непротертая похлебка из лосося с картофелем).

### СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

| Активный продукт                      | Его действие  | Номер рецепта   |
|---------------------------------------|---|---|
| Авокадо                               | Хороший источник витаминов В <sub>6</sub> и Е, а также мононенасыщенных жиров   | 2, 15   |
| Ананасовый сок                        | Содержит ферменты, которые помогают растворять отложения холестерина на стенках артерий   | Используйте в любом из фруктовых супов                  |
| Арахис                                | Хороший источник аргинина, который помогает синтезировать окись азота — вещество, расслабляющее кровеносные сосуды и стимулирующее циркуляцию крови | 46, 59  |
| Бразильские орехи                     | Хороший источник селена   | 2   |
| Жирная рыба (лосось, сардины, сельдь) | Богата жирами, которые предотвращают образование сгустков крови   | 36, 54; может служить хорошим дополнением к любому супу |
| Имбирь                                | Хороший стимулятор кровообращения   | 6, 8, 11, 25, 38, 44, 48, 49, 53, 60                    |

| Активный продукт  | Его действие   | Номер рецепта  |
|---|--|--|
| Кайенский перец (чили)  | Хороший стимулятор кровообращения  | 11, 15, 17, 30, 37, 39, 45, 47, 49, 57, 59, 60, 61       |
| Листовая зелень   | Отличный источник фолиевой кислоты и магния  | 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 19, 23, 32, 44, 58, 60, 61      |
| Льняное масло   | Хороший источник незаменимых полиненасыщенных жиров  | 7, 25 или добавляйте по одной столовой ложке в любой суп |
| Миндаль   | Хороший источник аргинина, магния, витамина Е и мононенасыщенных жиров (схожи по свойствам с оливковым маслом) | 1, 2, 14   |
| Оливковое масло   | Богато мононенасыщенными жирными кислотами   | Входит в большинство рецептов                            |
| Орехи, семечки подсолнечника, семена кунжута  | Богаты аргинином, магнием, витамином Е, мононенасыщенными жирами и незаменимыми полиненасыщенными жирами       | 1, 2, 3, 5, 7, 14, 49, 51                                |
| Печень  | Хороший источник фолиевой кислоты и витамина В <sub>12</sub>   | 8  |
| Соевые продукты: соевое молоко, тофу, соевая мука, соевый соус, мисо  | Значительно снижают уровень холестерина  | 12, 33, 36, 39, 41, 44, 47, 51                           |
| Фасоль и чечевица   | Богаты витаминами группы В и растворимой клетчаткой  | 7, 9, 25, 30, 34, 35, 40, 43, 45, 47, 49, 52, 58         |
| Фрукты и ягоды темно-красного, синего и фиолетового цветов (черника, голубика, ежевика, вишня, черный виноград и т. д.) | Отличный источник флавоноидов  | 3, 4   |

| Активный продукт | Его действие                                      | Номер рецепта  |
|------------------|---|--|
| Цедра цитрусовых | Хороший источник флавоноидов                      | 1, 16, 29, 45, 47, 57  |
| Цитрусовые       | Хороший источник витамина С и флавоноидов         | 2, 8, 15, 16, 29, 45, 47, 48, 49, 51, 52, 58, 60, 61             |
| Чеснок           | Обладает способностью снижать уровень холестерина | 8, 9, 11, 12, 14, 28, 39, 43, 45, 47, 49, 50, 51, 55, 56, 57, 60 |

### ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ

**2004 год. Исследование, проведенное в Исследовательском центре по проблемам питания и старения при Министерстве сельского хозяйства США, Бостон, США**

До недавних пор профилактика ишемической болезни сердца (ИБС) была направлена главным образом на снижение содержания жиров в рационе питания. Однако обезжиренные продукты не всегда решают эту задачу, поскольку производители могут заменить жиры рафинированными углеводами. Вещества, содержащиеся в фруктах, ягодах и овощах, цельнозерновых продуктах и орехах, помогают обеспечить защиту от ИБС. Ученые активно изучают защитные свойства фолиевой кислоты, витаминов В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, Е, С, флавоноидов и фитоэстрогенов. Также очень полезны оливковое масло и рыбий жир. Настало время разрабатывать новые рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, сфокусированные на потреблении широкого ассортимента продуктов, прошедших минимальную технологическую обработку.

**2004 год. Исследование, проведенное в медицинской школе Бостонского университета, США**

Исследователи собрали данные о 4466 случаях заболеваний в Национальном институте болезней сердца, легких и крови «Family Heart Study». Ученые подсчитали объемы потребления фруктов и овощей пациентами и сравнили их с уровнями липопротеинов низкой плотности, или «плохого» холестерина (ЛНП). Было установлено, что чем больше обследуемые потребляли фруктов и овощей, тем ниже у них был уровень «плохого» холестерина.

**2003 год. Сообщение из Центра исследований здоровья штата Орегон, США**

Повышенное кровяное давление — это один из самых главных и распространенных факторов риска развития сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний. Например, в Соединенных Штатах врачи призывают всех, у кого повышенное кровяное давление, учиться держать его под контролем с помощью здорового образа жизни, включая диету DASH (диетологический подход к борьбе с гипертензией). Результаты широкомасштабных клинических испытаний показывают, что диета DASH — с высоким содержанием фруктов, овощей, нежирных молочных продуктов и низким содержанием жиров — действительно снижает уровни холестерина и гомоцистеина.

**2003 год. Исследование, проведенное в Центре лечебного питания и модификации факторов риска при больнице св. Михаила, Торонто, Канада**

Уровень ЛНП, или «плохого» холестерина, можно понизить, регулярно потребляя миндаль, а также придер-

живаясь рациона, в котором мало насыщенных жиров или много растворимой клетчатки, соевого белка и растительных стеринов. Исследователи совместили все эти подходы в одной диете (так называемой портфельной диете), чтобы сравнить их результаты с результатами недавних клинических исследований воздействия статиновых препаратов на уровень холестерина. Двадцать пять человек с высоким уровнем ЛНП находились либо на портфельной диете, либо на низкожировой, основанной на потреблении цельнозерновых круп и нежирных молочных продуктов. Портфельная диета понизила уровень «плохого» холестерина на 35 %, в то время как низкожировая — всего на 12 %. Исследователи пришли к заключению, что портфельная диета так же эффективно снижает уровень холестерина, как и статиновые лекарственные препараты.

**2004 год. Исследование, проведенное в отделении питания и эпидемиологии одного из университетов в Нидерландах**

Средиземноморская кухня в качестве главного источника жиров использует оливковое масло и в основном состоит из фруктов и овощей, зерновых продуктов, рыбы, фасоли и чечевицы в сочетании с небольшим количеством мяса и вина. В ней мало насыщенных жиров и много моновенасыщенных жирных кислот, антиоксидантов (особенно витаминов С и Е), клетчатки и фолиевой кислоты. Жители Средиземноморья отличаются хорошим здоровьем и очень низким уровнем смертности от ишемической болезни сердца и рака. На больных-сердечниках был проверен типичный рацион питания греческой части населения острова Крит, что привело к снижению уровня смертности от сердечных приступов на 70 %.

**1996 год. Сообщение из медицинской школы  
Бостонского университета, США**

Витамин С способен снижать уровень общего холестерина в сыворотке крови, повышать уровень ЛВП (липопротеинов высокой плотности, или «хорошего» холестерина) и понижать кровяное давление. Многочисленные исследования также показали, что витамин С эффективно препятствует окислению ЛНП, чем помогает предотвращать закупорку коронарных артерий (атеросклероз).

**1995 год. Сообщение в «Journal of the American Medical Association»**

По сравнению с людьми, которые потребляют мало рыбы и морепродуктов, богатых полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, у тех, кто хотя бы один раз в неделю съедает порцию жирной рыбы, риск возникновения сердечного приступа уменьшается на 50 %.

**1995 год. Сообщение в «Canadian Journal of Cardiology»**

Принимая во внимание постоянно растущее использование медикаментов для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, одним из советов уменьшить количество насыщенных жиров в рационе и больше заниматься физическими упражнениями теперь недостаточно. К ним следует добавить необходимость употреблять больше зеленых листовых овощей, орехов, семян и бобовых, богатых такими полезными веществами, как растворимая клетчатка, белки, антиоксиданты, флавоноиды, альфа-линоленовая кислота и мононенасыщенные жиры, которые помогают бороться с причинами возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

**1991 год. Сообщение в «Journal of Nutritional Medicine»**

У 100 пациентов с повышенным кровяным давлением, которые потребляли зерновые продукты грубого помола, фрукты, овощи, орехи, растительные масла и творог, через 8 недель систолическое и диастолическое давление понизилось в среднем на 10 миллиметров ртутного столба.

**1987 год. Сообщение в «American Journal of Clinical Nutrition»**

Исследователи проанализировали рацион питания 615 мужчин и сравнили показатели их кровяного давления. Было установлено, что повышенное кровяное давление связано с низким потреблением магния. Ученые пришли к выводу, что овощи, фрукты, цельнозерновые и нежирные молочные продукты способны обеспечить защиту от повышенного кровяного давления.

**2004 год. Исследование, проведенное в отделении неврологии Ульмского университета, Германия**

Среди людей старше 65 лет быстро растет уровень заболеваемости деменцией (приобретенным слабоумием), и если не предпринять необходимые меры, то это может стать тяжелым бременем для общества. Профилактические меры игнорируются, а лечение приносит мало пользы. Вопреки широко распространенному мнению, предотвратить это заболевание можно. На долю генетических факторов приходится всего около 3 % случаев. Недостаточное внимание к состоянию кровеносной системы объясняется главным образом тем, что пациенты просто не ощущают нарушений микроциркуляции в мозге. После 65 лет все факторы риска развития болезни Альцгеймера — аполипопротеин E4,

пониженное содержание эстрогенов, резистентность к инсулину, диабет, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, преклонный возраст и повышенное содержание гомоцистеина в плазме крови — становятся также факторами риска нарушения кровообращения и особенно микроциркуляции. Здоровый образ жизни, ежедневное пребывание на свежем воздухе и средиземноморская диета снижают риск возникновения не только деменции, но также сердечных приступов и рака.





# СУПЫ УКРЕПЛЯЮТ КОСТИ И СУСТАВЫ

## ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ

На вопрос, какого рода пища нужна для здоровья костей, большинство людей, скорее всего, ответят так же, как и 50 лет назад: «Кальций и витамин D». Несмотря на тот факт, что ученые недавно узнали много нового о веществах, необходимых костной ткани, эпидемия остеопороза, как это ни печально, продолжается.

Суставам тоже необходимо хорошее питание, и при всех нынешних знаниях нет никаких веских причин для того, чтобы 90 % людей старше 70 лет по-прежнему становились жертвами артрита.

Одна из самых важных функций костей заключается в том, чтобы служить хранилищем кальция и по первому требованию снабжать им нервную систему, которая чрезвычайно чувствительна к дефициту этого элемента. Кроме того, недостаток кальция может привести к возникновению конвульсий. Если уровень кальция в крови падает слишком низко и его не хватает для поддержания здоровья нервной системы, паращитовидные железы (расположенные позади щитовидной железы) дают команду костям выделить в кровь необходимое количество кальция. После того как вы

подкрепитесь пищей, содержащей достаточно кальция, кости получают все, что отдали, обратно. Но если дефицит кальция ликвидировать не удастся, то его «заимствование» продолжится. Анализы крови будут показывать нормальный уровень кальция, но кости подвергнутся деминерализации, что в конечном итоге приведет к остеопорозу.

Вот почему кальций так важен для здоровья костей. Но современные исследования доказывают, что вы не сможете предотвратить или вылечить остеопороз, если просто будете пить много молока или принимать кальциевые добавки, поскольку такое же большое значение имеет и целый ряд других питательных веществ.

## Витамин D

Возможно, вы слышали, что витамин D (один из главных витаминов в рыбьем жире) важен для костей и необходим для предотвращения рахита — размягчения костей, вызывающего деформацию скелета у детей, — который в прежние времена был широко распространен в бедных северных странах. Почему именно в северных? Дело в том, что витамин D не зря называют витамином солнечного света. Когда кожа получает достаточное количество солнечного света, организм может вырабатывать собственный витамин D.

Дефицит витамина D вызывает размягчение костей и приводит к остеопорозу, поскольку в таком случае не происходит абсорбция минералов (в том числе и кальция) из пищеварительной системы. Кости, которым не хватает минералов, легко ломаются и постоянно болят. Вследствие недостатка в организме витамина D у детей развивается Х-образное или О-образное искривление ног, деформируются грудная клетка и череп.

Если вы живете в северной климатической зоне, редко бываете на воздухе и не принимаете рыбий жир, то каким образом можно получить достаточно витамина D, чтобы предотвратить остеопороз? Еще 40 лет назад вам могло помочь потребление большого количества молока, потому что в те времена оно продавалось только в цельном виде, а молочный жир содержит много витамина D. Но сегодня мы покупаем преимущественно снятое или нежирное молоко. Хорошим источником витамина D являются жирные виды рыб (такие, как сельдь, сардины и макрель), но большинство людей не употребляют их регулярно.

## **Витамин К**

Давайте предположим, что вы в изобилии получаете кальций и витамин D. Обеспечит ли это вашим костям здоровую старость? Не обязательно. В последние годы на первый план в области исследования костей выдвинулся витамин К. Раньше считалось, что бактерии в кишечнике способны производить столько витамина К, сколько нужно организму. Сейчас такая точка зрения кажется не совсем правильной, поскольку витамин К является неабсорбирующимся веществом (не усваивается организмом).

Если кальций повышает прочность костей, а витамин D необходим для усвоения получаемого с пищей кальция, то витамин К — это своего рода «якорь» или «клей», который удерживает кальций на одном месте. Без достаточного количества витамина К кальций просто беспорядочно перемещался бы по всему телу и кости не смогли бы его использовать. Поэтому дефицит витамина К тоже можно включить в число главных причин остеопороза.

Самые лучшие источники витамина К — это цветная, брюссельская и кочанная капуста, а также другие зеленые листовые овощи. В очень небольших количествах его можно получать из разных продуктов, но если бы на карту была поставлена судьба моих костей, я не стала бы полагаться на волю случая. Если можно легко приготовить из самых лучших источников витамина К превосходный суп, то стоит ли рисковать?

### **Питательные вещества — производители коллагена**

Вам, возможно, приходилось слышать о коллагене как о важном веществе в составе кожи. Костям коллаген тоже нужен. Эта разновидность белка выполняет в костях функцию основания, к которому прикрепляется кальций. Для синтеза костного коллагена необходимы аминокислоты, витамин С, цинк, медь, марганец и кремний. Содержащиеся в ягодах темно-синего и фиолетового цветов флавоноиды обладают замечательной способностью стабилизировать коллаген.

Вот почему нехватка любого из перечисленных питательных веществ повышает риск развития остеопороза. Без коллагена кальцию будет просто не к чему «прицепиться».

### **Менопауза**

Поскольку у женщин остеопороз чаще всего развивается после менопаузы, у врачей вошло в практику назначать в таких случаях искусственные гормоны (гормонозаместительную терапию, или ГЗТ). Они действуют на основе предположения, что их пациентки прилагают все усилия для правильной организации питания в соответствии с официальными рекоменда-

циями и советами, полученными от диетологов. В свою очередь, большинство женщин, полагаясь на авторитетное мнение врачей, не боятся принимать гормонозаместительные препараты, несмотря на всем известный риск заболеть раком. Чем дольше они проходят курс ГЗТ, тем большему риску себя подвергают. В то же время отказ от этих препаратов приведет к быстрому развитию остеопороза у всех, кто питается неправильно.

Пока врачи не перестанут считать ГЗТ безопасной и эффективной альтернативой дельным диетологическим советам, женщины будут и дальше становиться жертвами остеопороза, а обществу придется оплачивать огромные расходы по уходу за пожилыми женщинами, получившими перелом бедренных костей. По результатам исследований, остеопороз не связан с проблемой снижения уровня эстрогенов. Множество недугов, появляющихся главным образом после менопаузы, таких как рак молочной железы и фибромы, скорее всего, связаны с *избытком* эстрогенов, а не с их нехваткой. Помимо яичников, эстрогены вырабатываются в надпочечниках и жировых тканях. Некоторое количество эстрогенов производит даже мужской организм.

Пока в традиционной медицине рекомендации врачей будут основываться на ошибочных, чрезмерно упрощенных концепциях, я не устану призывать людей ставить под сомнение все, что им говорят, и всегда обращаться за альтернативным мнением к специалистам в области естественной медицины.

С другой стороны, растительные продукты, богатые фитоэстрогенами, доказали свою полезность для женщин постклимактерического возраста. Самыми лучшими из них являются соевые продукты, рис, листья шалфея и оливковое масло холодного отжима.

## **Другие причины потери костной массы**

### **Недостаточность физических нагрузок**

Всем известно, что недостаточность физических нагрузок способствует развитию остеопороза. Регулярные занятия бегом, быстрой ходьбой, плаванием, аэробикой, танцами или работа в спортзале способны не только предотвратить эту болезнь, но, как показывают результаты исследований, могут даже повысить прочность костей.

### **Курение**

Курение истощает запасы антиоксидантов в организме и вызывает множество других вредных для здоровья последствий. Ученые доказали, что курение может стать причиной развития остеопороза, особенно в бедренных костях.

### **Употребление слишком большого количества белков**

Если во время каждого приема пищи человек получает больше 100 граммов белков, в крови повышается кислотность. Для ее нейтрализации организму придется мобилизовать дополнительное количество кальция, который при этом теряется безвозвратно, поскольку выводится с мочой. (Это одно из самых опасных последствий длительного соблюдения низкоуглеводных диет.)

### **Чрезмерное потребление сладких блюд и напитков**

Приводит к потере кальция, который выводится с мочой. Причины этого явления пока не ясны.

### **Чрезмерное потребление газированных напитков**

В большинстве газированных напитков и шипучих таблеток содержится очень много фосфора. Для нейтрализации избытка этого вещества организм мобилизует дополнительное количество кальция, который в результате теряется безвозвратно, потому что выводится с мочой.

### **Чрезмерное потребление соли и кофе**

Оба продукта ускоряют потерю минералов, выводимых с мочой. Кроме того, результаты исследований доказывают их связь с развитием остеопороза.

### **Повышенный уровень гомоцистеина в крови**

Я уже рассказывала о том, что гомоцистеин — это вредное вещество, уровень которого повышается в условиях нехватки витаминов группы В, что, в свою очередь, приводит к повышению уровня холестерина. Кроме того, гомоцистеин вносит свою лепту в развитие остеопороза.

## **ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ**

Как вы, возможно, знаете, суставы — это подвижные места соединения костей с помощью связок и хрящей. Функция хрящей заключается в том, чтобы защищать суставы. Причиной большинства долговременных проблем с суставами является потеря хрящевой ткани.

Вас может удивить тот факт, что хрящи состоят главным образом из воды. Она удерживается в хорошо поглощающей влагу ткани, которая состоит из глюкозамина и хрящеобразующих клеток. Высокое содержание воды в хрящах объясняется тем, что она амортизирует удары и тем самым помогает защищать сустав.

Потеря хрящевой ткани происходит, когда суставы раздражаются и воспаляются (см. раздел об иммунной системе). Раздражение может быть вызвано чрезмерной нагрузкой или трением и усугубляться дегенерацией хряща вследствие обезвоживания. Характерная для современного общества проблема обезвоживания часто остается незамеченной. Обезвоживание возникает главным образом у тех, кто пьет слишком мало воды и чрезмерно увлекается чаем, кофе и спиртными напитками, которые производят мочегонное действие и выводят из организма воду даже после того, как обезвоживание достигает значительной степени.

По мере изнашивания хряща кости в суставе начинают все сильнее тереться друг о друга, и раздражение приобретает постоянный характер. На незащищенной поверхности сустава могут появиться маленькие болезненные костные «шпоры». Это состояние получило название «остеоартрит».

Главной причиной хронического раздражения суставов является непереносимость к определенным продуктам питания, например к пшенице или коровьему молоку. Состояние одних больных артритом ухудшается после употребления citrusовых и любой кислой пищи, страдания других усугубляют представители семейства пасленовых: картофель, сладкие перцы и томаты. Слишком большое количество соленой пищи повышает уровень гистамина, который тоже усиливает раздражение.

Существуют и другие виды артрита, включая ревматоидный, который является результатом воздействия на суставы агрессивных цитокинов.

Медицинская помощь таким пациентам чаще всего ограничивается назначением обезболивающих и про-



тивовоспалительных препаратов. Они не способны вылечить больного, зато вызывают побочные эффекты. С другой стороны, естественные методы лечения избавляют от болезней тысячи людей. Самые лучшие результаты может дать обращение к знающему и опытному натуропату, но в случае с артритом множество полезных ингредиентов в предлагаемых нами рецептах супов помогут вам справиться с этой проблемой самостоятельно. Я особенно рекомендую провести эксперименты с употреблением только тех супов, которые совместимы с водовыводящей диетой (в списке они отмечены индексом ВВ). Часто диагноз «артрит» ставится в случаях простой болезненной задержки жидкости в области суставов, и водовыводящая диета разработана специально для борьбы с этим состоянием.

Чтобы помочь себе в решении проблем с костями и суставами, старайтесь каждый день съедать хотя бы одну миску супа, содержащего биологически активные продукты, перечисленные в приведенной ниже таблице. Для начала можно выбрать суп № 7 (протертый суп из сельдерея и петрушки), суп № 8 (омолаживающий) и суп № 33 (крем-суп из брокколи с сыром стилтон).

## СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ

| Активный продукт  | Его действие  | Номер рецепта  |
|---|---|--|
| Брокколи, брюссельская и кочанная капуста, другие зеленые овощи | Богаты кальцием и витамином К. Кроме того, содержат фолиевую кислоту, которая помогает бороться с гомоцистеином                     | 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 19, 23, 32, 33, 35, 40, 44, 58, 60, 61<br>—   |
| Жирная рыба (лосось, сардины, сельдь и т. д.)                   | Хороший источник витамина D   | 36, 54; может служить хорошим дополнением к любому супу  |
| Желатин   | Служит сырьем для восстановления хрящевой ткани   | 8 (возникает при кипячении костей и хрящей). Желатин промышленного производства можно добавлять в любые супы |
| Имбирь  | Обладает противовоспалительными свойствами  | 6, 8, 11, 25, 38, 44, 48, 49, 53, 60   |
| Куриная печень  | Богата фолиевой кислотой, витамином B <sub>12</sub> , железом и цинком  | 8  |
| Куриный бульон  | Естественный источник глюкозамина, который «притягивает» воду в хрящевую ткань и побуждает клетки приступить к восстановлению хряща | 8  |
| Куркума   | Результаты исследований показывают, что ее противовоспалительные свойства такие же сильные, как у препарата фенилбутазон            | 8, 30, 45, 48  |
| Лук репчатый  | Богат кверцетином, который обладает противовоспалительными свойствами   | Входит в большинство рецептов  |

| Активный продукт  | Его действие   | Номер рецепта                                 |
|---|--|---|
| Молочные продукты (молоко, сыр, йогурт)   | Богаты кальцием. Кроме того, сливочное масло и сливки содержат витамин D   | 1, 2, 4, 5, 6, 12, 15, 19, 28, 33, 34, 54, 56 |
| Орехи, семечки подсолнечника, семена кунжута  | Богаты кальцием, магнием и цинком  | 1, 2, 3, 5, 7, 14, 49, 51                     |
| Сельдерей   | Помогает избавляться от избытка жидкости и ослаблять воспаление            | 7, 23, 43, 55, 57                             |
| Фрукты и ягоды темно-красного, синего и фиолетового цветов (черника, голубика, ежевика, вишня, черный виноград и т. д.) | Богаты витамином С. Кроме того, обладают противовоспалительными свойствами | 3, 4  |
| Яблочный уксус  | Традиционное средство от артрита   | 14, 39<br>или можно добавлять в другие супы   |

### ИЗБЕГАЙТЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Оздоровление суставов лучше всего начать с употребления ВОДЫ. Выпивайте по 8 стаканов (2 литра) в день. Пить следует простую воду, чтобы сохранить ее способность абсорбировать растворенные в крови шлаки.

### ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ

2004 год. Исследование, проведенное в Абердинском университете, Великобритания

У многих женщин в период менопаузы кости начинают быстро терять плотность. В ходе данного исследо-

вания ученые провели первичную оценку рациона питания и плотности костной ткани у 891 женщины в возрасте 45—55 лет, а через 7 лет повторили обследование. Женщины, которые потребляли больше фруктов и овощей, теряли костную массу медленнее, чем те, кто потреблял много жиров.

**2004 год.** Исследование, проведенное в Университете штата Южная Каролина и ортопедической больнице Лос-Анджелеса, США

Дефицит магния повышает риск развития остеопороза. Данные о среднесуточном потреблении магния, полученные Министерством сельского хозяйства США, указывают на то, что значительное количество людей подвергаются риску недостаточности магния, особенно если воздействие каких-либо усугубляющих факторов и/или медицинских препаратов приводит к еще большему истощению запасов этого минерала.

**1991 год.** Статья в «Journal of Nutritional Medicine»

Эффект воздействия обогащенных магнием пищевых добавок на плотность костной ткани в группе женщин постклимактерического возраста, принимавших гормонозаместительные препараты, оказался в 16 раз выше, чем у тех, кто использовал только диетологические рекомендации.

**1988 год.** Исследование, проведенное в Гарванском институте медицинских исследований, Сидней, Австралия

Ученые измерили объемы потребления 14 питательных веществ у 159 женщин в возрасте 23—75 лет и сопоставили полученные данные с плотностью минеральных веществ костной ткани. Выяснилось, что высокий уровень потребления кальция не оказывает особенно

сильного защитного воздействия. Самые лучшие показатели плотности костной ткани оказались у тех, кто потреблял много магния, цинка и железа.

**1994 год.** Исследование, проведенное на биологическом факультете Калифорнийского университета, Сан-Диего, США  
Пятьдесят девять здоровых женщин постклимактерического возраста ежедневно получали добавки с: 1) кальцием; 2) кальцием, цинком, марганцем и медью; и 3) плацебо. В течение 2 лет велось наблюдение за состоянием их костей. Исследователи установили, что по сравнению с плацебо добавки, содержавшие только кальций, не принесли никакой пользы. Но в группе, принимавшей кальций вместе с микроэлементами, темпы потери костной массы оказались значительно ниже, чем в группе, принимавшей плацебо.

**1993 год.** Исследование, проведенное в больнице Эдуарда Эррио, Лион, Франция  
Уровни витамина К в крови 51 женщины преклонного возраста с переломом бедра оказались значительно ниже, чем у тех, чьи кости были в хорошем состоянии. У многих содержание витамина К вообще не поддавалось распознаванию. Исследователи пришли к выводу, что недостаток витамина К повышает у пациентов пожилого возраста риск перелома бедра.

**2003 год.** Исследование, проведенное на факультете спортивной медицины Университета Кейо, Токио, Япония  
Японские ученые установили, что прием витамина D<sub>3</sub> (витамин группы D, содержащийся в рыбьем жире) помогает поддерживать плотность костной ткани и предотвращать переломы позвонков у женщин постклимактерического возраста, страдающих остеопорозом.

Витамин К поддерживает функции организма, способствующие регенерации костей. Как известно, он помогает поддерживать плотность костной ткани поясничного отдела и предотвращать переломы у больных остеопорозом. Эффективность действия витамина К понижается, когда уровень содержания витамина D<sub>3</sub> оказывается недостаточно высоким. Вот почему применение каждого из этих витаминов по отдельности не всегда приводит к успеху. Исследователи полагают, что одновременное назначение обоих витаминов сможет обратить вспять процесс возрастного ухудшения состояния костей.

**2001 год. Исследование, проведенное в Центре здравоохранения Мемфисского университета, штат Теннесси, США**  
Анализ результатов 86 исследований, в которых участвовало 40 753 человека, показал, что у курильщиков плотность костной ткани намного ниже, чем у некурящих. В частности, плотность ткани бедренных костей у заядлых курильщиков оказалась на треть ниже, чем у людей, которые никогда не курили.

**1987 год. Исследование, проведенное в Коннектикутском университете, Storrs, США**

Был проведен анализ мочи 13 человек, потреблявших напитки с содержанием 2 граммов добавочного сахара на килограмм веса. Результаты показали, что этот сахар стал причиной значительных потерь кальция, который выводился с мочой.

**1988 год. Исследование, проведенное в Университете Сент-Эндрю, Берриен-Спрингс, штат Мичиган, США**

У людей, которые не менее 20 лет придерживались молочно-вегетарианской диеты, к 80 годам объем кост-

ной массы уменьшился всего на 18 %, в то время как у тех, кто потреблял мясо, эта цифра составила 35 %.

**1995 год. Исследование, проведенное в Университете Крейтона, Омаха, штат Небраска, США**

Исследователи изучили результаты 560 анализов крови, взятых у 190 женщин в возрасте 34—69 лет. Было установлено, что после каждой выпитой маленькой чашки кофе человеку необходимо дополнительно получить 40 миллиграммов кальция только для того, чтобы поддержать баланс этого минерала.

**1998 год. Статья в «Journal of Nutritional and Environmental Medicine»**

Высокий уровень гомоцистеина в крови (часто связанный с дефицитом витаминов группы В) является главной причиной остеопороза.



# СУПЫ ПОМОГАЮТ ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Одним из самых интересных направлений новых медицинских исследований является изучение силы воздействия пищи на состояние гормональной системы. Гормоны контролируют обмен веществ, водный баланс, репродуктивные функции, настроение и чувства. Изменяя тело в период полового созревания, они радикально меняют внешний облик.

Гормоны вырабатываются из белков с помощью витаминов и минералов. Если в рационе недостаточно питательных веществ или они плохо усваиваются организмом, тогда гормоны могут оказаться в опасности. Подобное положение чревато множеством серьезных проблем со здоровьем — от хронической усталости до предменструального синдрома, бесплодия и диабета.

Супы способны улучшить питание желез, производящих гормоны. Добавляя в супы концентрированные ингредиенты, такие как овощные соки, вы сможете удвоить или утроить потребление витаминов и минералов. Можно ли придумать более аппетитный способ приема витаминов?!

А теперь давайте поближе взглянем на некоторые железы и гормоны, с неправильной работой которых связаны многие проблемы со здоровьем, и посмотрим, как питание может все исправить.



## ГОРМОНЫ НАДПОЧЕЧНИКОВ

**Связанные проблемы:** усталость, слабость, депрессия, ощущение холода, головокружение в положении стоя, аллергия, тяга к соленому, частые инфекции, трудности с преодолением стресса, ослабленное половое влечение и приливы (у женщин в период менопаузы).

Надпочечники производят несколько важных гормонов: адреналин, норадреналин, кортизол, альдостерон и в небольших количествах половые гормоны. Гормоны надпочечников синтезируются из холестерина с помощью холина и двух аминокислот — тирозина и метионина.

Адреналин заставляет тело и разум постоянно быть начеку и повышает состояние духа. В стрессовых ситуациях организм увеличивает производство адреналина. Это помогает подготовиться к активным физическим действиям и ускорить обмен веществ.

Кроме того, стресс заставляет вас вырабатывать больше кортизола. Когда уровень сахара в крови падает слишком низко, а запасы углеводов в организме истощаются, кортизол помогает использовать для производства энергии другое сырье.

Помимо всего прочего, кортизол вступает в действие, когда нужно успокоить перевозбужденную иммунную систему и остановить аллергические реакции. Если вы страдаете аллергией, а вокруг глаз и под ними появились темные круги, это может быть признаком недостаточной активности надпочечников — такое состояние называется гипoadренцией, или усталостью надпочечников. Нехватка получаемых с пищей сырьевых материалов вызывает чрезмерную нагрузку на железы и приводит к их переутомлению.

Другим потенциальным признаком гипoadрения может быть частое мочеиспускание. Надпочечники производят специальный гормон альдостерон, который не позволяет организму выделять слишком много мочи, чтобы предотвратить обезвоживание. Поэтому если вы постоянно пьете воду и мочитесь, а ваш врач исключает вероятность диабета (который тоже может вызывать эту проблему), то возможно, что гипoadрения мешает вам производить достаточное количество альдостерона.

Гипoadрения тесно связана с гипотиреозом; у них много общих симптомов, включая слабость, усталость и пониженную температуру тела. Ученые установили, что клетки надпочечников способны взаимодействовать с адреналином. Кроме того, исследователи обнаруживают все новые связи между гормонами надпочечников и женскими половыми гормонами, что со временем может привести к раскрытию истинных причин климатических приливов крови.

### **Что вызывает переутомление надпочечников**

- постоянное беспокойство или другие негативные эмоции
- плохой сон
- чрезмерные физические нагрузки
- травмы и инфекции
- аллергические реакции и непереносимость некоторых пищевых продуктов
- избыток кишечных токсинов (как результат чрезмерного роста дрожжевых грибков и бактерий)
- токсичные и загрязняющие вещества в окружающей среде (включая никотиновый дым и ртуть в зубных пломбах)

- воздействие токсинов на рабочем месте
- чрезмерное потребление сладких блюд и напитков
- кофеин, алкоголь и курение
- нехватка белков, витаминов и минералов

Эти факторы резко повышают потребность надпочечников в питательных веществах. Положение дел усугубляется слишком напряженным образом жизни и привычкой к суррогатной пище. Особенно сильное стрессовое воздействие оказывает избыток сладких блюд и напитков. Они провоцируют резкое повышение уровня инсулина, поэтому, чтобы держать его под контролем, надпочечникам приходится работать на износ. Нехватка магния в рационе тоже повышает уровень гормонов надпочечников.

#### Что помогает надпочечникам

- белки и входящие в их состав аминокислоты тирозин и метионин
- фолиевая кислота (необходимая для метаболизма метионина и тирозина)
- витамин  $B_{12}$  (необходим для метаболизма фолиевой кислоты)
- цинк и медь
- витамины  $B_5$  и  $C$
- хром, магний, витамины  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_3$  (помогают держать под контролем инсулин)

Кайенский перец (чили) улучшает деятельность надпочечников; его можно без всяких опасений добавлять в супы. Метионина может оказаться недостаточно в рационе вегетарианцев, которые получают белки главным образом из фасоли, чечевицы и тофу. С другой стороны, хорошим источником метионина служат

орехи и семечки подсолнечника, которые всегда следует добавлять в вегетарианскую диету, Из числа крахмалосодержащих продуктов единственным хорошим источником метионина является рис, поэтому его нужно есть как можно больше, заменяя им хлеб, макароны и картофель.

### **Врожденная гипoadрения**

Женщина, страдающая гипoadренией, в первые месяцы беременности может ощущать сильную усталость и тошноту, а потом буквально расцвести, когда на поздних стадиях надпочечники плода разовьются настолько, что смогут вырабатывать достаточно гормонов для них обоих. Когда же после родов мать внезапно лишится дополнительного источника гормонов надпочечников, она может впасть в тяжелую постнатальную депрессию. Тем временем ребенок появится на свет с уставшими надпочечниками, и его будущее будет омрачено многочисленными тяжелыми аллергиями и частыми инфекциями. Если вы собираетесь завести ребенка, то сейчас вам самое время позаботиться о состоянии своих надпочечников.

Чтобы помочь надпочечникам, старайтесь съедать каждый день хотя бы одну миску супа, содержащего биологически активные продукты, перечисленные в приведенной на следующей странице таблице. Для начала можно выбрать суп № 36 (суп биск из тыквы с бабабулкой по-каджунски) и суп № 46 (малазийская лакса).

## СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ НАДПОЧЕЧНИКОВ

| Активный продукт                                  | Его действие   | Номер рецепта   |
|---|--|---|
| Жирная рыба<br>(сардины, лосось, сельдь, макрель) | Помогает предотвращать перепроизводство гормонов надпочечников в стрессовых ситуациях                                  | 36, 54; может служить хорошим дополнением к любому супу |
| Арахис  | Хороший источник цинка и тирозина  | 46, 59  |
| Бразильские орехи                                 | Богаты цинком, медью и метионином  | 2   |
| Зеленые листовые овощи                            | Хороший источник витамина С и фолиевой кислоты   | 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 19, 23, 32, 44, 58, 60, 61     |
| Кайенский перец (чили)                            | Улучшает деятельность надпочечников  | 11, 15, 17, 30, 37, 39, 45, 47, 49, 57, 59, 60, 61      |
| Коричневый рис                                    | Превосходит все другие углеводные продукты тем, что содержит метионин. Кроме того, хороший источник витаминов группы В | 8, 11, 23, 24, 29, 37, 50                               |
| Печень  | Хороший источник цинка, меди, витаминов группы В, аминокислот и хрома  | 8   |
| Рыба и морепродукты                               | Хорошие источники цинка и тирозина   | 8, 11, 36, 37, 46, 48, 53, 54, 55, 57, 60, 61           |
| Семечки подсолнечника                             | Богаты цинком, магнием и метионином  | 7   |
| Сыр   | Хороший источник цинка и тирозина  | 12, 19, 20, 28, 33                                      |

## ГОРМОН ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**Связанные проблемы:** усталость, избыточный вес, ощущение холода, потеря волос.

Тироксин, главный из производимых щитовидной железой гормонов, отвечает за обмен веществ. Ослабление функций щитовидной железы (гипотиреоз) обычно замедляет обмен веществ, но не все больные гипотиреозом страдают избыточным весом. Подобно адреналину, тироксин вырабатывается из аминокислоты тирозина с помощью минерального йода. Два этих питательных элемента имеют для щитовидной железы жизненно важное значение.

Еще одним важным питательным веществом является железо. Дефицит железа, связанный с менструацией, характерен для большинства женщин. В ходе исследования, проведенного в Университете штата Пенсильвания в 1990 году, проводилось сравнение 10 женщин, страдавших железodefицитной анемией, с 12 женщинами, у которых содержание железа было в норме. Оказалось, что у первых температура тела и уровень гормона щитовидной железы были ниже. После того как испытуемые в течение 12 недель получали добавки, содержащие железо, температура их тела повысилась, а уровень гормона щитовидной железы поднялся почти до нормального.

Для того чтобы помочь щитовидной железе вырабатывать и активировать тироксин, вам также потребуются:

- витамин А;
- витамин В<sub>1</sub>;
- цинк;
- селен;
- медь.

## **Флуорид — токсин щитовидной железы**

Остерегайтесь давать детям добавки с фтористыми соединениями и не разрешайте им глотать фторсодержащую зубную пасту. Флуорид, или фторид, инактивирует йод и поэтому может оказывать негативное воздействие на щитовидную железу. Кое-кто даже связывает его с развитием рака щитовидной железы, поэтому многие инициативные общественные группы призывают к запрету искусственного фторирования питьевой воды.

Антитиреоидными свойствами обладают некоторые продукты питания, особенно соевые заменители мяса TVP (структурированный овощной белок) и соевый белок в чистом виде. Их ежедневное потребление может оказаться небезопасным. То же самое относится к свежей капусте и сырому арахису. Другие соевые продукты, такие как соевое молоко и тофу, можно включать в рацион только в умеренных количествах.

Больные гипотиреозом лишены способности превращать бета-каротин в витамин А. Поэтому если вы страдаете гипотиреозом, то вам необходимо иногда включать в меню печень или принимать добавки с рыбьим жиром.

## **Щитовидная железа и эстрогены**

Дисбаланс эстрогенов у многих женщин вызывает такие проблемы со здоровьем, как фибромы и эндометриоз. Чрезмерно высокое содержание эстрогенов заставляет организм вырабатывать специальный белок, который частично инактивирует тироксин. Щитовидной железе приходится наращивать производство тироксина, чтобы удерживать его количество на нормальном уровне. Со временем это может привести к

переутомлению щитовидной железы и вызвать гипотиреоз.

Одной из возможных причин повышенного содержания эстрогенов является нехватка йода. Йододефицит не только снижает способность организма производить тироксин, но и, скорее всего, истощает его запасы, стимулируя ускоренное производство эстрогенов. Вы можете повысить уровень йода, добавляя в суп немного морских водорослей. Многие блюда японской кухни, такие как суп мисо, содержат морские водоросли. Небольшое количество йода и других минералов можно также получить с морской солью. Более подробную информацию вы найдете в разделе о женских гормонах.

В своей книге «Энциклопедия исцеляющих соков» («Encyclopedia of Healing Juices») известный антрополог Джон Хейнерман сообщает, что еще одним полезным для щитовидной железы продуктом является редис. По данным российских ученых, этот овощ содержит особое вещество, рафанин, которое помогает щитовидной железе сбалансировать производство гормонов.

Чтобы помочь щитовидной железе справиться со всеми проблемами, старайтесь съедать каждый день хотя бы одну миску супа, содержащего биологически активные продукты, перечисленные в приведенной на следующей странице таблице. Для начала можно выбрать суп № 8 (омолаживающий) и суп № 25 (из кормовых бобов с яблоком и редисом).



## СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

| Активный продукт   | Его действие  | Номер рецепта                                    |
|--|---|--|
| Бразильские орехи  | Богаты цинком, медью, селеном и метионином  | 2  |
| Красные морские водоросли (например, нори, вакаме, порфира, араме) | Отличный источник йода  | 8, 21, 44  |
| Мясо и курица  | Хорошие источники тирозина, железа и цинка  | 8, 37, 46, 48, 61                                |
| Печень   | Хороший источник железа, цинка, меди, витамина А, витаминов группы В, аминокислот и хрома | 8  |
| Редис и сок из него  | Источники рафанина, помогающего сбалансировать работу щитовидной железы                   | 25, 44, 60, 61                                   |
| Рыба и морепродукты  | Хорошие источники йода, цинка, селена и тирозина  | 11, 36, 46, 53, 54, 55, 57, 60                   |
| Сыр  | Хороший источник цинка и тирозина   | 12, 19, 20, 28, 33                               |
| Фасоль и чечевица  | Хорошие источники железа  | 7, 9, 25, 30, 34, 35, 40, 43, 45, 47, 49, 52, 58 |

## ЖЕНСКИЕ ГОРМОНЫ

Связанные проблемы: обильные менструации, постменструальный синдром, климактерические приливы, опухоль молочной железы, эндометриоз, поликистоз яичников, рак молочной железы.

Главные женские половые гормоны, эстроген и прогестерон, вырабатываются в яичниках. Уровень эстрогена повышается до наступления овуляции, после ко-

торой организму женщины приходится производить больше прогестерона, пока печень занимается расщеплением лишнего эстрогена. Некоторое количество эстрогена производится в щитовидной железе и жировых тканях как мужчин, так и женщин. Эстроген и прогестерон регулируют сексуальное развитие, овуляцию, менструацию и беременность.

Большинство перечисленных проблем со здоровьем, по всей видимости, связаны с высоким уровнем эстрадиола — самого активного эстрогена. Расщепление избытка этого гормона должно происходить в печени женщины, но неправильное питание может понизить эффективность данного процесса.

### **Последствия избытка эстрогена**

Эстроген стимулирует рост молочных желез, яичников и стенок матки. Поэтому его излишки могут стать причиной развития кист в молочных железах и яичниках, фиброзных опухолей, эндометриоза и рака молочной железы. Болезненность и обильность менструаций тоже могут быть результатом повышенного уровня эстрогена.

Если основным симптомом предменструального синдрома не является депрессия, тогда остается предположить, что у любой женщины в таком состоянии повышен уровень эстрогена. Что же касается предменструальной депрессии, то она, скорее всего, связана с *понижением* уровня эстрогена. Дело в том, что при понижении уровня этого гормона повышается содержание ферментов, расщепляющих адреналин. Возникающая в результате нехватка адреналина становится причиной депрессии. Прием антибиотиков стимулирует усиленное выведение эстрогена из организма.

## Как уменьшить содержание эстрогена

Продукты, богатые витаминами группы В, и аминокислота метионин помогают печени расщеплять избыток эстрогена. Очень полезны в этом отношении все виды капусты, включая брюссельскую и брокколи. С другой стороны, в грейпфрутах и грейпфрутовом соке содер-

## ЧТО ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ЭСТРОГЕНА

|  |  |
|--|--|
| Чрезмерное потребление молочных продуктов  | Коровье молоко и продукты из него содержат много естественного эстрогена                                     |
| Чрезмерное потребление грейпфрутов и грейпфрутового сока   | Блокирует печеночные ферменты, которые расщепляют эстроген   |
| Наличие в пище хлорорганических пестицидов   | Обладают теми же свойствами, что и естественный эстроген, но многократно превосходят его по силе воздействия |
| Чрезмерное потребление жиров животного происхождения и мяса  | Способствуют росту кишечных бактерий, которые препятствуют выведению эстрогена из организма                  |
| Избыток жировых отложений  | Часть эстрогена производится жировыми тканями тела   |
| Недостаточное потребление капусты (брокколи, белокочанной, брюссельской, цветной)  | Эти овощи помогают женской печени расщеплять эстроген  |
| Недостаточное потребление пищевой клетчатки  | Клетчатка необходима для выведения избытка эстрогена из организма  |
| Недостаточное потребление продуктов, богатых витаминами группы В (овсянки, цельнозернового хлеба, коричневого риса, бобовых) | Витамины группы В необходимы ферментам печени  |
| Недостаточное потребление продуктов, богатых йодом (рыбы и морепродукты, морских водорослей)                                 | Дефицит йода, по всей видимости, стимулирует рост производства эстрогена                                     |

жится фитонутриент нарингенин, который подавляет ферменты печени, участвующие в метаболизме эстрогена.

Получаемый из соевых продуктов слабый «растительный эстроген» ведет борьбу с сильнодействующим эстрогеном, который производится организмом, за право быть усвоенным в первую очередь. В результате объем усвоения последнего падает, а общее содержание эстрогена уменьшается.

Продукты с высоким содержанием клетчатки помогают снизить содержание эстрогена, присоединяясь к нему в кишечнике и препятствуя его реабсорбции.

К этому следует добавить необходимость уменьшить в рационе количество жиров и избегать потребления молочных продуктов, которые поставляют больше всего пищевого эстрогена. Регулярно включайте в меню рыбу или морские водоросли, которые содержат много йода.

## Менопауза

Далеко не все знают, что мужской гормон тестостерон вырабатывается надпочечниками не только мужского, но и женского организма. В женском организме тестостерон преобразуется в эстроген. Кстати, сексуальное влечение женщин зависит от тестостерона, а не от эстрогена, как думают многие. Усталость надпочечников способна значительно понижать сексуальное влечение женщин.

Хотя мы привыкли считать, что женский организм теряет способность производить половые гормоны после менопаузы, когда яичники перестают вырабатывать эстроген, на самом деле это не так: производством половых гормонов продолжают заниматься надпочечни-

ки Несмотря на то что фиброзные опухоли и рак молочной железы чаще всего возникают в пожилом возрасте, их главной причиной фактически становится чрезмерно *высокое* содержание эстрогена. Это означает, что дефицит эстрогена вряд ли может служить главной причиной климактерических приливов, даже если принять во внимание способность искусственных эстрогенных препаратов предотвращать приливы.

Очевидная связь между приливами и стрессом заставляет ученых заняться проверкой гипотезы о том, что искусственный эстроген влияет на климактерические симптомы лишь косвенно, например повышает эффективность действия кортизола или адреналина.

Лучший способ предупредить проблемы климактерического периода — следовать советам по укреплению здоровья надпочечников.

Чтобы помочь организму сбалансировать содержание эстрогена, старайтесь съедать каждый день хотя бы одну миску супа, содержащего биологически активные продукты, перечисленные в приведенной ниже таблице. Для начала можно выбрать суп № 11 (острый капустный суп с треской и чесноком) и суп № 44 (японский суп с гречневой лапшой).

## **СУПЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СБАЛАНСИРОВАТЬ СОДЕРЖАНИЕ ЭСТРОГЕНА**

| Активный продукт   | Его действие                                 | Номер рецепта                                |
|--|--|--|
| Брокколи, белокочанная, брюссельская, цветная капуста, водяной кресс | Помогают печени расщеплять избыток эстрогена | 8, 9, 10, 11, 12, 13, 32, 33, 35, 40, 44, 61 |
| Коричневый рис   | Источник витаминов группы В                  | 8, 11, 23, 24, 29, 37, 50                    |

| Активный продукт   | Его действие  | Номер рецепта  |
|--|---|--|
| Красные морские водоросли (например, нори, вакаме, порфира, араме)   | Отличный источник йода  | 8, 21, 44  |
| Овес   | Источник витаминов группы В   | Пробуйте добавлять чайную ложку овсяных хлопьев в некоторые супы из бобовых и овощей |
| Отруби злаковых культур  | Богаты особым видом клетчатки, помогающим выводить эстроген                               | Отруби можно добавлять в большинство супов   |
| Печень   | Хороший источник железа, цинка, меди, витамина А, витаминов группы В, аминокислот и хрома | 8  |
| Рыба и морепродукты  | Хорошие источники йода  | 11, 36, 46, 53, 54, 55, 57, 60   |
| Соевые продукты: соевое молоко, тофу, соевая мука, соевый соус, мисо | Помогают удерживать клетки от поглощения слишком большого количества эстрогена            | 12, 33, 36, 39, 41, 44, 47, 51   |

## ИНСУЛИН

Я уже несколько раз упоминала о вредном воздействии повышенного содержания инсулина — гормона, синтезируемого поджелудочной железой. Он стимулирует поглощение клетками содержащейся в крови глюкозы, которая потом используется для производства энергии. Глюкоза образуется в процессе переваривания пищи. Ее главными источниками являются углеводсодержащие продукты, такие как сахар, но даже белки

и части молекул жира могут быть преобразованы в глюкозу, если в этом возникнет необходимость.

У здоровых людей уровень инсулина не поднимается слишком высоко, если только они не злоупотребляют сладкими блюдами или напитками. Ведь содержащийся в таких продуктах сахар очень быстро попадает в кровь, и чтобы удержать его уровень под контролем, организму приходится так же быстро повышать содержание инсулина. Как вы уже знаете, под воздействием инсулина в крови поднимается уровень холестерина, что вызывает чрезмерную нагрузку на надпочечники.

Наукой установлено, что примерно у каждого третьего человека повышена чувствительность к сахару. Организм таких людей производит максимум инсулина и подвергается самому высокому риску развития резистентности к инсулину и диабета.

### **Резистентность к инсулину («синдром X»)**

Существует еще одна причина хронического повышения уровня инсулина. Это предрасположенность к диабету, которая появляется только в зрелом возрасте. В этом случае инсулин становится как будто невидимым для мышечных и жировых клеток. Вместо того чтобы использовать инсулин как стимулятор поглощения глюкозы, они его игнорируют и позволяют ей оставаться в крови. Пытаясь исправить ситуацию, поджелудочная железа наращивает производство инсулина, а в результате его повышенное содержание приобретает перманентный характер.

Некоторые органы не способны справиться с избытком инсулина. Слишком большое его количество заставляет почки удерживать натрий, что приводит к задержке жидкости, повышению кровяного давления

и уровня мочевой кислоты. Когда инсулин заставляет печень перенапрягаться, содержание жиров в крови резко повышается, и это может привести к атеросклерозу и ишемической болезни сердца. Под воздействием избытка инсулина женские яичники могут увеличить производство тестостерона, что чревато появлением симптомов синдрома поликистозных яичников (СПЯ). Еще одним последствием повышенного уровня инсулина становится изменение формы тела. В нем начинают накапливаться жировые отложения, главным образом на животе и в области поясницы. На продвинутой стадии резистентность к инсулину переходит в диабет II типа. (Диабет I типа, известный как ювенильный, или юношеский, встречается только у подростков и причины его неизвестны.)

## ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ К ИНСУЛИНУ

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Дефицит хрома                       | Нехватка хрома снижает способность инсулина связываться с клетками. В результате устранения этого дефицита исследователям удавалось повысить поглощение инсулина в 3 раза |
| Дефицит витаминов группы В          | Витамины группы В взаимодействуют с хромом, помогая инсулину прикрепляться к клеткам  |
| Дефицит магния                      | Магний играет ту же роль, что и витамины группы В   |
| Избыточный вес                      | Большое количество жировых отложений — это один из самых серьезных факторов риска развития резистентности к инсулину  |
| Недостаточные физические нагрузки   | Физические упражнения — даже простая получасовая прогулка — способны ослабить резистентность к инсулину на 40 %   |
| Высокое содержание сахара в рационе | Потребление сладких блюд и напитков вызывает резкое повышение уровня инсулина   |



Ниже приведен список биологически активных продуктов, помогающих предотвратить резистентность к инсулину, но его необходимо дополнить несколькими важными диетологическими советами. Если вы уже столкнулись с этой проблемой, вам следует принимать пищу в небольших количествах и часто (это касается не только супов), чтобы не допускать резких перепадов уровня сахара в крови. Не менее важно полностью отказаться от употребления сладких блюд и напитков, а также возбуждающих средств, таких как чай, кофе и алкоголь. Они вызывают потребность в дополнительном инсулине и других гормонах, контролирующих уровень сахара в крови. Употребление супов с большим количеством растворимой клетчатки, содержащейся, например, в фасоли и овсяных хлопьях, помогает замедлить поступление в кровь углеводов. С этой же целью в супы можно добавлять немного растительного масла.

Если вы страдаете инсулинорезистентностью, старайтесь избегать фруктовых и ягодных соков, если только они не разбавлены большим количеством воды. В цельных фруктах и ягодах много пектина, который замедляет усвоение содержащихся в них натуральных сахаров. Но когда вы пьете сок, из которого удалена клетчатка, сахар очень быстро поступает в кровь, если только сок не сбалансирован соответствующим количеством пищи.

Чтобы помочь организму предотвратить резистентность к инсулину и диабет, старайтесь съедать каждый день хотя бы одну миску супа, содержащего биологически активные продукты, перечисленные в приведенной на следующей странице таблице. Для начала можно выбрать суп № 35 (суп биск из брюссельской капусты

## СУПЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ К ИНСУЛИНУ И ДИАБЕТ

| Активный продукт  | Его действие   | Номер рецепта   |
|---|--|---|
| Жирная рыба<br>(сардины, лосось,<br>сельдь, макрель)        | Богата витаминами группы В,<br>цинком и жирами, которые<br>помогают защитить артерии<br>и сердце от воздействия повы-<br>шенного уровня инсулина | 36, 54; может<br>служить хорошим<br>дополнением<br>к любому супу  |
| Зеленые листовые<br>овощи                                   | Хороший источник магния  | 7, 8, 9, 10, 11,<br>12, 13, 19, 23,<br>32, 44, 58, 60,<br>61  |
| Корица  | Содержит метилгидрокси-<br>халькон-полимер, который,<br>как установлено, помогает<br>обмену глюкозы  | 3, 5, 30  |
| Овес  | Богат витаминами группы В,<br>магнием, хромом и раствори-<br>мой клетчаткой  | Пробуйте добав-<br>лять чайную лож-<br>ку овсяных хлопь-<br>ев в некоторые<br>супы из бобовых<br>и овощей |
| Пажитник (молотые<br>семена)                                | По некоторым данным,<br>помогает обмену глюкозы  | 30, 52  |
| Печень  | Хороший источник хрома   | 8   |
| Семена кунжута<br>(молотые или в со-<br>ставе пасты тахини) | Хороший источник магния,<br>цинка и клетчатки  | 49  |
| Семечки<br>подсолнечника                                    | Хороший источник магния<br>и цинка   | 7   |
| Фасоль и чечевица   | Богаты витаминами группы В,<br>и растворимой клетчаткой,<br>которая помогает замедлить<br>поступление натуральных<br>сахаров в кровь             | 7, 9, 25, 30, 34,<br>35, 40, 43, 45,<br>47, 49, 52, 58  |
| Шелуха семян<br>псиллиума                                   | Богата растворимой<br>клетчаткой   | 39  |

с лимской фасолью) и суп № 49 (из золотистой фасо-  
ли с чесноком и имбирем).

## УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОСТАТЫ

Это проблема, которая может появиться у мужчин начиная со среднего возраста. Тем, у кого увеличена предстательная железа, трудно опорожнить мочевой пузырь. Каждую ночь им приходится несколько раз вставать в туалет.

В увеличении простаты обычно винят повышенное содержание мужского полового гормона дигидротестостерона — ближайшего родственника тестостерона. Однако доктор Юджин Шиппен, автор книги «Синдром тестостерона» («Testosterone Syndrome»), утверждает, что если вводить дигидротестостерон в организм искусственным путем, то простата начинает уменьшаться. Это означает, что увеличение простаты, скорее всего, вызывается какой-то иной причиной. Эксперт в области функциональной медицины доктор Джеффри Бланд предлагает провести исследование на тему возможной связи этого явления с инсулином, который вполне подходит на роль виновника, поскольку стимулирует рост клеток и производство мужских гормонов.

### Что помогает простате

Увеличенная предстательная железа очень хорошо реагирует на изменение диеты. В число продуктов, которые благоприятно действуют на простату, входят тыквенные семечки, соя и томаты.

Особенно сильное терапевтическое действие оказывает одно из содержащихся в тыквенных семечках масел — дельта-7-стерол. Как показали исследования, оно

не позволяет клеткам простаты поглощать слишком много дигидротестостерона. Что касается продуктов из сои, то они контролируют баланс мужских гормонов с таким же успехом, как и женских.

Кроме того, тыквенные семечки служат богатым источником цинка и незаменимых жирных кислот, нехватку которых часто ощущают мужчины с увеличенной простатой. Часть вины за это состояние следует возложить на дефицит цинка, поскольку добавки, содержащие это вещество — особенно в сочетании с витамином B<sub>6</sub> и льняным маслом, — во многих случаях оказываются чрезвычайно эффективным средством лечения. Содержащийся в томатах красный пигмент ликопен является одним из самых сильных природных антиоксидантов и имеет обыкновение концентрироваться в предстательной железе. Такую же важную роль, по всей видимости, играет микроэлемент селен. В настоящее время исследователи пытаются доказать, что у мужчин, которые в больших количествах потребляют томаты и продукты, богатые селеном, уровень заболеваемости раком простаты значительно ниже.

Чтобы помочь организму предотвратить увеличение простаты, старайтесь съедать каждый день хотя бы одну миску супа, содержащего биологически активные продукты, перечисленные в приведенной на следующей странице таблице. Для начала можно выбрать суп № 26 (крем-суп из томатов) и суп № 53 (непротертая похлебка из лососины с картофелем).

## СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ПРОСТАТЫ

| Активный продукт   | Его действие   | Номер рецепта                     |
|--|--|-----------------------------------|
| Бразильские орехи  | Богаты цинком, который помогает бороться с увеличением простаты, а также селеном, который предотвращает рак простаты | 2                                 |
| Рыба   | Богата цинком и селеном, которые помогают предотвращать рак простаты   | 11, 36, 46, 53, 54, 55, 57, 60    |
| Соевые продукты: соевое молоко, тофу, соевая мука, соевый соус, мисо | Помогают контролировать рост простаты. Кроме того, богаты селеном, который помогает предотвращать рак простаты       | 12, 33, 36, 39, 41, 44, 47, 51    |
| Томаты и томатная паста  | Богаты ликопеном, который помогает предотвращать рак простаты  | 8, 15, 17, 23, 26, 28, 43, 47, 57 |
| Тыквенные семечки  | Богаты цинком и маслами, которые помогают поддерживать баланс мужских гормонов                                       | 26                                |

## ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ГОРМОНОВ

2003 год. Исследование, проведенное в больнице  
Каваль Бланш, Брест, Франция

Когда перед началом трехнедельного приема рыбьего жира добровольцев подвергли психологическому давлению, у всех существенно повысились сердечный ритм и кровяное давление. Уровень гормона надпочечников тоже был высоким. После 3 недель приема рыбьего жира в качестве пищевой добавки результаты анализов показали значительно более низкий уровень

гормона. Исследователи пришли к заключению, что рыбий жир способен подавлять активность надпочечников, вызванную психологическим стрессом.

**1994 год. Исследование, проведенное в отделении диетологии Школы общественного питания при Университете штата Северная Каролина, США**

Низкое содержание магния повышает выделение гормонов стресса, которые, в свою очередь, еще больше истощают запасы данного элемента. Кроме того, эти гормоны стимулируют выделение жирных кислот, которые вступают в реакцию с магнием, делая его недоступным для организма. Любой стресс — вызванный физическим перенапряжением, перегревом, переохлаждением, травмами, болью, тревогой, перевозбуждением или даже приступами астмы — повышает потребность организма в магнии.

**1983 год. Сообщение, опубликованное в «Journal of Vitamin and Nutrition Research»**

Добавка витамина B<sub>5</sub> в больших дозах стимулирует выведение кетостероидов с мочой. Это один из признаков улучшения работы надпочечников.

**2002 год. Исследование, проведенное в лаборатории проблем питания при Швейцарском федеральном технологическом институте, Цюрих, Швейцария**

Некоторые минералы и микроэлементы, включая йод, железо, селен и цинк, необходимы для нормального метаболизма гормона щитовидной железы. Недостаток этих элементов может ослабить ее функции. Особый вред причиняет одновременный дефицит железа и йода. Нехватка железа снижает эффективность добавки,

содержащей йод. Одновременный недостаток селена и железа тоже очень опасен. Одна из функций селена состоит в том, чтобы не позволять щитовидной железе поглощать чрезмерное количество йода. Но если йода в организме слишком мало, то прием селеновой добавки, затрудняющей его абсорбцию, может привести к гипотиреозу.

**1976 год. Сообщение, опубликованное в журнале «Lancet»**

Судя по всему, дефицит йода оказывает стимулирующее воздействие на производство эстрогена.

**1996 год. Исследование, проведенное на факультете биологических наук и химии в Роскильдском университете, Дания**

Капуста помогает печени более эффективно метаболизировать эстроген.

**1994 год. Исследование, проведенное на медицинском факультете Льежского университета, Бельгия**

Из-за недостатка магния понижается секреция инсулина и ослабляется чувствительность тканей к инсулину.

**2005 год. Исследование, проведенное в медицинской школе Медицинского университета Саппоро, Япония**

Недавно появились сообщения о том, что резистентность к инсулину связана с дефицитом магния, который лишает рецепторы возможности поглощать глюкозу. Это заставляет поджелудочную железу наращивать производство инсулина, но его повышенное содержание стимулирует выведение магния из организма, что еще больше усугубляет проблему.

**1992 год. Исследование, проведенное на медицинском факультете Калифорнийского университета, Ла-Йолла, США**

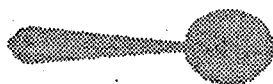
Резистентность к инсулину характерна для женщин, страдающих синдромом поликистозных яичников (СПЯ). В ходе сравнительного исследования 8 женщин с СПЯ и контрольной группы из 8 женщин, не страдающих этим заболеванием, выяснилось, что у всех участниц группы с СПЯ отмечался повышенный уровень инсулина, особенно после употребления сахара, а также явные признаки резистентности к инсулину, что выражалось в неспособности клеток поглощать глюкозу, пока содержание инсулина в крови не достигало уровня, в 8 раз превышающего норму.

**2004 год. Исследование, проведенное в Исследовательском центре проблем питания при Университете Тафтса, Бостон, США**

Исследования показали, что потребление большого количества цельнозерновых продуктов снижает резистентность к инсулину. Повышение чувствительности к инсулину может в какой-то степени быть связано с наличием в цельнозерновых продуктах магния и пищевой клетчатки. Исследователи предполагают, что их потребление может способствовать излечению от инсулинорезистентности.



ЧАСТЬ IV



# РЕЦЕПТЫ СУПОВ

## ФРУКТОВЫЕ СУПЫ

|   |   |          |
|---|---|----------|
| 1 | Суп из яблок, миндаля и кардамона<br>с живым йогуртом     | НУ       |
| 2 | Суп из авокадо и бананов<br>с миндалем и клубникой        | (ВВ)     |
| 3 | Суп из запеченных фруктов с орехами кешью<br>и корицей    | НУ, ВВ   |
| 4 | Суп из ежевики с водкой                                   | ГИ       |
| 5 | Суп из сухофруктов с орехами пекан                        | НУ       |
| 6 | Суп из персиков и манго с кокосовым молоком<br>и йогуртом | НУ, (ВВ) |

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ СУПЫ

|   |                                  |        |
|---|----------------------------------|--------|
| 7 | Крем-суп из сельдерея и петрушки | ГИ, ВВ |
| 8 | Омолаживающий суп                | ГИ, ВВ |

## КАПУСТНЫЕ СУПЫ

|    |   |          |
|----|---|----------|
| 9  | Баскский суп из капусты и зерновой фасоли               | НУ       |
| 10 | Суп из капусты и ветчины с зеленым горошком             | ГИ       |
| 11 | Острый капустный суп с треской и чесноком               | ГИ, (ВВ) |
| 12 | Густой капустный суп на молоке<br>с мягким козьим сыром | ГИ, ВВ   |
| 13 | Традиционный украинский борщ                            | ГИ       |

## ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>14</b> | Ахо бланко (охлажденный суп с чесноком и миндалем) | ГИ         |
| <b>15</b> | Сальса из авокадо                                  | ГИ, НУ     |
| <b>16</b> | Холодный борщ с малиной                            | ВВ         |
| <b>17</b> | Холодный томатный суп с огурцом и чили             | ГИ, НУ, ВВ |

## СУПЫ НА ЗАКУСКУ

|           |   |              |
|-----------|---|--------------|
| <b>18</b> | Крем-суп из спаржи                        |              |
| <b>19</b> | Французский латуковый суп                 | ГИ, НУ       |
| <b>20</b> | Французский луковый суп                   | ГИ, НУ       |
| <b>21</b> | Оздоровительный суп-минутка               | ГИ, НУ       |
| <b>22</b> | Венгерский грибной суп                    | ГИ           |
| <b>23</b> | Итальянский томатный суп с петрушкой      | ГИ, (ВВ)     |
| <b>24</b> | Потаж де Креси (морковный крем-суп)       | ГИ           |
| <b>25</b> | Суп из кормовых бобов с яблоком и редисом | НУ, ВВ       |
| <b>26</b> | Крем-суп из томатов                       | ГИ, НУ       |
| <b>27</b> | Крем-суп из овощей                        | ГИ           |
| <b>28</b> | Средиземноморский суп из печеных овощей   | ГИ, НУ, (ВВ) |
| <b>29</b> | Русский лимонный суп                      | ГИ, (ВВ)     |
| <b>30</b> | Южно-индийский острый суп самбхар         | ГИ, НУ, ВВ   |
| <b>31</b> | Вишисуаз                                  |              |
| <b>32</b> | Суп из водяного кресса                    | ВВ           |

## ПИТАТЕЛЬНЫЕ СУПЫ (ПОЛНОЦЕННАЯ ТРАПЕЗА ИЗ ОДНОГО БЛЮДА)

|    |  |              |
|----|--|--------------|
| 33 | Крем-суп из брокколи с сыром стилтон                                 | ГИ           |
| 34 | Суп из коричневой чечевицы с запеченными сладким перцем и абрикосами | ГИ, ВВ       |
| 35 | Суп биск из брюссельской капусты с лимской фасолью                   | ГИ, НУ, (ВВ) |
| 36 | Суп биск из тыквы с барабулькой по-каджунски                         | ГИ, НУ, ВВ   |
| 37 | Острая похлебка из курицы, моркови и сладкой кукурузы                | (ВВ)         |
| 38 | Китайский суп с яйцом и зеленым луком                                |              |
| 39 | Китайский горячий кислый суп   | ГИ, НУ       |
| 40 | Крем-суп из цветной капусты  | ГИ, НУ, (ВВ) |
| 41 | Грибной крем-суп   | ГИ, ВВ       |
| 42 | Немецкий суп из мозгового горошка с колбасой                         | ГИ           |
| 43 | Минестроне по-венгерски с шалотом и коричневой фасолью               | ГИ           |
| 44 | Японский суп с гречневой лапшой                                      | ВВ           |
| 45 | Суп дал с лимоном  | ГИ, НУ, ВВ   |
| 46 | Малазийская лакса  | ГИ, (ВВ)     |
| 47 | Мексиканский суп из фасоли с лаймом и тофу                           | ГИ, НУ, ВВ   |
| 48 | Марокканская чорба с турецким горохом                                | ГИ, ВВ       |
| 49 | Суп из золотистой фасоли с чесноком и имбирем                        | ГИ, НУ, ВВ   |
| 50 | Парагвайский суп из цукини с яйцом                                   | ГИ           |
| 51 | Картофельный суп с грецкими орехами и тофу                           | ВВ           |
| 52 | Суп из красной чечевицы с каштанами                                  | ГИ, ВВ       |
| 53 | Непротертая похлебка из лосося с картофелем                          | ГИ           |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| <b>54</b> | Похлебка из гребешков с картофелем            | ГИ, (ВВ)   |
| <b>55</b> | Суп биск из морепродуктов по-французски       | ГИ, (ВВ)   |
| <b>56</b> | Суп а-ля куржett (французский кабачковый суп) | ГИ, НУ     |
| <b>57</b> | Суп де пуассон (французский рыбный суп)       | ГИ, НУ     |
| <b>58</b> | Французская чечевичная похлебка со шпинатом   | ГИ, НУ, ВВ |
| <b>59</b> | Суп из сладкого картофеля с земляными орехами | ГИ, (ВВ)   |
| <b>60</b> | Тайский суп-лапша с креветками                |            |
| <b>61</b> | Тайский суп с курицей и овощами               | ГИ, НУ     |

### **Условные обозначения**

- ГИ — совместимо с диетами по гликемическому индексу
- НУ — совместимо с низкоуглеводными диетами
- ВВ — совместимо с водовыводящей диетой
- (ВВ) — совместимо с водовыводящей диетой при условии использования продуктов, заменяющих коровье молоко, и отказа от соли

**Примечание: во всех рецептах 1 чашка соответствует 300 миллилитрам.**

# ФРУКТОВЫЕ СУПЫ

## 1. Суп из яблок, миндаля и кардамона с живым йогуртом

2 порции

- 4 больших сладких яблока, очищенных от кожицы и сердцевины и нарезанных крупными кусками\*
- 2 ст. ложки молотого миндаля (миндальной муки)
- 2 ст. ложки несоленого сливочного масла\*\*
- 4 ст. ложки живого йогурта\*\*\*
- Яблочный или грушевый сок
- 1 семенная коробочка кардамона
- Гарнир: стружка апельсиновой и лимонной цедры

\* Используйте десертные сорта.

\*\* Для четырехдневной очистительной мини-диеты замените подсолнечным маслом.

\*\*\* Для четырехдневной очистительной мини-диеты используйте только йогурт из овечьего, козьего или соевого молока.

Очистите семенную коробочку кардамона от кожуры и истолките семена в ступке.

Растопите сливочное масло в кастрюле на слабом огне, добавьте толченый кардамон, а затем яблоки и обжаривайте, постоянно помешивая, 2 минуты. Добавьте молотый миндаль, а затем влейте столько яблочного или грушевого сока, чтобы закрыть содержимое ка-

стрюли. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 20 минут.

Снимите с огня и смешайте ручным миксером до образования однородной массы. Заправьте йогуртом, выложив его спиральным узором, и подавайте блюдо теплым. Украсьте стружкой апельсиновой и лимонной цедры.

### **Чем полезен**

Этот суп идеален на завтрак. Яблоки богаты витамином С и пектином, но содержат всего около 50 калорий и служат прекрасным средством снижения веса, особенно если их проварить и подавать теплыми — так они гораздо быстрее вызывают ощущение сытости. Тепловая обработка расщепляет грубую целлюлозу в растительных продуктах, облегчая процесс ее усвоения.

Кардамон — это пряность, которая очень хорошо дополняет вкус яблок, а миндаль обогащает суп не только белками, но и большим количеством кальция, магния, цинка и мононенасыщенных жиров. Регулярное потребление миндаля помогает снизить уровень ЛНП (липопротеинов низкой плотности, или «плохого» холестерина). Йогурт служит источником полезных бактерий.

## **2. Суп из авокадо и бананов с миндалем и клубникой**

**2—4 порции**

- 1 плод авокадо, очищенный от кожуры и нарезанный крупными кубиками
- 1 банан, нарезанный крупными кусками

- 600 мл (2 чашки) коровьего или соевого молока
- 110 г свежей клубники, нарезанной кусочками
- 1 маленькая баночка живого молочного или соевого йогурта
- 1 ст. ложка молотого миндаля (миндальной муки)\*
- 1 ст. ложка лимонного сока
- Гарнир: веточка свежей мяты

\* Вместо миндаля можно использовать бразильские орехи. Измельчите их в блендере (терочной машине).

Поместите авокадо, банан, лимонный сок, йогурт, молотый миндаль и молоко в чашу блендера и смешайте до однородной массы. Выложите нарезанную клубнику на тарелку и залейте ее полученной смесью. Украсьте веточкой мяты.

Аромат и цвет превращенного в жидкость авокадо быстро исчезают, поэтому этот суп нужно есть свежеприготовленным.

Это блюдо легко превратить в коктейль, если не использовать клубнику или смешать ее вместе с другими ингредиентами.

### **Чем полезен**

Плоды авокадо чрезвычайно питательны, богаты белками, полиненасыщенными и мононенасыщенными жирами, витамином В<sub>6</sub> и другими витаминами группы В, витамином Е, железом и медью. Они содержат в 3 раза больше кальция, чем бананы. Молотый миндаль и йогурт обогащают это блюдо дополнительными белками, кальцием, магнием и другими минералами. Живой йогурт обладает противораковыми свойствами и помогает при диарее, вызванной отравляющими пищу бактериями.



Недавнее исследование, проведенное в Университете штата Иллинойс, показало, что клубника содержит фитонутриенты, противовоспалительные свойства которых аналогичны противовирусным медицинским препаратам. Кроме того, клубника помогает предотвращать поражение клеток канцерогенными химическими веществами и подавлять рост раковых опухолей. По некоторым данным, клубника способна даже предотвращать болезнь Альцгеймера и старческое слабоумие.

Бразильские орехи богаты цинком, медью и метионином. В Великобритании, Новой Зеландии и других странах с низким содержанием селена в почве орехи служат единственным растительным источником такого важного минерала, как селен.

### **3. Суп из запеченных фруктов с орехами кешью и корицей**

**1 порция**

- 225 г фруктов и ягод темно-красного, синего и фиолетового цветов (например, голубики, черники, ежевики, вишен, слив)\*
- 1 полная горсть сырых орехов кешью
- 70 мл ( $\frac{1}{4}$  чашки) красного виноградного сока
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотой корицы

\* Лучше всего использовать свежие фрукты и ягоды, но можно взять и замороженные.

Разогрейте духовку до  $180^{\circ}\text{C}$ . Если фрукты и ягоды свежие, сполосните их и обсушите на кухонном полотенце.

Удалите косточки из вишен, слив и т. п. Поместите фрукты и ягоды в жаропрочную миску с крышкой и за-

пекайте в духовке 20 минут, пока они не станут мягкими. Тем временем промойте орехи кешью и обсушите кухонным полотенцем или бумажными салфетками. (Это нужно сделать для удаления пыльного налета, который портит их вкус.) Пересыпьте орехи на противень и поместите в духовку вместе с фруктами — максимум на 5 минут. Следите за тем, чтобы они не потемнели, ведь вам не нужно их жарить, а лишь подчеркнуть аромат. Достаньте орехи из духовки и дайте остыть.

Когда фрукты и ягоды будут готовы, переложите их в большую мелкую тарелку и посыпьте корицей. Полейте виноградным соком и посыпьте орехами кешью.

### **Чем полезен**

Фрукты и ягоды темно-красного и фиолетового цветов богаты флавоноидами, которые при регулярном потреблении помогают предотвращать утечку жидкости и белков из мелких кровеносных сосудов в окружающие ткани. Этим объясняется высокая эффективность фруктов и ягод в борьбе с задержкой жидкости. По способу своего воздействия они схожи с семенами дерева гинкго билоба, которые укрепляют мозговые капилляры и, как показывают результаты исследований, помогают предотвращать болезнь Альцгеймера и старческое слабоумие. Помогая поддерживать в хорошем состоянии микрососудистую систему, эти богатые флавоноидами продукты укрепляют зрение и слух, а также помогают предотвращать варикозное расширение вен.

Многие привыкли лакомиться солеными орехами кешью, и мало кто подозревает, какими восхитительно сладкими они могут быть в своем естественном состоянии. В сырых орехах кешью мало жиров и много калия, магния, железа и цинка. Перед использованием

сырых орехов кешью их всегда следует промывать, поскольку на них может появиться налет, который портит вкус.

#### 4. Суп из ежевики с водкой

2 порции

- 450 г (4 чашки без верха) свежей или замороженной ежевики
- 1 чашка красного виноградного сока
- 2 ст. ложки водки
- 2 ч. ложки с верхом арроурута (крахмала из корневищ тропических растений)
- Гарнир: ложка греческого йогурта (очень густой и жирный йогурт без ароматических добавок. — Прим. перев.) и веточка мяты

Положите ягоды в кастрюлю, залейте виноградным соком. Накройте кастрюлю крышкой, доведите до кипения и варите на очень слабом огне, пока ягоды не станут мягкими (2—5 минут для свежих и немного дольше для замороженных).

Насыпьте арроурут в маленькую миску и смешайте с 2 ст. ложками воды, чтобы получить жидкую тестообразную массу. Добавьте ее в ежевику и продолжайте мешать, пока смесь не загустеет. Влейте водку.

Заправьте ложкой греческого йогурта и украсьте веточкой мяты. Подавайте теплым или холодным.

#### Варианты

Точно так же этот суп можно приготовить из голубики, черники и вишни. Все эти ягоды обладают похожими питательными свойствами.

## Чем полезен

Водка? Как говорится, чуточка того, чего очень хочется, пойдет только на пользу, а в данном случае в такой чуточке заключается весь вкус рецепта.

Фрукты и ягоды темно-красного и фиолетового цветов богаты флавоноидами, которые при условии регулярного потребления помогают предотвращать утечку жидкости и белков из мелких кровеносных сосудов в окружающие ткани. Этим объясняется высокая эффективность таких фруктов и ягод в борьбе с задержкой жидкости. По способу своего воздействия они похожи на семена дерева гинкго билоба, укрепляющие мозговые капилляры и помогающие предотвращать болезнь Альцгеймера и старческое слабоумие. Эти богатые флавоноидами продукты укрепляют микрососудистую систему, зрение и слух, а также помогают предотвращать варикозное расширение вен.

## 5. Суп из сухофруктов с орехами pekan

4 порции

- 8 шт. чернослива
- 8 шт. кураги\*
- 2 ст. ложки изюма
- 2 больших сладких яблока, очищенных от кожицы и сердцевин и нарезанных крупными кусками
- 1 чашка яблочного или белого виноградного сока
- 4 ст. ложки йогурта\*\*
- 1/2 чашки нарубленных орехов pekan
- 2 ст. ложки несоленого сливочного масла
- Щепотка корицы

\* По возможности используйте абрикосы, не обработанные серой. Они темно-коричневого цвета. Оранжевый цвет кураги говорит о том,

что абрикосы обрабатывали консервантами, которые могут вызвать раздражение пищеварительной системы.

**\*\*** Для четырехдневной очистительной мини-диеты используйте только йогурт из овечьего, козьего или соевого молока.

Растопите масло в кастрюле на среднем огне, добавьте корицу, а затем яблоки и обжаривайте, постоянно помешивая, 2 минуты, пока они не станут мягкими. Положите чернослив, курагу и изюм, затем влейте сок. Накройте кастрюлю крышкой, доведите до кипения и варите на слабом огне 10 минут. Заправьте ложкой йогурта, посыпьте рублеными орехами pekan и подавайте блюдо теплым.

### **Чем полезен**

Сухофрукты богаты клетчаткой, калием и минералами. Они хорошо подходят для завтрака. Орехи pekan придают этому блюду не только восхитительную сладость, но и обогащают его белками и незаменимыми полиненасыщенными жирами. Это один из самых лучших источников витамина B<sub>6</sub>. Йогурт служит хорошим источником полезных бактерий.

Подавая на завтрак теплый суп, вы предотвращаете охлаждение пищеварительной системы. Это помогает не только лучше усваивать пищу, но и дольше сохранять ощущение сытости.

Если вы предпочитаете подавать суп как холодный десерт, тогда вместо сливочного масла используйте арахисовое.

## **6. Суп из персиков и манго с кокосовым молоком и йогуртом**

**6 порций**

- 4 крупных сочных персика\*
- 1 спелый плод манго, очищенный от кожицы
- 1 банка (400 мл) кокосового молока\*\*
- 1 маленькая баночка ( $\frac{1}{2}$  чашки) молочного или соевого йогурта
- 2 кусочка имбирного корня (консервированного, в сиропе), обсушенных и тонко нашинкованных
- 1 ст. ложка сиропа из банки с консервированным имбирным корнем
- Гарнир: веточка свежей мяты

\* Спелые персики должны выделять сок при резке ножом. Этот суп можно также готовить из консервированных персиков.

\*\* Кокосовым молоком называют сок, выжатый из свежих тертых кокосов. (Жидкость, которая выливается из расколотого ореха, называется кокосовой водой.) Лучшие торговые марки кокосового молока можно найти в магазинах экологически чистых продуктов или азиатских товаров. В таком молоке 55 % кокосового экстракта и 45 % воды. Поэтому ему не нужны искусственные стабилизаторы, загустители и прочие добавки.

Поставьте банку кокосового молока в миску с горячей водой, чтобы растопить кокосовые масла.

Тем временем острым ножом глубоко надрежьте манго вдоль по обеим сторонам косточки, стараясь отделить мякоть. Нарежьте мякоть маленькими кубиками.

Удалите косточки из персиков, нарубите мякоть и поместите в блендер. Если персики окажутся твердыми, положите их в небольшую кастрюлю, добавьте  $\frac{1}{2}$  чашки воды, накройте крышкой и варите на слабом огне 20 минут, пока они не станут мягкими. Дайте персикам остыть, затем обсушите их и поместите в блендер.

Достаньте банку с кокосовым молоком из воды и 10 секунд хорошенько потрясите. Откройте банку и поместите содержимое в чашу блендера. Туда же добавьте йогурт и имбирный сироп. Смешайте до получения однородной массы.

Перелейте смесь в суповую миску, добавьте кубики манго и измельченный имбирный корень. Перед подачей украсьте блюдо веточкой свежей мяты.

### **Варианты.**

Это блюдо легко превратится в утренний коктейль, если вы смешаете все ингредиенты в блендере. Или, если вам нужно еще больше витамина С, используйте вместо манго нарезанный кубиками плод киви.

*Примечание:* этот суп не следует охлаждать.

### **Чем полезен**

Персики и манго — хорошие источники витамина С и каротиновых антиоксидантов. Кокосовое молоко содержит полезные жиры растительного происхождения, которые помогают успешно бороться с вирусами. Йогурт из коровьего молока является хорошим поставщиком кальция и множества других питательных веществ и полезных бактерий.

# СПЕЦИАЛЬНЫЕ СУПЫ

## 7. Крем-суп из сельдерея и петрушки (водовыводящий суп)

4 порции

- 1 нарезанный корень сельдерея
- Сок 1 корня сельдерея\*
- 850 мл (3 чашки) воды или бульона из стручков кормовых бобов\*\*
- 1 средняя картофелина, нарезанная кубиками
- 1 большая луковица, крупно нарубленная
- 1 банка консервированных кормовых бобов (фава), промытых и обсушенных\*\*\*
- 2 ст. ложки льняного масла
- 4 ст. ложки семечек подсолнечника
- 1 большая горсть свежих листьев петрушки, мелко нарубленных
- Корни петрушки, нарубленные
- 2 ст. ложки соевых сливок
- Черный перец

\* Чтобы получить сок сельдерея, вам потребуется соковыжималка. Если у вас ее нет, можно заменить сок дополнительной чашкой воды, но в этом случае суп не будет таким эффективным.

\*\* Варите очищенные нарезанные стручки кормовых бобов в воде в течение 30 минут, а затем процедите.

\*\*\* Если позволяет время года, используйте вместо консервированных кормовых бобов полную чашку свежих. После добавления бобов в суп нужно просто уменьшить огонь и варить в течение 8—10 минут, пока они не станут мягкими.



Положите в кастрюлю кубики картофеля, семечки подсолнечника, нарубленный сельдерей, лук и корни петрушки, влейте воду или бульон, накройте крышкой, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Варите на слабом огне 25 минут или до готовности картофеля и сельдерея.

Снимите с огня и с помощью ручного миксера превратите в однородную массу. Затем добавьте кормовые бобы и дайте кастрюле постоять 2 минуты на слабом огне, чтобы они хорошо прогрелись. При использовании свежих бобов варите их при слабом кипении 5–10 минут до готовности.

Перед подачей добавьте соевые сливки, льняное масло, нарубленную зелень петрушки и приправьте черным перцем. Солить этот суп не следует.

### **Чем полезен**

Сельдерей и петрушка помогают иммунной системе расщеплять частицы белков, которые смогли просочиться в тканевое пространство и расположились там, притягивая жидкость. После их удаления избыточную воду можно будет легко вывести из организма. Кроме того, эти продукты действуют как естественные мягкие мочегонные средства, помогая почкам выводить жидкость. В отличие от фармацевтических препаратов, они помогают восстанавливать потерю питательных веществ, выведенных с мочой.

Семечки подсолнечника служат источником полезных аминокислот, таких как метионин и триптофан.

В восточной медицине считается, что бульон из стручков кормовых бобов хорошо помогает устранять задержку жидкости.

## 8. Омолаживающий суп

4—6 порций

- Кости экологически чистой курицы или другой выращенной в экологически чистых условиях птицы\*
- Потроха (печень и сердце) птицы
- 1,7 литра (6 чашек) воды
- 2 полные горсти нашинкованных темно-зеленых листовых овощей\*\*
- 2 нарезанные ломтиками моркови
- 2 нарубленных томата
- 2 ст. ложки коричневого риса
- 1 средняя луковица, нарубленная
- 1 ст. ложка пасты мисо с коричневым рисом
- 4 толченых зубчика чеснока
- Несколько ниточек водоросли вакаме
- 1 кусочек имбирного корня длиной 4 см, очищенный и натертый
- Сок половины лимона
- 1 ст. ложка оливкового масла первого холодного отжима
- Кайенский перец по вкусу
- Соль с пониженным содержанием натрия
- 1/4 ч. ложки куркумы (по желанию)

Специальное оборудование

Сковорода

\* Например, остатки жареной курицы или утки либо кости, оставшиеся после отделения филе. Можно купить в магазине суповой набор.

\*\* Используйте овощи самых темных оттенков, какие только сможете найти: листовую (браунколь) или огородную (кале) капусту, кочешки брюссельской или листья савойской капусты — все это прекрасно подойдет.

Замочите рис в чашке воды. Отделите от печени все желто-зеленые ткани (они горькие). Порубите кости

так, чтобы они занимали как можно меньше места в кастрюле. Поместите кости в скороварку вместе с потрохами, залейте водой (вода должна закрыть их полностью). Поставьте на сильный огонь и варите 25 минут. Дайте остыть естественным образом, затем процедите бульон в большую кастрюлю. Обсушите рис и засыпьте в бульон. Добавьте мисо и тщательно перемешайте, чтобы растворить его полностью, затем положите овощи и остальные ингредиенты.

Снимите с костей остатки мяса и положите их в кастрюлю. Печень разомните пальцами или разотрите в ступке. Сердце нарежьте тонкими ломтиками. Выберите самые мягкие косточки и растолките часть из них в ступке, чтобы получилась чайная ложка пасты. Добавьте эти ингредиенты в бульон. На этой стадии можно положить куркуму, если вы решите ее использовать. Это очень полезный продукт, но будьте готовы к тому, что он придаст супу желтый цвет!

А теперь доведите суп до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 40 минут. Попробуйте и при необходимости посолите. Если вы желаете придать супу чуть больше остроты, положите немного кайенского перца.

### **Чем полезен**

Этот суп насыщен полезными для здоровья ингредиентами, и к тому же это великолепный способ использовать потроха курицы или утки, а также кости, которые обычно выбрасываются. В результате вы получаете из той же птицы превосходное дополнительное блюдо. Печень богата белками, витамином А, витаминами группы В, фолиевой кислотой, железом, медью и цинком. В костях много кальция, магния и других мине-

ралов, а также глицина, который помогает печени перерабатывать токсины. Суставы птицы обогащают суп глюкозамином, который является ценным питательным веществом для ваших собственных суставов. Кайенский перец и имбирь согревают кровеносную систему и ускоряют ток крови. Морские водоросли поставляют ценный йод. Благодаря витаминам группы В, которые содержатся в коричневом рисе и мисо, особым серным химическим соединениям в чесноке и луке, а также антиоксидантам в моркови и темно-зеленых листовых овощах регулярное потребление этого супа действительно поможет вам стать заметно моложе!

# КАПУСТНЫЕ СУПЫ

Первоначально популярная «диета капустного супа» была основана на одном-единственном рецепте, куда входили следующие ингредиенты: вода, капуста, репчатый лук, консервированные томаты, зеленый сладкий перец, морковь, стручковая фасоль, сельдерей, сухой концентрат лукового супа, черный перец, а также травы и уксус по вкусу.

Ничего сверхъестественного в этих ингредиентах нет, поэтому, скорее всего, успех данной диеты объясняется лишь тем, что она была представлена в виде супа. Как показывают многочисленные исследования, введение жидкости в организм вместе с пищей позволяет существенно умерить аппетит.

Не знаю, может быть, кому-то действительно нравится каждый день питаться одним и тем же капустным супом. Но тем, кого это не привлекает, могу предложить еще 5 рецептов, чтобы в полной мере использовать все полезные свойства капусты!

## Чем полезен

Капуста помогает печени перерабатывать токсины и остатки гормонов в безвредные вещества. Ее особенно рекомендуют женщинам, у которых есть проблемы с уровнем эстрогена. Кроме того, в капусте много кверцетина — флавоноида мощного антиоксидантного дей-

ствия, который помогает бороться с вирусами и предотвращать развитие катаракты и аллергий. Старайтесь использовать капусту самых темных оттенков зеленого цвета, какие только можно найти. Лучше всего подойдет савойская капуста (с темно-зелеными гофрированными листьями).

## 9. Баскский суп из капусты и зерновой фасоли

4 порции

*Из-за высокого содержания соли, красного мяса и жиров животного происхождения ежедневное потребление бекона, чорисо (испанской копченой колбасы с красным перцем) или панчетты (сырокопченой грудинки) не приносит пользы здоровью, но в малых дозах весь вкус, и эти ингредиенты могут придать аромат тому, что без них оказалось бы совершенно безвкусным.*

- 1/2 среднего кочана зеленой капусты, нашинкованной
- 2 чашки отварной зерновой фасоли\*
- 225 г колбасы чорисо, нарезанной крупными кусками\*\*
- 1 средняя луковица, разрезанная вдоль пополам, а затем нарезанная тонкими ломтиками
- 2 толченых зубчика чеснока
- 4 ст. ложки оливкового масла
- Семена тмина или фенхеля
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Кипяток

\* Или используйте консервированную фасоль, которую нужно только промыть и обсушить.

\*\* Некоторые виды колбасы могут оказаться слишком жгучими, поэтому, прежде чем покупать, спросите!

В большой кастрюле пассеруйте лук в оливковом масле на среднем огне до мягкости. Добавьте капусту, затем влейте примерно чашку кипятка. Накройте крышкой и доведите до кипения. Варите капусту на среднем огне 5 минут, периодически помешивая. Она должна потерять форму и стать мягкой.

Слегка разомните половину фасоли вилкой, чтобы сделать суп гуще.

Добавьте в кастрюлю чеснок, фасоль, куски колбасы и тмин, хорошо размешайте и долейте столько кипятка, чтобы он закрыл содержимое. Доведите до кипения и варите на слабом огне 40 минут. Попробуйте, добавьте немного соли и перед подачей приправьте суп свежемолотым черным перцем (если нужно).

### **Варианты**

Это блюдо (так же как и большинство супов, которые требуют длительной варки на слабом огне) можно с таким же успехом приготовить в медленноварке (*электроприбор, предназначенный для медленного тушения при температуре 76—140° С, а также сохранения готовой пищи теплой*). Для этого нужно только перелить доведенный до кипения суп в медленноварку, и пусть он целый день варится. К тому времени, когда вы вернетесь, суп уже будет готов.

Вместо чорисо можно использовать панчетту. Пока суп варится, нарежьте 50 граммов панчетты или бекона маленькими кубиками и обжаривайте на сковороде до начала образования хрустящей корочки. Добавлять кубики в суп следует за 5 минут до подачи.

### **Традиционный крестьянский суп**

Положите в суповую кастрюлю кусок бекона, сырой ветчины или окорока, залейте водой и варите до готов-

ности. Достаньте мясо и отложите в сторону. Приготовьте суп описанным выше способом, заменив кипяток оставшимся от бекона бульоном. Когда суп будет готов, нарежьте бекон порциями, разложите по мискам и залейте супом.

## **10. Суп из капусты и ветчины с зеленым горошком**

**4 порции**

- 1/4 кочана капусты, нарубленной
- 1,2 литра (4 чашки) крепкого куриного или овощного бульона
- 1 большая картофелина, очищенная и нарезанная крупными кусками
- 1 чашка свежего или замороженного (перед использованием разморозить) зеленого горошка
- 225 г готовой ветчины, нарезанной кубиками
- 1 луковица, нарубленная
- 2 ст. ложки оливкового масла
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Гарнир: веточка свежей мяты

Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле. Засыпьте лук и несколько минут пассеруйте его на среднем огне до размягчения. Добавьте картофель, капусту, залейте бульоном и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите примерно 30 минут до размягчения ингредиентов. Используя ручной миксер, превратите содержимое в однородную массу, затем верните кастрюлю на огонь и добавьте ветчину и зеленый горошек. Попробуйте и при необходимости немного посолите.



(Соль вам не понадобится, если вы будете использовать бульонный кубик, да и в ветчине ее тоже довольно много.) Перед подачей приправьте суп свежемолотым черным перцем и украсьте веточкой мяты.

## **Варианты**

Зеленый горошек можно заменить чашкой нарезанной кубиками моркови. Они должны быть небольшими, чтобы не слишком долго готовились. Можно также использовать консервированную пятнистую фасоль (промытую и обсушенную). Поскольку она уже готова, ее достаточно поварить всего несколько минут.

### **11. Острый капустный суп с треской и чесноком**

**4—6 порций**

- 1 маленький или средний кочан зеленой листовой капусты\*
- 225 г филе свежей трески (или другой рыбы с белым мясом)
- 600 мл (2 чашки) овощного бульона
- $\frac{1}{2}$  чашки сырого или 1 чашка отварного коричневого риса
- 1 средняя луковица
- 4 зубчика чеснока
- 2 красных перца чили\*\*
- 1 кусок имбирного корня длиной 4 см
- 4 ст. ложки оливкового масла
- Соль с пониженным содержанием натрия
- Кипяток

\* Для этого супа лучше всего подойдет савойская капуста с темно-зелеными гофрированными листьями.

\*\* Используйте перец среднего размера (средней жгучести) Чем меньше перчик чили, тем он «злее».

Сначала приготовьте рис. Засыпьте его в маленькую кастрюльку с кипящей водой (соотношение воды и риса должно быть чуть больше, чем 2 : 1). Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 20—25 минут до готовности. Если останется жидкость, слейте ее. Поставьте рис в теплую духовку, чтобы он не остыл.

Тем временем приготовьте овощи. Мелко нашинкуйте капусту. Разрежьте луковицу пополам в длину, а затем каждую половину нарежьте вдоль тонкими ломтиками. Истолките чеснок в ступке. Очистите и натрите на терке корень имбиря. Освободите перцы чили от семян и мелко нарубите. Нарежьте рыбу небольшими кусочками.

Большую кастрюлю с толстым дном поставьте на средний огонь, разогрейте оливковое масло и пассеруйте в нем лук до размягчения, не допуская изменения цвета на коричневый. Добавьте чили, имбирь и чеснок, а затем нашинкованную капусту. Влейте чашку горячей воды. Накройте крышкой, доведите до кипения. Варите на сильном огне 5 минут, периодически помешивая. Следите за тем, чтобы вода не выкипела, и при необходимости подливайте еще.

Когда капуста станет мягкой, долейте бульон и добавьте столько кипятка, чтобы закрыть содержимое кастрюли. Доведите до кипения, снова накройте крышкой и варите на малом огне 30 минут. Добавьте рыбу и готовьте еще 5 минут или пока она не станет матовой и не начнет легко расслаиваться. Попробуйте и, если нужно, немного посолите. (Соль вам может не понадобиться, если вы используете бульонный кубик.)

Разложите готовый рис в суповые тарелки и налейте суп.

## 12. Густой капустный суп на молоке с мягким козьим сыром

4 порции

- $\frac{1}{2}$  среднего кочана белокочанной капусты, нашинкованной
- 1,2 литра (4 чашки) коровьего или соевого молока
- 2 средние картофелины\*
- 110 г мягкого козьего сыра
- 1 ст. ложка с небольшим верхом молотого арроурута
- 2 толченых зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- Тертый мускатный орех
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Гарнир: свежий шнитт-лук

\* Используйте неразваристые сорта.

Уложите нашинкованную капусту в большую кастрюлю и влейте чашку воды. Доведите до кипения, плотно закройте крышкой и продолжайте варить на среднем огне 5 минут или пока капуста не станет мягкой. (Следите за тем, чтобы не выкипела вся вода.)

Добавьте чеснок и мускатный орех, положите лавровый лист, влейте молоко и, если нужно, еще немного воды, чтобы закрыть капусту. Снова доведите до кипения, затем максимально убавьте огонь и продолжайте готовить в течение часа, время от времени помешивая.

Тем временем отварите картофель «в мундирах» до готовности (на это потребуется около 40 минут). Слейте воду и поместите картофелины на несколько минут в холодную воду. Они должны остыть настолько, чтобы их можно было взять в руки. Обсушите картофелины и маленьким острым ножом очистите их от кожицы. Отложите в сторону.

За 5 минут до готовности супа в маленькой миске смешайте арроурут с несколькими столовыми ложками воды, чтобы получилась текучая масса. Залейте ее в кастрюлю, после чего непрерывно помешивайте суп, пока он немного не загустеет.

Снимите кастрюлю с огня, добавьте в суп мягкий козий сыр и размешайте, пока он полностью не растворится. Теперь нарежьте картофель небольшими кусочками, переложите их в суп и на слабом огне доведите до кипения, но не кипятите. Попробуйте и при необходимости немного посолите. Приправьте свежемолотым черным перцем, украсьте свежим шнитт-луком.

### 13. Традиционный украинский борщ

6 порций

- 600 мл (2 чашки) куриного или овощного бульона
- $1\frac{1}{2}$  среднего кочана зеленой листовой капусты, крупно нашинкованной
- 3 средние картофелины, разрезанные на четвертинки вдоль, а затем нарезанные тонкими ломтиками
- 3 средние свеклы, сваренные целиком, охлажденные, очищенные, а затем натертые на крупной терке
- 2 средние моркови, натертые на крупной терке
- 1 средняя луковица
- 1 маленькая банка томатной пасты
- 4 ст. ложки оливкового масла
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Гарнир: сметана и свежий нарубленный шнитт-лук

Уложите картофель и нашинкованную капусту в большую кастрюлю и придавите. Влейте бульон и столько воды, чтобы едва закрыть ингредиенты. Доведите до

кипения. Варите с закрытой крышкой на слабом огне 15 минут, затем добавьте тертую морковь и готовьте еще 5 минут или до размягчения всех ингредиентов.

Тем временем разрежьте луковицу на 8 частей и тщательно измельчите в кухонном комбайне, используя S-образный нож. Разогрейте на сковороде или в сотейнике оливковое масло и пассеруйте в нем луковую массу на среднем огне до размягчения, не допуская изменения цвета.

Когда капуста, картофель и морковь станут мягкими, добавьте томатную пасту, пассерованный лук и оливковое масло, а затем тертую свеклу и свежемолотый черный перец. Попробуйте и, если нужно, немного посолите. (Соль вам может не понадобиться, если вы используете бульонный кубик.) На малом огне еще раз все разогрейте, после чего подавайте в мисках, заправив сметаной и посыпав нарубленным свежим шнитт-луком.

### **Чем полезен**

Мне подарили этот рецепт во время поездки в Украину, где борщ входит в число основных блюд национальной кухни. Сами украинцы обычно используют подсолнечное масло, но я заменила его оливковым, которое лучше сохраняет свои качества при нагревании. Свекла — это замечательный продукт, который стимулирует клетки печени и входит в число самых богатых растительных источников железа в хорошо усвояемой форме.

Традиционно в украинский борщ добавляют немного измельченного куриного мяса. Я исключила его из рецепта, так как считаю, что без него суп вкуснее; но если вы желаете увеличить содержание белков в этом блюде, то немного курятины можно добавить.

# ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

## 14. Ахо бланко (охлажденный суп с чесноком и миндалем)

4 порции

- 200 г (1 чашка) молотого миндаля\*
- 2 нарубленных зубчика чеснока
- 2 яблока, очищенных от кожицы и сердцевины и нарубленных\*\*
- 100 мл ( $\frac{1}{3}$  чашки) оливкового масла первого холодного отжима
- Черствый мякиш французской булки, нарезанной ломтями
- 2 ч. ложки яблочного уксуса
- Кувшин воды, охлажденной или со льдом
- Гарнир: зеленый виноград

\* Аромат супа будет сильнее, если вы купите бланшированный миндаль и сами измельчите его в кухонном комбайне, однако в таком случае перед подачей вам придется процедить суп через сито, чтобы удалить крупные крошки.

\*\* Используйте десертные сорта.

Выложите нарубленные яблоки в маленькую кастрюлю, влейте несколько ложек воды и варите на слабом огне до размягчения (5—10 минут). Дайте остыть. Положите в отдельную миску французскую булку и сбрызните таким количеством холодной воды, чтобы она полностью размокла.

Поместите размягченные яблоки, молотый миндаль, хлеб, чеснок, яблочный уксус, соль и оливковое масло в блендер и добавьте немного воды. Смешайте до однородной массы, затем проверьте консистенцию чайной ложкой. Понемногу доливайте охлажденную воду, пока суп не приобретет консистенцию сливок.

Этот суп можно подавать сразу или поддержать несколько часов в холодильнике, чтобы ослабить острый запах чеснока. Ахо бланко традиционно подается с зеленым виноградом.

### **Чем полезен**

Если вы любите чеснок, то останетесь в восторге от этого старинного испанского блюда, вкус которого вызывает такое ощущение, будто для его приготовления не пожалели сливок! Использование хлеба в качестве загустителя звучит не слишком аппетитно, но обещаю, что результат вас приятно удивит. В придачу ко всему, этот суп удивительно быстро и просто готовить.

Обычно в ахо бланко не добавляют яблоки, но я включила их, чтобы придать супу дополнительную питательную ценность, к тому же вкус яблок придает блюду особую пикантность. Сырой чеснок обладает противогрибковыми и антибактериальными свойствами, а миндаль является богатым источником кальция, магния и цинка. Регулярное потребление этих орехов способно понизить уровень ЛНП («плохого» холестерина). Миндаль также служит поставщиком полезных мононенасыщенных жиров, а оливковое масло первого холодного отжима богато антиоксидантами.

## 15. Сальса из авокадо

2 порции

- 4 спелых авокадо
- 600 мл (2 чашки) воды
- 200 г ( $\frac{2}{3}$  чашки) нежирного фромаж-фрэ (французского творога)
- 1 маленькая луковица, нарезанная кубиками
- 2 томата, очищенных от кожицы\*
- Сок 1 лимона
- 1 маленький зеленый перец чили, очищенный от семян и нарубленный
- 1 ст. ложка оливкового масла первого холодного отжима
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки сушеного гранулированного чеснока
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Гарнир: нарубленные томаты и мелко нарезанный зеленый лук

\* Чтобы очистить томаты от кожицы, подержите их в кипящей воде 60 секунд, затем обсушите и ополосните холодной водой. Используя острый нож, снимите кожицу, которая должна легко отделяться.

Налейте воду в блендер и добавьте лимонный сок, творог, нарезанный кубиками репчатый лук, чили, чеснок, оливковое масло и щепотку соли. Разрежьте очищенные томаты пополам, ложкой достаньте семена. Оставшуюся часть томатов нарежьте мелкими кубиками и отставьте в сторону.

Разрежьте авокадо пополам, удалите косточки, ложкой достаньте мякоть и добавьте в блендер. Смешайте все ингредиенты до получения однородной массы. Сверху положите ложку томатных кубиков, нарезанный зеленый лук и приправьте свежемолотым черным перцем. Подавайте сразу, иначе авокадо потеряет цвет и запах.



## Чем полезен

Плоды авокадо чрезвычайно питательны, богаты белками, полиненасыщенными и мононенасыщенными жирами, витамином В<sub>6</sub> и другими витаминами группы В, витамином Е, железом и медью. Они содержат в 3 раза больше кальция, чем бананы. Фромаж-фрэ служит хорошим источником кальция и белков. Сырой репчатый лук (в виде сока) традиционно считается эффективным средством от ожогов. В протертом виде (как в этом рецепте) он оказывает успокоительное и целительное действие на кишечник.

## 16. Холодный борщ с малиной

4 порции

- 450 г вареной свеклы, нарезанной кусками\*
- 275 мл (1 чашка) свекольного сока\*\*
- 110 г (1/2 чашки) свежей малины
- 1 средняя красная луковица, нарезанная кусками
- Свежевыжатый лимонный сок по вкусу
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса
- Сметана
- Гарнир: стружка лимонной и апельсиновой цедры

\* Если вы сможете найти сырую свеклу, ее можно приготовить самому. Обрежьте ботву и промойте свеклу, сложите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она полностью покрывала корнеплоды. Накройте крышкой, доведите до кипения и варите на слабом огне до размягчения (примерно 35—40 минут — в зависимости от размеров). Обсушите, дайте остыть, а затем очистите и нарежьте крупными кусками.

\*\* Лучше покупать в магазинах экологически чистых продуктов.

Поместите свеклу, свекольный сок, малину, лук и бальзамический уксус в блендер. Смешайте до получения однородной массы. Процедите через сито, чтобы уда-

лить семена малины. Попробуйте смесь, затем начинайте добавлять по капле лимонного сока, пока не создадите желаемый баланс между сладостью свеклы и остротой лимонного сока. Если суп окажется слишком густым, добавьте еще немного свекольного сока.

Остудите суп в холодильнике. Перед подачей заправьте ложкой сметаны и украсьте стружкой лимонной и апельсиновой цедры. Этот суп можно подавать теплым. Соль не нужна, но если вы хотите почувствовать разницу, можете его немного посолить.

### **Чем полезен**

Свекла — это замечательный продукт, который стимулирует клетки печени и входит в число самых богатых растительных источников железа в хорошо усвояемой форме. Малина, так же как и другие ягоды темно-красного, синего и фиолетового цветов, содержит широкий ассортимент сложных соединений с противораковыми свойствами, таких как эллаговая кислота и антоцианидины.

## **17. Холодный томатный суп с огурцом и чили**

**4 порции**

- 1 литр ( $3\frac{1}{2}$  чашки) томатного сока
- 2 крупных томата, очищенных от кожицы и нарезанных кубиками\*
- 1 огурец
- 1 сладкий перец красного, желтого или оранжевого цвета
- 1 нарубленная головка молодого лука
- 4 ст. ложки оливкового масла первого холодного отжима
- 1 ч. ложка каперсов

- 1 толченый зубчик чеснока
- Несколько капель соуса табаско
- Кубики льда

\* Чтобы очистить томаты от кожицы, подержите их в кипящей воде 60 секунд, затем обсушите и ополосните холодной водой. Используя острый нож, снимите кожицу, которая должна легко отделяться.

Разрежьте огурец пополам и одну половину нарежьте мелкими кубиками. Другую половину нарежьте крупными кусками и поместите в блендер. После удаления черешка и семян то же самое сделайте со сладким перцем. Добавьте в блендер томатный сок, толченый чеснок, оливковое масло, молодой лук, каперсы, соус табаско и смешайте до получения однородной массы. Перелейте смесь в миску и добавьте нарубленные томаты вместе с соком. Закройте миску крышкой и остудите в холодильнике. Непосредственно перед подачей перемешайте еще раз и добавьте кубики льда. Нарезанные огурец и перец подайте отдельно, чтобы их можно было положить в суп ложкой. Если хотите добавить немного соли, сначала попробуйте и при необходимости посолите в последнюю минуту.

### Чем полезен

Используя готовый томатный сок, обратите внимание на содержание в нем соли. Красный цвет придает томатам пигмент ликопен, известный своими антиоксидантными свойствами. Широкомасштабные исследования подтверждают, что у тех, кто потребляет большое количество богатых ликопеном продуктов, ниже риск развития рака простаты, шейки матки, кожи, мочевого пузыря, молочной железы, легких и пищеварительного тракта. Чем краснее томат, тем больше в нем ликопен.

пена. Кроме того, томаты — это отличный источник фолиевой кислоты, витамина С и калия.

Огуречный сок традиционно используется как успокоительное средство при цистите и, по некоторым данным, помогает бороться с кишечными паразитами, такими как глисты. Огурец является хорошим источником кремния — минерала, способствующего укреплению костей.

# СУПЫ НА ЗАКУСКУ

## 18. Крем-суп из спаржи

2 порции

- 225 г побегов спаржи, тщательно промытых
- 600 мл (2 чашки) горячего куриного или овощного бульона
- 1 средняя луковица, нарезанная кубиками\*
- 1 маленькая или средняя картофелина, нарезанная кубиками
- 1 ст. ложка (без верха) пшеничной муки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка сливок
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

\* Не используйте красный лук, потому что он повлияет на цвет супа.

Очистите побеги спаржи от твердых чешуек. Нарезьте кусками длиной около 1 см. Растопите сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте нарубленный лук и пассеруйте 1–2 минуты, пока он не станет мягким. Посыпьте мукой и обжаривайте, постоянно помешивая, 1–2 минуты, затем влейте чашку горячего бульона и продолжайте помешивать, пока смесь не начнет густеть. Добавьте остальной бульон, картофель и доведите до кипения. Убавьте огонь и ва-

рите примерно 20 минут. Затем добавьте спаржу и готовьте еще 10 минут.

Ручным миксером смешайте суп до получения однородной массы, а затем добавьте сливки. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (если вы используете бульонный кубик, то соль вам не понадобится), затем подержите несколько минут на слабом огне и подавайте, приправив свежемолотым черным перцем.

### Чем полезен

Вряд ли стоит выдумывать что-нибудь новое, когда есть такой простой и прекрасный способ приготовления спаржи. Особую прелесть этому блюду придает небольшое количество сливочного масла и сливок.

Спаржа использовалась в медицинских целях задолго до того, как вошла в число продуктов питания. Она содержит аспарагин, который обладает мочегонными свойствами и, по всей видимости, способен разрушать кристаллы мочевой и щавелевой кислот, тем самым помогая предотвращать подагру и камни в почках. Кроме того, спаржа является источником аспарагиновой кислоты, которая помогает расщеплять находящийся в организме вредоносный аммиак.

## 19. Французский латуковый суп

1—2 порции

■ 1 кочан ромэн-салата (*рыхлокочанный ромэн-салат относится к роду латуков. — Прим. перев.*)

■ 275 мл (1 чашка) овощного бульона

■ 2 ст. ложки сливок из коровьего или соевого молока

■ 2 ст. ложки сливочного масла

■ 2 ст. ложки мелко натертого сыра эмменталь или грюйер

- Свежий шнитт-лук, нарубленный
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

Не разбирая кочан, промойте его и поставьте кочерыжкой вверх в дуршлаг на 10 минут — пусть обсохнет. Промокните оставшуюся воду кухонным полотенцем. Отделите кочерыжку и нарежьте кочан поперек кружками толщиной 5 см.

Растопите сливочное масло в глубоком сотейнике на среднем огне. Осторожно выложите кружки салата в один слой и обжаривайте на среднем огне, пока они не начнут подрумяниваться снизу. Затем влейте бульон, накройте сотейник крышкой и готовьте на слабом огне в течение 15 минут. С помощью лопатки переложите салат в суповую миску, добавьте сливки в оставшуюся в сковороде жидкость, а затем полейте ею кружки салата. Попробуйте и при необходимости добавьте чуточку соли (если вы используете бульонный кубик, то она вам не понадобится). Приправьте свежемолотым черным перцем, посыпьте сыром и нарубленным свежим шнитт-луком.

### Чем полезен

В этом супе калорий не больше, чем в зеленом салате с майонезом и сыром, зато он намного сытнее! Возможно, вы считаете, что латук можно использовать только в салатах, но он очень вкусен и в вареном виде. Как и другие листовые овощи, латук служит поставщиком магния, фолиевой кислоты и других ценных питательных веществ. Сок дикого латука богат веществом, родственному опиуму, которое помогает уснуть. Он содержится главным образом в корне растения, но если у вас

проблемы со сном, то тарелка такого супа в конце дня окажется очень полезной!

## 20. Французский луковый суп

2—3 порции

- 4 крупные красные луковицы, разрезанные вдоль пополам, а затем нарезанные тонкими ломтиками
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 600 мл (2 чашки) кипятка
- 70 мл ( $\frac{1}{4}$  чашки) красного вина
- 1 ст. ложка мисо с коричневым рисом
- 1 ч. ложка свежего нарубленного или  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сушеного тимьяна или майорана
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

Разогрейте масло в большой неглубокой кастрюле на сильном огне, затем положите лук и обжаривайте, постоянно помешивая, примерно 20 минут до начала карамелизации. Добавьте воду и красное вино, затем мисо и тимьян или майоран. Хорошо перемешайте, чтобы растворить мисо. Доведите жидкую массу до кипения и варите на слабом огне 30 минут. Проверьте консистенцию: если суп слишком густой, добавьте немного кипятка. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (мисо уже содержит соль). Перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем.

### По желанию

Перед подачей поджарьте (только с одной стороны) два ломтика французской булки. Посыпьте обжаренную сторону тертым сыром грюйер или эмменталь и по-



ставьте в гриль, чтобы он расплавился. Положите ломтики на дно миски, а сверху залейте супом.

### **Чем полезен**

Мисо и оливковое масло делают этот вариант французского лукового супа исключительно полезным для здоровья. Мисо — это японская приправа, которую часто используют в супах. Приготовленная на основе ферментированных соевых бобов, паста мисо богата витаминами группы В и считается одним из самых полезных блюд японской кухни. Терапевтической ценностью лука мы часто пренебрегаем, отдавая предпочтение его знаменитому родственнику — чесноку. Однако все луковые овощи являются богатым источником противоаллергического флавоноида кверцетина, который препятствует выделению гистамина — главного виновника аллергических симптомов, воспалений и приступов астмы. Кроме того, в последнее время ученые заинтересовались противовирусными свойствами кверцетина. Красный цвет луку придает натуральный краситель антоцианин, который является хорошим антиоксидантом.

## **21. Оздоровительный суп-минутка**

### **1 порция**

- 1 ст. ложка мисо с коричневым рисом
- 1 ст. ложка тонко нашинкованного молодого лука
- Несколько ниточек морских водорослей\*
- Кипяток

\* В наши дни магазины экологически чистых продуктов предлагают широкий ассортимент сушеных морских водорослей. Вы можете поэкспериментировать с любыми из них. Традиционно в супах с пастой мисо используются водоросли комбу.

Наполните большую чашку или кружку кипятком, добавьте мисо и размешайте до полного растворения пасты. Добавьте лук и водоросли, дайте несколько минут настояться и можете пить.

В этот рецепт можно вносить самые разнообразные дополнения. Например, можно добавить  $1/2$  столовой ложки томатной пасты, несколько капель лимонного сока, щепотку гранул сушеного чеснока или посыпать свежемолотым черным перцем.

Мисо содержит соль, поэтому проследите, чтобы суп не оказался пересоленным.

### **Чем полезен**

Зачем покупать супы быстрого приготовления с искусственными ингредиентами, когда можно использовать натуральные, полезные для здоровья продукты? Родиной пасты мисо является Япония. Эта паста готовится на основе ферментированных соевых бобов и по запаху напоминает дрожжи. Она является хорошим источником минералов, витаминов группы В, а также белков. Представители восточной медицины считают, что мисо генерирует и поддерживает в организме тепло, помогает бороться с общей усталостью, расстройством пищеварения, чувствительностью к холоду и слабым иммунитетом. Мисо часто применяют как вспомогательное средство при простуде и гриппе. Это универсальный продукт, который можно использовать для придания аромата супам и тушеным блюдам, а также как основу для бульонов.

Морские водоросли богаты йодом, которого часто не хватает в наземных растениях. Йод необходим организму для поддержания здоровья щитовидной железы, а также как эффективное средство предотвращения перепроизводства эстрогена.

## 22. Венгерский грибной суп

2 порции

- 175 г шампиньонов, нарезанных тонкими ломтиками
- 6 луковичек шалота, очищенных и разрезанных вдоль на четыре части
- 600 мл (2 чашки) горячего овощного бульона
- 1 ст. ложка (без верха) рисовой или пшеничной муки
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ч. ложка паприки
- 1 ст. ложка томатной пасты
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

Растопите сливочное масло в кастрюле на среднем огне, добавьте лук-шалот и пассеруйте несколько минут, пока он не станет мягким и не начнет подрумяниваться. Посыпьте лук мукой и тщательно перемешайте.

Влейте горячий бульон и энергично помешивайте, пока смесь не загустеет. Добавьте молотую паприку, ломтики грибов и томатную пасту. Доведите смесь до кипения, накройте крышкой и готовьте на слабом огне 20 минут, периодически помешивая.

Снимите кастрюлю с огня, добавьте сметану и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобиться, если вы будете использовать бульонный кубик). Приправьте свежемолотым черным перцем и сразу же подавайте на стол.

### Чем полезен

Грибы — хороший источник хрома, микроэлемента, контролирующего уровень сахара в крови и предотвращающего развитие диабета. Кроме того, они богаты витаминами группы В, железом, медью и цинком.

Паприка готовится из сушеного сладкого перца, перемолотого в порошок. Красный цвет говорит о высоком содержании антиоксидантов каротиноидов.

Шалот входит в число луковых овощей и обладает сладковатым вкусом. Так же как чеснок и другие овощи этого семейства, шалот богат серосодержащими соединениями, которые защищают от рака и способствуют выведению из организма тяжелых (токсичных) металлов, таких как свинец и ртуть.

## **23. Итальянский томатный суп с петрушкой**

**4 порции**

- 2 банки (по 400 г) итальянских резаных томатов-пальчиков
- 600 мл (2 чашки) овощного бульона
- 1 горсть свежих листьев петрушки, мелко нарубленных
- 150 мл ( $\frac{1}{2}$  чашки) коричневого риса, вымоченного в двойном объеме воды как минимум в течение часа (предпочтительно замочить на ночь) и обсушенного
- 2 стебля сельдерея, нарезанных мелкими кубиками
- 1 большая морковь, нарезанная мелкими кубиками
- 1 толченый зубчик чеснока
- 4 ст. ложки оливкового масла первого холодного отжима
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Сыр пармезан

В большой кастрюле слегка обжарьте в оливковом масле на слабом огне лук, чеснок и морковь. Когда продукты станут мягкими, добавьте петрушку, рубленые томаты вместе с соком, бульон и коричневый рис. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите 45 ми-

нут, периодически помешивая. Попробуйте суп и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобиться, если вы будете использовать бульонный кубик). Приправьте свежемолотым черным перцем и сыром пармезан.

### **Варианты**

Этот суп станет еще вкуснее, если за 5 минут до готовности в него добавить маленькие кусочки филе белой рыбы (такой, как треска или пикша). Рыба считается готовой, когда становится матовой и легко расслаивается.

### **Чем полезен**

Итальянские консервированные резаные томаты были выбраны для этого рецепта из-за своего естественного темно-красного цвета, который им придает натуральный краситель ликопен — мощный антиоксидант. Широкомасштабные исследования подтверждают, что у тех, кто потребляет большое количество богатых ликопеном продуктов, ниже риск развития рака простаты, шейки матки, кожи, мочевого пузыря, молочной железы, легких и пищеварительного тракта. Чем краснее томат, тем больше в нем ликопена. Кроме того, томаты — это отличный источник фолиевой кислоты, витамина С и калия.

## **24. Потаж де Креси (морковный крем-суп)**

**4 порции**

■ 4 большие моркови, очищенные и нарезанные крупными кусками

■ 8 луковичек шалота, очищенных и разрезанных вдоль на 4 части

- 1,2 литра (4 чашки) овощного бульона
- 4 ст. ложки коричневого риса
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 щепотка свежих листьев тимьяна
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Гарнир: сливки крем-фреш и нарубленные свежие листья петрушки

Влейте в кастрюлю бульон, добавьте коричневый рис и морковь, доведите до кипения. Варите на слабом огне 30 минут до размягчения.

Растопите сливочное масло в сотейнике на среднем огне и добавьте лук-шалот. Обжаривайте до размягчения, не допуская изменения цвета на коричневый.

Когда морковь и рис будут готовы, снимите кастрюлю с огня и смешайте ингредиенты ручным миксером. Не следует доводить суп до совершенно однородного состояния — маленькие частицы риса смотрятся в нем очень красиво.

Добавьте в кастрюлю лук-шалот, листья тимьяна и поставьте суп на несколько минут на средний огонь. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобиться, если вы будете использовать бульонный кубик). Перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем, заправьте ложкой крем-фреш и украсьте нарубленной свежей петрушкой.

### **Чем полезен**

Это самое восхитительное блюдо, какое только можно приготовить из моркови — замечательный способ получить максимальную пользу от содержащихся в ней каротиноидов, витаминов, пектина и клетчатки. Сли-

вочное масло, используемое в этом блюде, поможет усвоить бета-каротин, который применяется организмом для производства витамина А. Бета-каротин не усваивается, если в пище отсутствуют жиры растительного и животного происхождения.

Тимьян обладает антисептическими свойствами и оказывает ветрогонное действие, помогая расслабить желудок и уменьшить газообразование. Кроме того, он богат антиоксидантами. Чай из тимьяна считается проверенным народным средством от алкоголизма.

Сливки крем-фреш сейчас можно найти в любом супермаркете. Их готовят из пахты или йогурта, которые смешивают с двойными сливками (жирностью 48 %), нагревают, а затем дают массе остыть и загустеть. Такие сливки дольше не портятся и идеально подходят для добавления в суп, поскольку не сворачиваются. Крем-фреш придает супу слегка кисловатый вкус.

## **25. Суп из кормовых бобов с яблоком и редисом**

**2 порции**

- 1 чашка свежих или замороженных кормовых бобов (фава)
- 2 чашки кипятка
- 2 больших яблока, очищенных от кожицы и сердцевины и нарезанных кубиками\*
- 15-сантиметровый кусок белого редиса дайкон, очищенного и нарезанного кубиками\*\*
- 1 ст. ложка льняного масла
- 1 ч. ложка мелко нарубленных свежих листьев шалфея или  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сушеного шалфея

- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Гарнир: веточка свежего шалфея или мяты

\* Используйте десертные сорта.

\*\* Длинный белый редис дайкон можно найти в овощных магазинах и некоторых супермаркетах.

Влейте в кастрюлю воду, добавьте яблоки, редис и доведите до кипения. Варите на слабом огне 10 минут, затем добавьте бобы и готовьте еще 5 минут. Используя ручной миксер, превратите суп в однородную массу, а затем процедите через сито. Верните суп в кастрюлю и добавьте шалфей. Немного посолите и приправьте свежемолотым черным перцем. Подогрейте суп на слабом огне, не доводя до кипения. Перед подачей добавьте льняное масло и украсьте веточкой свежего шалфея или мяты.

### Чем полезен

Этот легкий суп является прекрасной закуской. Бобы помогают контролировать содержание холестерина, инсулина и сахара в крови и даже предотвращать запоры. В них много витаминов группы В. Восточная медицина использует кормовые бобы как средство, помогающее выведению избытка жидкости и снижению веса. Редис обладает аналогичными свойствами и, кроме того, помогает расщеплять слизь и контролировать работу щитовидной железы.

Яблоки придают супу легкость и неподобный вкус. Богатые витамином С и пектином, но содержащие всего около 50 калорий, они служат прекрасным средством снижения веса, особенно если их поварить и подать теплыми — так они гораздо быстрее вызывают ощущение сытости.



ние сытости. Тепловая обработка расщепляет в растительных продуктах грубую целлюлозу, облегчая процесс ее усвоения.

Специалисты по травам используют шалфей для лечения болезней климактерического возраста. Кроме того, он обладает антисептическими и противогрибковыми свойствами и может использоваться для полоскания рта. По некоторым данным, шалфей также способствует укреплению памяти. В китайской медицине считается, что он помогает выводить из организма избыточную жидкость.

## **26. Крем-суп из томатов**

**4—6 порций**

- 500 мл пассаты\*
- 600 мл (2 чашки) горячей воды
- 400 г итальянских рубленых томатов в собственном соку
- 2 ст. ложки сливок из коровьего или соевого молока либо крем-фреш
- 1 ч. ложка гранулированного сушеного репчатого лука
- 1 ч. ложка смеси сушеных трав\*\*
- 1/2 ч. ложки гранулированного сушеного чеснока
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Гарнир: свежие листья петрушки
- По желанию: 1 ст. ложка очищенных тыквенных семечек

\* Густой концентрированный томатный сок: в итальянской кухне часто используется для приготовления соуса к макаронным изделиям.

\*\* Хорошо подходят розмарин, душица, майоран, эстрагон, шалфей, лавровый лист, петрушка и шнитт-лук.

Влейте пассату и воду в кастрюлю, положите рубленые томаты и поставьте на средний огонь. Добавьте смесь трав, гранулы лука и чеснока. Постоянно помешивая, доведите до кипения. Убавьте огонь, влейте сливки и подогрейте, не доводя до кипения. Добавьте немного соли, приправьте свежемолотым черным перцем и подавайте, украсив петрушкой.

Если у вас увеличена простата, то в суп можно добавить тыквенные семечки, которые очень хорошо помогают справиться с этой проблемой. Обжарьте очищенные семечки в сухой сковороде на среднем огне в течение 2 минут, дайте им остыть и истолките в ступке. Посыпьте суп толчеными семечками перед подачей на стол.

### **Чем полезен**

Этот суп не уступает консервированному в скорости приготовления, но неизмеримо превосходит его по вкусовым качествам! Естественный темно-красный цвет итальянских томатов свидетельствует об их чрезвычайной полезности. Этот цвет придает томатам пигмент ликопен, известный своими антиоксидантными свойствами. Широкомасштабные исследования подтверждают, что у тех, кто потребляет большое количество богатых ликопеном продуктов, ниже риск развития рака простаты, шейки матки, кожи, мочевого пузыря, молочной железы, легких и пищеварительного тракта. Чем краснее томат, тем больше в нем ликопена. Кроме того, томаты — это отличный источник фолиевой кислоты, витамина С и калия. Что касается сливок, то полакомиться ими время от времени даже полезно. В конце концов, сливки из коровьего молока содержат ретинол (природный витамин А) и витамин D, которых нет в большинстве других продуктов.

## 27. Крем-суп из овощей

4 порции

- 3 чашки замороженной, нарезанной кубиками овощной смеси\*
- 1,2 литра (4 чашки) кипятка
- 1 средняя картофелина, разрезанная вдоль на 4 части, а затем нарезанная тонкими ломтиками
- 1 большая луковица, нарубленная
- 1 большой томат, очищенный от кожицы и нарезанный кубиками\*\*
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки сливок из коровьего или соевого молока либо крем-фреш
- 2 ч. ложки сушеной или 2 ст. ложки свежей либо замороженной петрушки
- 1 куриный или овощной бульонный кубик
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

\* Тут подходит почти любое сочетание, только овощи должны быть нарезаны достаточно мелко. Хорошо комбинацию составляют зеленый горошек, морковь, сладкая кукуруза, сладкий перец и стручковая фасоль.

\*\* Чтобы очистить томаты от кожицы, подержите их в кипящей воде 60 секунд, затем обсушите и ополосните холодной водой. Используйте острый нож, снимите кожицу, которая должна легко отделяться.

Положите бульонный кубик в чашку и залейте кипятком. Размешайте, чтобы он растворился. Перелейте бульон и оставшуюся горячую воду в большую кастрюлю, положите овощную смесь, картофель и лук, хорошо перемешайте и поставьте на средний огонь. Накройте кастрюлю крышкой, доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите 15 минут до готовности.

Влейте оливковое масло, а затем ручным миксером смешивайте содержимое кастрюли в течение пример-

по 10 секунд, пока оно не станет наполовину однородным. Добавьте томаты, петрушку и сливки, попробуйте и при необходимости немного посолите. Перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем.

### **Варианты**

В суп можно добавить немного измельченных отварных бобов или несколько кубиков отварной ветчины. Перед подачей суп необходимо подогреть.

## **28. Средиземноморский суп из печеных овощей**

**4 порции**

- 2 больших кабачка цуккини, нарезанных крупными кусками
- 1 баклажан, нарезанный крупными кусками
- 1 сладкий зеленый перец, разрезанный пополам и очищенный от семян
- 1 сладкий желтый перец, разрезанный пополам и очищенный от семян
- 2 больших томата с надрезанной по окружности кожицей
- 2 ст. ложки томатной пасты, разведенной в 600 мл (2 чашках) воды
- 1 большая луковица, разрезанная на 4 части
- 1 головка чеснока, разделенная на зубчики и очищенная
- Веточки свежих трав (розмарина, майорана, шалфея и/или тимьяна)
- Оливковое масло первого холодного отжима
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Гарнир: тертый сыр, греческий йогурт и половинки черных оливок

Разогрейте духовку до 190° С.

Сбрызните противень оливковым маслом, затем выложите в один слой кусочки овощей. Слегка придавите зубчики чеснока плоской стороной ножа. Разложите чеснок на овощи, щедро сбрызните оливковым маслом. Сверху положите веточки свежих трав. Поставьте противень в верхнюю часть предварительно разогретой духовки и запекайте 45 минут, пока овощи не станут мягкими — лук приобретет коричневый цвет, а перцы начнут чернеть. В процессе приготовления еще раз сбрызните овощи оливковым маслом.

Когда овощи будут готовы, достаньте противень из духовки. Снимите и выбросьте веточки трав. Используя лопатку, переложите перцы с противня в пластиковый пакет или пленку и заверните на 5 минут. Очистите томаты от кожицы и нарежьте крупными кусками. Половину томатов, чеснока и других овощей загрузите в блендер, а другую положите в кастрюлю. Налейте полчашки воды в пустой противень и лопаткой соскребите остатки овощей. Полученную жидкость слейте в кастрюлю.

А теперь достаньте перцы из пакета, очистите от кожицы и нарежьте мякоть полосками. Половину добавьте в чашу блендера, а другую — в кастрюлю.

Включите блендер и смешайте овощи до пюреобразного состояния. Добавьте полученную массу в кастрюлю и влейте воду с разведенной в ней томатной пастой. Разогрейте суп на среднем огне. Попробуйте и, если нужно, немного посолите. Приправьте свежемолотым черным перцем. Подавайте в больших мелких тарелках для вторых блюд, посыпав тертым сыром, заправив ложкой греческого йогурта и украсив сверху половинками черных оливок.

## Чем полезен

Этот суп требует некоторых предварительных приготовлений, но результат стоит того. Запекание овощей усиливает их аромат, превращая суп в сытное и питательное блюдо. Своей репутацией здоровой системы питания средиземноморская диета во многом обязана овощам и оливковому маслу. Эти ингредиенты составляют основу популярного блюда рататуй, родиной которого является Франция.

## 29. Русский лимонный суп

4 порции

- 1 лимон
- 4 ст. ложки коричневого риса\*
- 4 чашки куриного бульона
- 1 ст. ложка свежей зелени петрушки, мелко нарубленной
- 2 ст. ложки сливок из коровьего или соевого молока
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

\* Можно использовать отварной рис. В этом случае нужно удвоить его количество и уменьшить время приготовления супа до 15 минут.

Влейте в кастрюлю бульон, засыпьте рис и доведите до кипения. Убавьте огонь, закройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне 35 минут. Тем временем натрите 1 чайную ложку лимонной цедры и отставьте в сторону. Из оставшегося лимона выжмите сок.

За несколько минут до готовности супа добавьте сливки, петрушку, лимонный сок и цедру. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобиться, если вы будете использовать бульонный кубик). Перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем.

## Варианты

Чтобы повысить содержание белков (и максимально использовать ценные качества соевых продуктов), исключите сливки и замените их нарезанным кубиками творогом тофу.

## Чем полезен

Лимонный сок богат витамином С, а в цедре много флавоноидов. Укрепляя стенки мелких кровеносных сосудов, они помогают предотвращать проблемы с микроциркуляцией крови, такие как болезнь Альцгеймера, варикозное расширение вен, проблемы со зрением и слухом. Петрушка богата витамином С и содержит кумарин, помогающий иммунной системе расщеплять частицы белков, которые попали в тканевые пространства и осели там, притягивая воду. Коричневый рис богат витаминами группы В и, кроме того, содержит немного белков.

## 30. Южно-индийский острый суп самбхар

### 2 порции

- 2 чашки смеси овощей\*, нарезанных кусочками
- 1 большой томат, нарубленный
- 2 длинных тонких перца чили
- 2 ст. ложки отварной красной чечевицы\*\*
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка (без верха) порошка манго\*\*\*
- Кипяток

### Приправы

- Несколько сушеных листьев карри
- 1 ст. ложка нарубленных свежих листьев кориандра (кинзы)

- 1 ч. ложка куркумы
- По  $\frac{1}{2}$  ч. ложки цельных специй: семян черной горчицы, пажитника и тмина
- По  $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотых специй: корицы, кориандра, асафетиды, черного перца, кайенского перца
- Соль с пониженным содержанием натрия

\* При желании можно использовать замороженные нарубленные овощи. Перед использованием не размораживайте.

\*\* Для приготовления красной чечевицы возьмите  $2\frac{1}{4}$  объема воды, столовую ложку растительного масла и готовьте в кастрюле с закрытой крышкой 25 минут на слабом огне, периодически помешивая. Снимите с огня и растолките в пюре. Если его окажется слишком много, остатки можно положить в морозильник и использовать для других супов.

\*\*\* Можно приобрести в магазинах азиатских продуктов. Если не найдете, замените столовой ложкой томатной пасты.

Проколите вилкой перцы чили по всей длине. Это позволит раскрыть их аромат и при этом оставить целыми, чтобы сами перцы можно было удалить, если они окажутся слишком жгучими.

Насыпьте цельные специи в одну маленькую миску, а молотые — в другую.

В большой кастрюле с толстым дном разогрейте масло вместе с цельными специями. Когда семена горчицы начнут лопаться, добавьте перцы чили и все овощи, кроме томатов. Обжаривайте, постоянно помешивая, 2 минуты.

А теперь добавьте молотые специи, куркуму, листья карри, порошок манго (или томатную пасту), нарубленные томаты и долейте столько воды, чтобы она едва закрыла ингредиенты. Закройте кастрюлю крышкой, доведите до кипения и готовьте на слабом огне 35 минут.

Добавьте отварную чечевицу, нарубленные свежие листья кориандра и варите на слабом огне еще 5 ми-



нут. Попробуйте и, если нужно, немного посолите. Суп самбхар традиционно считается очень острым блюдом. Если для вас он слишком жгучий, исключите кайенский перец или добавляйте его в самом конце в небольших количествах.

### **Чем полезен**

Самбхар — это национальное блюдо жителей южных районов Индии. Его употребляют в виде супа или добавляют в рис. Огненную жгучесть самбхару придает кайенский перец (чили), исключительно полезный для здоровья, особенно для кровообращения. Это самая лучшая еда для тех, кто ощущает первые признаки простуды. Кроме того, перец чили стимулирует пищеварение и помогает предотвращать скопление газов в кишечнике.

## **31. Вишисуаз**

**4 порции**

- 3 больших лука-порей
- 2 средние картофелины, очищенные и нарезанные кубиками
- 600 мл (2 чашки) овощного бульона
- 3 ст. ложки сливок из коровьего или соевого молока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- Соль с пониженным содержанием натрия
- и свежемолотый черный перец
- Гарнир: нарубленный свежий шнитт-лук

Отделите стебли лука-порей, разрежьте их вдоль пополам и нарубите на кусочки длиной 2,5 см. Положите

нут. Попробуйте и, если нужно, немного посолите. Суп самбхар традиционно считается очень острым блюдом. Если для вас он слишком жгучий, исключите кайенский перец или добавляйте его в самом конце в небольших количествах.

### **Чем полезен**

Самбхар — это национальное блюдо жителей южных районов Индии. Его употребляют в виде супа или добавляют в рис. Огненную жгучесть самбхару придает кайенский перец (чили), исключительно полезный для здоровья, особенно для кровообращения. Это самая лучшая еда для тех, кто ощущает первые признаки простуды. Кроме того, перец чили стимулирует пищеварение и помогает предотвращать скопление газов в кишечнике.

## **31. Вишисуаз**

4 порции

- 3 больших лука-порея
- 2 средние картофелины, очищенные и нарезанные кубиками
- 600 мл (2 чашки) овощного бульона
- 3 ст. ложки сливок из коровьего или соевого молока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Гарнир: нарубленный свежий шнитт-лук

Отделите стебли лука-порея, разрежьте их вдоль пополам и нарубите на кусочки длиной 2,5 см. Положите

в емкость с холодной водой, хорошенько промойте, чтобы удалить песок, затем дайте обсохнуть.

Положите порей в большую кастрюлю, поставьте на средний огонь и слегка обжарьте на сливочном масле, пока он не начнет размягчаться. Затем добавьте картофель и, постоянно помешивая, влейте бульон. Доведите до кипения, закройте крышкой и готовьте на слабом огне 30 минут.

Используя ручной миксер, превратите все ингредиенты в однородную массу, затем добавьте сливки. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобиться, если вы будете использовать бульонный кубик). Приправьте свежемолотым черным перцем и украсьте рубленым шнитт-луком.

### **Варианты**

Этот суп так же вкусен с отварной или консервированной лимской фасолью, которую следует добавить в полученную из ингредиентов однородную массу. После этого останется лишь вернуть суп на огонь, подогреть в течение 1—2 минут, а затем добавить сливки. Это повысит содержание белков в блюде, а если вы захотите еще больше увеличить их количество, тогда посыпьте суп тертым сыром.

### **Чем полезен**

Порей принадлежит к семейству луковых и обладает многими полезными свойствами. Богатый серосодержащими соединениями, он помогает защищать организм от рака и выводить тяжелые (токсичные) металлы, такие как свинец и ртуть.

## 32. Суп из водяного кресса

4—6 порций

- 225 г (4 чашки) свежего водяного кресса, мелко нарубленного\*
- 600 мл (2 чашки) овощного бульона
- 2 средние картофелины, нарезанные кубиками
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками
- 2 ст. ложки сливок из коровьего или соевого молока
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

\* Можно использовать листья любых салатов, таких как латук или рокет.

Положите водяной кресс, кубики картофеля и нарубленный лук в кастрюлю, залейте бульоном и доведите до кипения. Готовьте на слабом огне 25 минут до размягчения ингредиентов. Ручным миксером смешайте до получения однородной массы. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобиться, если вы будете использовать бульонный кубик). Перед подачей добавьте сливки и приправьте свежемолотым черным перцем.

### Чем полезен

Водяной кресс — это листовой овощ зеленого цвета, а это означает, что в нем много антиоксидантов, таких как каротиноиды, а также витамина С, фолиевой кислоты, кальция и магния. Он относится к семейству капустных овощей, помогающих предотвращать рак. В ходе недавних исследований водяной кресс продемонстрировал хорошую эффективность в борьбе с этим заболеванием, особенно у курильщиков.

# **ПИТАТЕЛЬНЫЕ СУПЫ**

## **(полноценная трапеза из одного блюда)**

### **33. Крем-суп из брокколи с сыром стилтон**

**2—4 порции**

- **1 литр ( $3\frac{1}{2}$  чашки) соевого молока**
- **1 средняя головка брокколи**
- **55 г раскрошенного голубого сыра стилтон**
- **2 ст. ложки сливочного масла**
- **1 ст. ложка (с небольшим верхом) рисовой или пшеничной муки**
- **Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец**

**Острым ножом очистите толстый стебель брокколи от кожицы, а затем обрежьте его и нарубите крупными кусками. Головку брокколи разделите на соцветия и нарежьте маленькими кусочками.**

**Поместите брокколи в кастрюлю с молоком и доведите до кипения. Варите на слабом огне 10 минут до размягчения.**

**Используя сито или дуршлаг, отцедите молоко во временную емкость. Отложите брокколи в сторону и держите в тепле.**

**Тщательно вымойте кастрюлю, затем верните на слабый огонь и приготовьте белый соус. Для этого рас-**

топите сливочное масло, добавьте муку и размешивайте деревянной ложкой до образования пасты. Затем влейте горячее молоко, постоянно помешивая, чтобы не допустить образования комков. Доведите смесь до кипения и подержите на слабом огне 5 минут, не прекращая мешать, чтобы предотвратить пригорание.

Добавьте в соус половину брокколи и с помощью ручного миксера превратите все в однородную массу. (Кстати, миксер поможет избавиться от любых комков, которые могли образоваться в соусе.)

А теперь добавьте крошки сыра стилтон и перемешивайте, пока они полностью не расплавятся. Попробуйте суп и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобиться, если вы будете использовать бульонный кубик). Аккуратно добавьте отварную брокколи, приправьте свежемолотым черным перцем и подавайте на стол.

### **Чем полезен**

В наши дни капуста брокколи широко известна своими противораковыми свойствами. Этот овощ содержит вещества, которые помогают печени расщеплять отходы жизнедеятельности организма, например остатки эстрогена. Благодаря этому брокколи очень хорошо помогает предотвращать такие женские проблемы, как кистоз и эндометриоз, которые вызываются чрезмерным повышением уровня эстрогена.

Соевое молоко также помогает контролировать количество эстрогена. Кроме того, оно полезно для здоровья простаты и способствует снижению уровня холестерина. Соевое молоко не так богато кальцием и белками, как коровье, но брокколи и сыр компенсируют этот недостаток, поскольку оба эти продукта насыщены кальцием, а сыр является хорошим источником белков.

### **34. Суп из коричневой чечевицы с запеченными сладким перцем и абрикосами**

**2 порции**

- 150 мл ( $1\frac{1}{2}$  чашки) коричневой чечевицы
- 850 мл (3 чашки) кипятка
- 1 красный и 1 зеленый сладкий перец
- 6 свежих или сушеных абрикосов, очищенных от косточек и нарубленных крупными кусками\*
- 1 ст. ложка мисо с коричневым рисом
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Гарнир: молочный или соевый йогурт

\* Не обработанные серой абрикосы темно-коричневые и сладкие. У сушеных абрикосов, обработанных консервантами, оранжевый цвет и резкий вкус. Поскольку консерванты могут вызывать раздражение пищеварительной системы, прежде чем использовать такие фрукты, вам следует тщательно их промыть и даже поскрести.

Поставьте перец в гриль и запекайте, пока кожица не начнет чернеть. Своевременно переворачивайте, чтобы он равномерно почернел со всех сторон.

Положите перец в пластиковый пакет и оставьте остывать. Тем временем налейте в кастрюлю воду, засыпьте чечевицу, доведите до кипения, закройте крышкой и варите на слабом огне 30 минут до размягчения. Добавьте мисо и размешивайте до тех пор, пока она полностью не растворится. Используя ручной миксер, несколько секунд перемешивайте суп, пока он не начнет густеть, но в нем еще останется много целой чечевицы. Затем добавьте абрикосы и верните кастрюлю на огонь. Снова доведите до кипения и поварите на слабом огне 10 минут.

**Достаньте перец из пакета и очистите от кожицы, которая должна очень легко отделяться. Нарежьте перец тонкими полосками и добавьте их в суп. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (мисо уже содержит соль). Подогрейте, приправьте свежемолотым черным перцем и перед подачей украсьте спиралевидным узором из йогурта.**

### **Чем полезен**

Чечевица — хороший источник белков растительного происхождения и растворимой клетчатки. Кроме того, в ней много железа, цинка и витаминов группы В. Содержащееся в растительных продуктах железо не очень хорошо усваивается, если только в состав блюда не входит источник витамина С. В этом супе поставщиком витамина С является перец, который поможет организму абсорбировать железо, получаемое с чечевицей. Стакан апельсинового сока, выпитого вместе с супом, также поможет усвоить железо.

**Сушеные фрукты (такие, как абрикосы) богаты калием и многими другими минералами. Однако в них совсем нет витамина С.**

**Мисо — японская приправа, которую часто используют в супах. Приготовленная из ферментированных соевых бобов, она богата витаминами группы В и считается одним из самых полезных для здоровья блюд японской кухни.**



### 35. Суп биск из брюссельской капусты с лимской фасолью

4 порции

- 225 г брюссельской капусты, очищенной и разрезанной вдоль на 4 части
- 1,2 литра (4 чашки) овощного бульона\*
- 400 г консервированной лимской фасоли, промытой и обсушенной\*\*
- 6 луковичек шалота, очищенных и разрезанных вдоль на 4 части
- Оливковое масло
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

\* Во время четырехдневной очистительной-мини-диеты избегайте соленого бульона и старайтесь не добавлять в суп соль.

\*\* Или возьмите чашку фасоли, собственного приготовления.

Поместите лимскую фасоль и бульон в кастрюлю и поставьте на средний огонь. Доведите до кипения и варите на слабом огне 10 минут. Смешайте ручным миксером до однородной массы.

Налейте 2 столовые ложки оливкового масла и 2 столовые ложки воды в широкую глубокую сковороду, разогретую на среднем огне. Выложите в один слой брюссельскую капусту и плотно закройте сковороду крышкой. Готовьте несколько минут, периодически встряхивая сковороду, пока вода не испарится, а капуста не станет мягкой и не начнет слегка подрумяниваться.

Шумовкой переложите капусту в кастрюлю с протертой фасолью и перелейте туда масло из сковороды. Налейте в сковороду еще 2 столовые ложки оливково-

го масла и 2 столовые ложки воды, после чего так же, как и капусту, приготовьте лук-шалот. Затем добавьте лук-шалот и масло, в котором он обжаривался, в кастрюлю с другими ингредиентами.

А теперь доведите содержимое кастрюли до кипения и варите на слабом огне 15 минут, время от времени помешивая. Попробуйте суп и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобиться, если вы будете использовать бульонный кубик). Перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем.

### **Чем полезен**

Благодаря лимской фасоли вкус этого супа вызывает такое ощущение, словно на его приготовление не пожалели сливок, хотя на самом деле жира в нем совсем мало. Лимская фасоль — хороший источник клетчатки, белков растительного происхождения, витаминов группы В, цинка и молибдена (микроэлемента, необходимого для нейтрализации токсинов).

Брюссельская капуста входит в семейство капустных овощей (как и брокколи) и является одним из самых почетных его членов, помогающих предотвращать рак молочной железы.

## **36. Суп биск из тыквы с барабулькой по-каджунски**

**4 порции**

- 1 маленькая бутылочная тыква
- 1,2 литра (4 чашки) соевого молока
- 4 филе барабульки
- 1 большая луковица, мелко нарубленная
- 2 ст. ложки оливкового масла

- 4 ст. ложки арахисового масла
- 2 ст. ложки каджунской смеси пряностей\*
- Свежемолотый черный перец
- Гарнир: молодые побеги люцерны\*\*

\* Эту смесь можно купить в супермаркете или истолочь в ступке и смешать следующие ингредиенты: 2 ч. ложки лукового порошка, 2 ч. ложки чесночного порошка, 2 ч. ложки сушеного тимьяна или душицы, 1 ч. ложку кайенского перца, 1 ч. ложку молотого черного перца.

\*\* Побеги люцерны можно купить в магазине экологически чистых продуктов или вырастить самому.

**Разогрейте духовку до 190° С.**

Разрежьте тыкву вдоль на 2 части и ложкой удалите семечки. Уложите половинки тыквы разрезанной стороной вниз на смазанный маслом противень и запекайте в духовке 30 минут до размягчения.

Разогрейте в маленькой сковороде оливковое масло, положите лук, закройте крышкой и потомите на малом огне, пока он не станет мягким. В большой кастрюле подогрейте соевое молоко.

Когда тыква станет мягкой, достаньте ложкой мякоть и переложите половину в кастрюлю с горячим соевым молоком. Туда же добавьте лук. Ручным миксером смешайте до образования однородной массы. Постепенно добавляйте остальную часть тыквы. (Следите за тем, чтобы суп не получился слишком густым.) Оставьте кастрюлю на слабом огне и займитесь приготовлением рыбы.

Распределите каджунскую смесь специй ровным слоем по тарелке. Обсушите рыбное филе в бумажном полотенце, затем по очереди обваляйте каждое из них в порошке, чтобы он налип на них толстым слоем.

Разогрейте арахисовое масло в сковороде на сильном огне. Когда масло раскалится, убавьте огонь до

минимума, уложите **рыбное филе** и жарьте минуту. Переверните и жарьте другую сторону полминуты (или пока рыба не будет готова полностью). Прижимайте рыбу к сковороде лопаткой, чтобы она не выгибалась. Слегка обсушите готовое филе на бумажном полотенце.

Разлейте суп в неглубокие миски, приправьте свежемолотым черным перцем, а затем добавьте по одному куску **рыбного филе**. Украсьте побегами люцерны.

У этого супа сладковатый вкус, и его лучше оставить несоленным. Но если вы все же решите его посолить, добавьте маленькую щепотку, чтобы не испортить вкус.

### **Варианты**

За неимением барабульки можно использовать макрель. Те, кто желает получить восхитительную вегетарианскую версию, вместо рыбы могут добавить в суп горсть тертого сыра эмменталь.

### **Чем полезен**

Так же как морковь и оранжевый сладкий картофель, бугылочная тыква богата предотвращающими развитие рака каротиноидами. Соевое молоко может стать чрезвычайно полезной частью рациона тех, кто испытывает проблемы, связанные с повышенным содержанием эстрогена или увеличением простаты. Кроме того, соевые продукты рекомендуются медиками в качестве средства, помогающего контролировать уровень холестерина. Но главное достоинство этого супа в том, что по вкусу он очень напоминает сливочный, хотя в нем довольно мало калорий.

Каджунские специи согревают систему кровообращения и помогают бороться с задержкой жидкости. В свою очередь, рыба служит великолепным источни-

ком белков, цинка, йода, селена и других минералов, которых очень не хватает в растительных продуктах, потребляемых во многих странах мира.

### **37. Острая похлебка из курицы, моркови и сладкой кукурузы**

**4 порции**

- 1,2 литра (4 чашки) воды
- Половина экологически чистой курицы с костями
- 1 чашка свежей или замороженной сладкой кукурузы
- 1 большая морковь, нарезанная мелкими кубиками
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками
- 1 большая картофелина, нарезанная кубиками
- 4 ст. ложки сливок из коровьего или соевого молока
- 2 ст. ложки коричневого риса
- 1 толченый зубчик чеснока
- 1 ч. ложка нарубленных свежих листьев эстрагона
- 1/2 ч. ложки хлопьев сушеного перца чили
- Соль с пониженным содержанием натрия

Поместите курицу, репчатый лук, чеснок, рис и картофель в кастрюлю, влейте воду, доведите до кипения и варите на слабом огне 45 минут до готовности мяса. Используя вилку или шумовку, достаньте курицу и отложите в сторону. Ручным миксером смешайте оставшееся содержимое кастрюли.

По очереди добавляйте в кастрюлю хлопья чили, кубики моркови, кукурузу и эстрагон, после чего варите на слабом огне еще 15 минут до размягчения овощей. Удалите куриные кости и кожу, а мясо нарежьте мелкими кусочками. Добавьте в суп кусочки курицы и сливки. Попробуйте и при необходимости немного по-

солите. Перед подачей подогрейте на слабом огне (не доводя до кипения).

### **Чем полезен**

Куриное мясо является хорошим источником белков и почти не содержит жиров животного происхождения. Из него мы получаем витамины группы В, цинк и другие питательные вещества, необходимые иммунной системе. Сладкая кукуруза тоже содержит немного белков, а также крахмал и незаменимые полиненасыщенные жиры. Ее ярко-желтый цвет говорит о наличии большого количества каротиноидов, обладающих противораковыми свойствами.

Эстрагон отличается легким анисовым привкусом, который особенно хорошо сочетается с курицей. В свежих листьях эстрагона намного больше ароматических веществ, чем в сушеных. Считается, что чай из эстрагона помогает устранять скопление газов, укрепляет сон и обладает мягким мочегонным действием, что способствует выведению из организма токсинов, накапливающихся в результате потребления слишком большого количества белков.

## **38. Китайский суп с яйцом и зеленым луком**

**2 порции**

- 2 чашки овощного бульона
- 4 мелко нарезанные головки молодого лука
- 1 ч. ложка тертого свежего имбирного корня
- 1 ст. ложка нарубленного свежего корня петрушки
- 1 ст. ложка (без верха) кукурузной муки (крахмала)
- 1 яйцо
- Соль с пониженным содержанием натрия и белый перец

Поместите бульон, тертый имбирь, лук и нарубленный корень петрушки в кастрюлю и поставьте на средний огонь. В маленькой миске смешайте кукурузную муку с 2 столовыми ложками воды, чтобы получилось жидкое тесто. Взбейте яйцо.

Когда бульон закипит, убавьте огонь. Постоянно помешивая, добавьте кукурузное тесто.

Тонкой струйкой влейте в суп яйцо, аккуратно помешивая по часовой стрелке (если вы левша, то против). Снимите кастрюлю с огня, попробуйте суп, посолите (если нужно) и приправьте белым перцем. Если вы использовали бульонный кубик, соль может не понадобиться.

### **Варианты**

В китайских ресторанах похожим образом готовят хорошо известный куриный суп со сладкой кукурузой. Вы легко можете это сделать, добавив в суп сладкую кукурузу и тонко нашинкованное отварное куриное мясо.

### **Чем полезен**

Этот легкий суп очень полезен тем, кто оправляется от болезни и нуждается в усиленном белковом питании. Одним из лучших источников белков служат яйца, которые недостаточно часто используются в супах. Кроме того, в яичном желтке есть такие питательные вещества, как цинк и небольшое количество витаминов А, D и Е. Яичный желток содержит много холестерина, однако это совсем не тот холестерин, который производится организмом, когда в рационе слишком мало клетчатки, зато слишком много сахара и жиров животного происхождения. Содержащийся в яйцах холесте-

рин не засоряет артерии, поэтому Американская кардиологическая ассоциация даже рекомендует включать в рацион до 4 яиц в неделю.

### **39. Китайский горячий кислый суп**

**4 порции**

- 1,2 литра (4 чашки) горячего куриного бульона
- 450 г замороженной китайской или тайской овощной смеси для жарки
- 110 г нарезанных ломтиками грибов шиитаке (только шляпок)\*
- 110 г соевого сыра или творога (тофу), подсушенного и нарезанного кубиками размером 1 см
- 2 взбитых яйца
- 2 толченых зубчика чеснока
- 2 ст. ложки темного соевого соуса
- 1 десертная ложка (без верха) шелухи семян псиллиума
- 2 ст. ложки яблочного уксуса
- 2 ч. ложки пасты чили
- 1 ч. ложка кунжутного масла
- Гарнир: 2 головки молодого лука, нарезанные тонкими ломтиками

\* Если вы сможете найти китайские черные или соломенные грибы (в китайских супермаркетах они продаются в сушеном или консервированном виде), тогда используйте их вместо шиитаке. Прежде чем использовать черные грибы, их необходимо замочить в теплой воде на 10 минут, а затем тщательно промыть.

Налейте в кастрюлю горячий бульон, всыпьте шелуху псиллиума и энергично взбейте (используя венчик), чтобы она быстрее смешалась с бульоном. Добавьте замороженные овощи, уксус, чеснок, грибы и пасту чили. Варите на слабом огне (периодически помешивайте).



вая) 15 минут до размягчения овощей. Затем добавьте соевый сыр и прогрейте в течение минуты.

Тонкой струйкой влейте в суп яйца, аккуратно помешивая по часовой стрелке (если вы левша, то против). Дайте постоять полминуты, затем добавьте кунжутное масло и подавайте на стол, украсив нарубленным молодым луком.

### **Чем полезен**

В восточной медицине особое внимание обращается на то, чтобы в каждом блюде гармонично сочетались пять основных вкусовых качеств: сладость, соленость, кислота, горечь и острота. Вот почему в этом супе соединились продукты разных вкусовых групп. Грибы и такие овощи, как капуста и морковь, считаются сладкими, в то время как лук, чеснок и специи — острыми.

Несмотря на непривлекательное название, черные грибы в китайской медицине заслужили репутацию прекрасного средства, улучшающего консистенцию крови и усиливающего кровоток. Их прописывают пациентам, страдающим атеросклерозом, и используют для профилактики сердечных приступов и инсультов.

В качестве загустителя в этом блюде вместо традиционной кукурузной муки или крахмала используется шелуха семян псиллиума. Она состоит из растворимой клетчатки и является превосходным средством профилактики запоров и поддержания общего состояния кишечника. Кроме того, растворимая клетчатка замедляет поглощение углеводов, помогая контролировать уровень инсулина.

## 40. Крем-суп из цветной капусты

2—4 порции

- 1 кочан цветной капусты
- 400 г консервированной лимской фасоли, промытой и обсушенной\*
- 600 мл (2 чашки) горячего овощного или куриного бульона\*\*
- 2 ст. ложки оливкового масла
- Мускатный орех, натертый
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Кипяток
- Гарнир: молодые побеги люцерны

\* Или отварите фасоль сами.

\*\* Во время четырехдневной очистительной мини-диеты избегайте соленого бульона и старайтесь не добавлять в суп соль.

Мелко нарубите цветную капусту. Влейте бульон в кастрюлю, добавьте цветную капусту и лимскую фасоль. Залейте кипятком так, чтобы вода едва закрывала ингредиенты. Доведите до кипения и варите на слабом огне около 15 минут до размягчения цветной капусты. Снимите кастрюлю с огня и добавьте оливковое масло. Ручным миксером смешайте до получения однородной массы, затем процедите через сито, чтобы удалить оставшуюся оболочку фасоли. Верните суп в кастрюлю и нагрейте на малом огне, не доводя до кипения. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобиться, если вы будете использовать бульонный кубик). Перед подачей приправьте натертым мускатным орехом, свежемолотым черным перцем и украсьте побегами люцерны.

## Варианты

Этот суп вместо бульона можно готовить на соевом молоке.

## Чем полезен

Поскольку цветная капуста относится к белым овощам, она не обладает такими сильными антиоксидантными свойствами, как овощи желтого, зеленого и красного цветов. Тем не менее она принадлежит к семейству капустных и поэтому содержит вещества, которые помогают печени перерабатывать токсины и остатки непользованных гормонов, таких как эстроген. Лимская фасоль не только придает этому супу приятную сливочную консистенцию, но и повышает содержание в нем белков.

### 41. Грибной крем-суп

3—4 порции

- 225 г нарубленных свежих крупных грибов с раскрытыми шляпками
- 1 нарубленная средняя луковица
- 1 литр ( $3\frac{1}{2}$  чашки) соевого молока
- 4 гриба шиитакэ (только шляпки), нарезанных тонкими ломтиками
- 1 ст. ложка (с верхом) мисо с коричневым рисом
- 1 ст. ложка (с небольшим верхом) рисовой или пшеничной муки
- 1 ст. ложка мелко нарубленного свежего корня петрушки
- Оливковое масло
- 2 ст. ложки соевых сливок (по желанию)
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

Нагрейте соевое молоко в кастрюле почти до кипения. Снимите с огня.

Разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла в большой кастрюле на среднем огне и обжарьте нарубленный репчатый лук до полупрозрачности. Добавьте грибы и увеличьте огонь настолько, чтобы в кастрюле не скапливались соки. Обжаривайте, постоянно помешивая, 3 минуты. Посыпьте грибы мукой и тщательно перемешайте.

А теперь залейте чашку горячего соевого молока и мешайте, пока смесь не загустеет. Добавьте остальное молоко, пасту мисо и продолжайте мешать, пока мисо полностью не растворится. Доведите смесь до кипения, убавьте огонь и варите 20 минут, изредка помешивая.

Разогрейте 1 столовую ложку оливкового масла в маленькой сковороде и обжарьте грибы шиитаке на среднем огне в течение 1—2 минут до золотистого цвета, но не до хрустящей корочки. Снимите с огня, обсушите в шумовке и отставьте в сторону.

Снимите суп с огня. Используя ручной миксер, смешайте его в кастрюле до необходимой консистенции. Если вы используете соевые сливки, добавьте их, а затем положите ломтики грибов шиитаке и нарубленную петрушку. Попробуйте и при необходимости добавьте щепотку соли (паста мисо уже содержит соль). Перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем.

### **Варианты**

Если вы хотите повысить содержание в этом супе кальция и белков, перед самой подачей добавьте столовую ложку творога из коровьего молока.

## **Чем полезен**

Главным достоинством грибов является их витаминное и минеральное содержание. Они богаты витаминами-группы В, железом, медью, цинком и хромом. Грибы шиитаке содержат лентинан — вещество с сильными противораковыми свойствами, поэтому японские врачи часто рекомендуют их как лекарственное средство.

Этот суп можно готовить на коровьем молоке, но я выбрала соевое. В нем не так много кальция, зато оно полезно во многих других отношениях, включая помощь в регуляции уровней холестерина и эстрогена, а также в предотвращении проблем с простатой.

## **42. Немецкий суп из мозгового горошка с колбасой**

**4 порции**

- 225 г (1 чашка) сушеного мозгового горошка
- 110 г нежирной варено-копченой колбасы
- 2 средние картофелины, нарезанные кубиками
- 3 средние моркови, нарезанные крупными кусками
- 1 крупная головка репчатого лука или порей, нарезанная крупными кусками
- 1 ст. ложка пасты мисо с коричневым рисом (или можно использовать бульонный кубик)
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Кипяток

**Специальное оборудование**

**Скороварка**

Залейте горошек водой из расчета как минимум 4 : 1, чтобы ему было достаточно места для набухания.

Оставьте мокнуть на ночь. Если вы используете лук-порей, разрежьте его пополам в длину, а затем нарежьте крупными кусками. Тщательно промойте, чтобы удалить всю грязь.

Слейте воду с горошка, пересыпьте его в скороварку и залейте кипятком так, чтобы вода закрывала его на 2,5 см. Доведите до кипения и поварите 10 минут. Поставьте скороварку под холодную воду. Это уменьшит давление, чтобы вы смогли открыть крышку. Горошек должен быть очень мягким и нежным, а некоторая его часть полностью разварится. Если вы не добьетесь такой консистенции, поставьте крышку на место и поварите горох еще несколько минут.

Переделите содержимое скороварки в обычную кастрюлю. Положите мисо или бульонный кубик и проследите, чтобы он полностью растворился. Затем добавьте овощи и кусочки колбасы. Долейте столько воды, чтобы едва закрыть ингредиенты, тщательно все перемешайте, доведите до кипения и варите на слабом огне в течение часа, периодически помешивая. Если суп окажется жидковатым, раздавите ложкой часть гороха и снова все перемешайте.

Попробуйте суп и, если нужно, немного посолите (мисо и бульонные кубики уже содержат соль). Приправьте свежемолотым черным перцем и подавайте в больших неглубоких тарелках для жаркого.

## **Варианты**

В Германии в этот суп кладут все овощи, какие только есть в доме, и остатки мясных блюд. Его можно готовить не из мозгового горошка, а из желтого лущеного гороха. За несколько минут до готовности в суп вместо колбасы можно добавить немного постной отварной ветчины.

## **Чем полезен**

Как и все бобовые культуры, мозговой горошек богат белками, минералами и витаминами группы В. Именно он делает этот суп таким сытным и питательным. Колбаса включена только потому, что она традиционно входит в этот рецепт. Некоторые колбасы содержат не так уж много жиров, к тому же без них суп не имел бы своего специфического вкуса. Но не забывайте, что в колбасе содержатся консерванты и часто довольно много соли. Морковь, как известно, богата антиоксидантом бета-каротином.

Не пренебрегайте советом купить в ближайшем магазине экологически чистых продуктов немного пасты мисо с коричневым рисом. Она очень полезна для здоровья, в ней гораздо больше питательных веществ, чем в обычном бульонном кубике, и нет никаких искусственных добавок. Кроме того, саму пасту мисо можно очень легко превратить в суп. Для этого нужно просто развести ее в горячей воде.

### **43. Минестроне по-венгерски с шалотом и коричневой фасолью**

**4 порции**

- 400 г коричневой фасоли борлотти, промытой и обсушенной\*
- 1 литр (3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> чашки) томатного сока
- 110 г луковичек шалота, очищенных и разрезанных на 4 части
- 2 горсти сухих макарон
- 2 мелко нарубленных стебля сельдерея
- 2 томата, очищенных от кожицы и нарубленных\*\*

- 4 мелко нарубленных зубчика чеснока
- Оливковое масло
- 1 ч. ложка (с верхом) рисовой или пшеничной муки
- 1 ст. ложка сладкой молотой паприки
- 1 ст. ложка нарубленной свежей зелени петрушки
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Гарнир: сметана и нарубленный свежий шнитт-лук

\* Можно использовать пинто или обыкновенную фасоль.

\*\* Чтобы очистить томаты от кожицы, подержите их в кипящей воде 60 секунд, затем обсушите и ополосните холодной водой. Используя острый нож, снимите кожицу, которая должна легко отделиться.

В большой кастрюле с толстым дном разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла. На малом огне обжаривайте лук-шалот, сельдерей и чеснок, пока шалот не станет мягким. Посыпьте овощи мукой и, помешивая, подержите на огне еще несколько секунд, пока мука не впитается. Влейте чашку томатного сока и энергично перемешивайте смесь, пока она не загустеет. Добавьте молотую паприку, затем остальной томатный сок и фасоль. Доведите до кипения и варите на малом огне 45 минут, время от времени помешивая.

Отварите макароны. Обсушите, ополосните холодной водой и снова обсушите. Чтобы макароны не слипались, перемешайте их со столовой ложкой оливкового масла.

За 5 минут до готовности добавьте отваренные макароны, нарубленные томаты и петрушку. Попробуйте и при необходимости немного посолите суп. Перед подачей заправьте каждую порцию минестроне ложкой сметаны и украсьте нарубленным свежим шнитт-луком.



## **Чем полезен**

Фасоль — хороший источник белков растительного происхождения, а также железа, цинка и витаминов группы В. Витамин С, содержащийся в томатах и петрушке, поможет организму усвоить железо, полученное из фасоли.

Шалот входит в семейство луковых и обладает полезными для здоровья антигистаминными и противовирусными свойствами. Лук и фасоль составляют хорошую пару источников растворимой клетчатки, которая помогает бороться с повышенным содержанием холестерина.

### **44. Японский суп с гречневой лапшой**

**4 порции**

- 225 г японской лапши соба (гречневой)\*
- 600 мл (2 чашки) овощного или грибного бульона
- 110 г (1 чашка) грибов шиитаке (только шляпок), нарезанных тонкими ломтиками\*\*
- 2 мелко нарезанные головки молодого лука
- 1 сладкий красный перец, нарезанный тонкими полосками
- Несколько ниточек морских водорослей (традиционно используются комбу или вакаме)\*
- 4 больших зеленых листа капусты (толстые жилки удалить), нарезанных широкими полосками
- 225 г тофу, подсушенного и нарезанного кубиками размером 1 см\*\*\*
- 1 кусок свежего имбирного корня длиной 4 см, очищенный и нарезанный тонкой соломкой
- 1 средняя морковь, разрезанная на 3 части, а затем нарезанная вдоль тонкими ломтиками

- Кусок белого редиса дайкон длиной 12 см, очищенный и нарезанный тонкой соломкой
- 4 ст. ложки соуса тамари\*
- Кипяток

\* Можно купить в магазинах экологически чистых продуктов.

\*\* Можно заменить обычными белыми шампиньонами.

\*\*\* Используйте сорта вязкой консистенции, такие как «Cauldron»  
Нежные сорта тофу для этого рецепта не подходят.

Уложите ингредиенты в кастрюлю слоями. Начните с грибов, затем по очереди лук, перец, водоросли, капустные листья, тофу, имбирь, морковь и редис. Влейте грибной бульон, соус тамари и добавьте столько кипятка, чтобы вода почти закрыла ингредиенты. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 45 минут.

Приготовьте лапшу согласно указаниям на упаковке, затем обсушите и переложите в большую суповую миску. Туда же перелейте суп и немедленно подавайте. Это блюдо не нужно солить, поскольку в соусе тамари соли уже достаточно.

### **Чем полезен**

В Японии грибы шиитаке традиционно считаются полезными для здоровья, и в настоящее время ученые проводят тщательную проверку их противовирусных и противораковых свойств. Эти грибы содержат активное вещество лентинан, которое помогает иммунной системе устранять опухоли. Как и тофу, грибы шиитаке богаты белками. Если вам попадутся другие грибы — маитаке, — они послужат неплохой заменой. Слово «маитаке» означает «плясать от радости». Эти грибы хорошо помогают бороться с повышенным уровнем сахара в крови, резистентностью к инсулину и предрас-

положенностью к диабету. Так же как шиитаке, в Японии они применяются в лечебных целях и вместе с лучевой и химиотерапией используются при лечении рака.

Как натуральный продукт, подвергающийся минимальной технологической обработке, соевый творог тофу обладает многими полезными для здоровья свойствами. Он является отличным средством, помогающим снижать уровень холестерина и предотвращать рак молочной железы и простаты.

Морские водоросли богаты йодом, которого мы зачастую получаем слишком мало. Он необходим для поддержания эффективного обмена веществ, а его дефицит может привести к перепроизводству эстрогена в женском организме.

Гречиха — хороший источник витаминов группы В и молибдена, необходимого ферментам печени. Она не является родственницей пшеницы, поэтому лапша из гречневой муки не содержит клейковины.

## 45. Суп дал с лимоном

4—6 порций

- 3 вида желтой чечевицы: по  $\frac{1}{2}$  чашки чана дал, тур дал и мунг дал\*
- 6 чашек кипятка
- 1 средняя луковица, разрезанная вдоль на 2 части, а затем нарезанная тонкими ломтиками
- 1 лимон, не покрытый воском
- 1 горсть нарубленного свежего корня кориандра
- 6 нарубленных зубчиков чеснока
- 4 маленьких перца чили
- 3 ст. ложки овощного масла
- Соль с пониженным содержанием натрия

## Специи и приправы

- 3 листа карри
- 1 ч. ложка семян черной горчицы
- 1 ч. ложка куркумы
- 1 ч. ложка семян тмина
- 1 щепотка асафетиды
- Гарнир: свежие листья кориандра (кинзы) либо молодые ростки зеленой или коричневой чечевицы

\* Их можно найти в магазинах азиатских продуктов. Такое сочетание лучше всего подходит для приготовления супа дал. Если хотите, можете использовать только один вид.

Переберите чечевицу дал, чтобы удалить мусор и мелкие камешки. Поместите в большую кастрюлю дал, воду, куркуму и 1 столовую ложку овощного масла, перемешайте и доведите до кипения. Варите на слабом огне, не накрывая крышкой, 40 минут, периодически помешивая и снимая пену и мусор, который поднимается на поверхность. Если суп окажется слишком густым, долейте немного кипятка.

Снимите с лимона примерно четвертую часть цедры и нарежьте длинными тонкими полосками. (Можно использовать специальный инструмент для снятия цедры, который сразу разрезает ее на полоски.) Разрежьте лимон пополам. Из одной половины выжмите сок, а другую острым ножом очистите от кожуры. Нарежьте мякоть лимона мелкими кусочками и отложите в сторону.

Проколите перцы чили по всей длине вилкой, чтобы они остались целыми, но смогли отдать часть своего острого сока. Разогрейте остальное масло в сковороде на среднем огне и засыпьте семена горчицы. Когда они начнут лопаться, добавьте тмин, асафетиду и листья

карри, а затем ломтики лука, чили и чеснок. Обжаривайте несколько минут, пока лук не станет мягким и не начнет менять цвет на коричневый.

За несколько минут до готовности добавьте в суп луковую смесь, нарубленный кориандр, кусочки лимона, лимонный сок и цедру. Попробуйте, хватает ли специй, и немного посолите. Перед подачей украсьте дал свежими листьями кориандра или ростками чечевицы. Если вы не любите перец чили, его можно достать из тарелки. Он служит главным образом для украшения!

### **Чем полезен**

Это блюдо богато биологически активными продуктами. Чечевица (дал) — хороший источник клетчатки, железа и витаминов группы В. Присутствие лимона в этом рецепте поможет усвоить содержащееся в растительных продуктах железо, которое хорошо абсорбируется только в том случае, если вместе с ним организм получает витамин С.

Куркума полезна для печени. Она защищает ее от токсинов и стимулирует работу этого важного органа. В Индии куркума считается отличным средством от артрита. (Желтый цвет ей придает куркумин — один из самых мощных антиоксидантов в природе.)

Подобно чесноку, имбирю и чили, семена черной горчицы считаются в восточной медицине «острым» продуктом. Это значит, что они помогают поддерживать энергию ян, которая стимулирует обмен веществ и выводит удерживаемую в организме жидкость.

## 46. Малазийская лакса

2 порции

- 100 г рисовой вермишели
- 600 мл (2 чашки) куриного бульона
- 1 горсть нарубленных свежих листьев кориандра
- 1 нарубленная луковица шалота
- 1 небольшая горсть мелко нарезанной вареной курицы
- 1 горсть сваренных и очищенных креветок\*
- 1 ст. ложка кокосовых сливок от целого замороженного куса
- 2 ст. ложки (хрустящей) экологически чистой арахисовой пасты
- 1 толченый зубчик чеснока
- 1 ч. ложка тайской красной пасты карри (можно больше, если вы любите «погорячее»)
- 1 ст. ложка арахисового масла
- Соль с пониженным содержанием натрия
- Гарнир: свежие листья кориандра (кинзы)

\* Замороженные креветки следует разморозить.

Разогрейте масло в кастрюле с толстым дном, положите нарубленный шалот, чеснок и обжаривайте несколько минут до размягчения. Добавьте пасту карри, влейте бульон и доведите до кипения. Убавьте огонь, добавьте кокосовые сливки, арахисовую пасту и тщательно размешайте, чтобы она полностью растворилась. Положите нарубленные листья кориандра, вареное куриное мясо, проверьте, хватает ли приправ, и при необходимости добавьте немного соли или пасты карри. Будьте осторожны, поскольку бульон и/или арахисовая паста могут уже оказаться солеными.

Варите на слабом огне 5 минут, пока будете готовить рисовую вермишель. Когда она приготовится, тщательно обсушите ее и переложите в суповую миску. Добавьте креветки и подогревайте суп не дольше 30 секунд, иначе креветки станут жесткими. Половником налейте суп в миску поверх вермишели и подавайте, украсив свежими листьями кориандра.

### **Чем полезен**

Так же как курица и креветки, арахис является хорошим источником белков и цинка. Кроме того, в нем много аминокислоты аргинина, необходимой для производства окиси азота, которая способствует расслаблению кровеносных сосудов и поэтому полезна для людей, предрасположенных к гипертонии. Применяемые в сельском хозяйстве методы чередования посевов арахиса и хлопка могут привести к повышению уровня пестицидов, поэтому тем, кто заботится о своем здоровье, лучше покупать арахис в магазинах экологически чистых продуктов.

Результаты одного недавнего исследования показывают, что листья кориандра, скорее всего, активируют процесс выведения из организма токсичных металлов, таких как свинец, ртуть и алюминий.

## **47 Мексиканский суп из фасоли с лаймом и тофу**

**4 порции**

- 450 г (2 чашки) отварной фасоли пинто\*
- 1,2 литра (4 чашки) горячего овощного или куриного бульона\*\*
- 4 томата, очищенных от кожицы и нарубленных\*\*\*

- 1 большая нарубленная луковица
- 1 лайм
- 225 г тофу, нарезанного кубиками размером 1 см\*\*\*\*
- 2 зеленых перца чили, нарезанных длинными тонкими полосками
- 4 толченых зубчика чеснока
- 2 ст. ложки нарубленных свежих листьев кориандра (кинзы)
- 2 ст. ложки оливкового масла первого холодного отжима
- 1 ст. ложка соуса тамари\*\*\*\*\*
- 1 ч. ложка семян черной горчицы
- 1 ч. ложка паприки
- Соль с пониженным содержанием натрия
- Гарнир: свежие листья кориандра

\* Или используйте консервированную фасоль, которую нужно промыть и обсушить.

\*\* Во время четырехдневной очистительной мини-диеты избегайте соленого бульона и старайтесь не добавлять в суп соль.

\*\*\* Чтобы очистить томаты от кожицы, подержите их в кипящей воде 60 секунд, затем обсушите и ополосните холодной водой. Используя острый нож, снимите кожицу, которая должна легко отделяться.

\*\*\*\* Используйте сорта вязкой консистенции, такие как «Cauldron»

\*\*\*\*\* Качественный, не содержащий клейковины соус можно приобрести в магазинах экологически чистых продуктов.

Тщательно очистите лайм щеткой под горячей водой, чтобы удалить воск. На мелкой терке натрите 1 чайную ложку цедры и отставьте в сторону. Срежьте края лайма и поставьте плод вертикально. Возьмите острый нож и, двигая им сверху вниз, отделите кожуру по окружности. Сделайте надрезы между пленками и отделите дольки лайма. Разрежьте их пополам и отложите в сторону.

Разомните фасоль вилкой. Разогрейте оливковое масло в большой неглубокой кастрюле на среднем огне



и добавьте семена горчицы. Когда они начнут лопаться, положите нарубленный лук,  $3\frac{1}{2}$  зубчика толченого чеснока и полоски перца чили.

Обжарьте до размягчения, затем добавьте цедру лайма, фасолевую массу и готовьте, постоянно помешивая, пока фасоль не станет мягкой, практически сметанообразной. Влейте примерно полчашки горячего бульона, тщательно перемешайте и добавьте остальной бульон, а затем нарубленный кориандр. Доведите до кипения и варите на слабом огне 15 минут, время от времени помешивая. За несколько минут до готовности добавьте тофу, паприку, нарубленные томаты, мякоть лайма, соус тамари и оставшийся чеснок. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобится, если вы будете использовать бульонный кубик). Выключите плиту, накройте кастрюлю крышкой и оставьте потомиться на 2 минуты. Перед подачей украсьте суп свежими листьями кориандра.

### **Чем полезен**

Назову лишь несколько оздоровительных функций этого супа. Фасоль богата белками, витаминами группы В и минералами, томаты — противораковым каротиноидом ликопеном. Сырой чеснок оказывает кровоочистительное, противогрибковое и противораковое действие. Репчатый лук содержит кверцетин, который борется с аллергиями и вирусами, а также помогает предотвращать рак. Лайм богат витамином С и флавоноидами, которые укрепляют кровеносные сосуды. Как натуральный продукт, подвергающийся минимальной технологической обработке, соевый творог тофу обладает многими полезными для здоровья свойствами. Он является отличным средством, помогающим снижать

уровень холестерина и предотвращать рак молочной железы и простаты. Разогревающее действие перца чили стимулирует капиллярное кровообращение. Кроме того, в восточной медицине он используется для удаления лишней жидкости из организма.

## **48. Марокканская чорба с турецким горохом**

**4 порции**

- 800 г консервированного турецкого гороха, промытого и обсушенного  
или  
450 г (2 чашки с верхом) такого же гороха домашнего приготовления
- 4 куса экологически чистой курицы без кожи
- 2 средние картофелины, очищенные и нарезанные кубиками
- 1 средняя луковица, натертая
- 1 горсть нарубленной свежей зелени петрушки
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 маленькая банка томатной пасты
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 2 ч. ложки порошка сушеного имбиря
- 1 ч. ложка куркумы
- Соль с пониженным содержанием натрия
- Кипяток
- Гарнир: свежие листья мяты и ломтики томата

Приготовьте пасту из оливкового масла, куркумы и имбиря. Положите куски курицы в кастрюлю, достаточно большую, чтобы все они разместились в один слой. Налейте столько кипятка, чтобы вода закрыла курицу.

и поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения, добавьте пасту с оливковым маслом и варите час на малом огне с закрытой крышкой.

Снимите кастрюлю с плиты, достаньте куски курицы и отложите в сторону. Добавьте в кастрюлю турецкий горох, картофель, репчатый лук, томатную пасту, лимонный сок, петрушку, тщательно перемешайте и верните на огонь. При необходимости долейте кипятка, чтобы вода закрыла все ингредиенты. (Перемешивайте ингредиенты, пока будете понемногу добавлять воду, чтобы помочь им размягчиться.) Снова доведите до кипения и варите на слабом огне 40 минут.

Отделите куриное мясо от костей, нарежьте маленькими кусочками. Добавьте куриное мясо в суп и подогрейте в течение нескольких минут. Подавайте в больших неглубоких тарелках, украсив нарубленными листьями свежей мяты и ломтиками томата.

### **Чем полезен**

Куркума полезна для здоровья во многих отношениях. Она содержит один из самых сильных антиоксидантов, куркумин, который придает ей темно-желтый цвет. Куркума помогает предотвращать артрит, способствует очищению и восстановлению печени, стимулирует активность глутатиона и даже используется для лечения гепатита.

Турецкий горох очень питательный и сытный продукт, но в то же время он содержит много пищевой клетчатки, которая замедляет усвоение углеводов.

В восточной медицине считается, что тепло сушеного имбиря помогает ускорять обмен веществ и выводить из организма удерживаемую жидкость. Кроме того, он отлично стимулирует пищеварение.

## 49. Суп из золотистой фасоли с чесноком и имбирем

2—3 порции

- 150 г ( $\frac{1}{2}$  чашки) сухой золотистой фасоли
- 2 чашки кипятка
- Кусок свежего имбирного корня длиной 1 см, очищенный и мелко нарубленный
- 2 толченых зубчика чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 маленький перец чили, очищенный от семян и мелко нарубленный
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ст. ложка нарубленных свежих листьев кориандра (кинзы)
- 1 ч. ложка тахини\*
- Соль с пониженным содержанием натрия

\* Тахини — это паста, которая готовится из семян кунжута и продается в магазинах экологически чистых продуктов.

Засыпьте в кастрюлю фасоль, залейте водой и доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте крышкой и варите 45 минут, пока фасоль не начнет развариваться. Снимите с огня. Столовой ложкой разминайте и перемешивайте фасоль, пока суп не начнет густеть. Добавьте тахини и снова перемешайте, чтобы паста полностью растворилась.

Пока фасоль варится, разогрейте оливковое масло в маленькой сковороде на среднем огне, добавьте имбирь, чеснок и нарубленный перец чили. Обжаривайте, постоянно помешивая, до размягчения, не допуская изменения цвета. Снимите с огня.

Когда фасоль будет готова, добавьте к ней лимонный сок, нарубленный кориандр, обжаренные чеснок, имбирь и чили. Подлейте еще немного кипятка, чтобы получить желаемую консистенцию. Перед подачей попробуйте и, если нужно, немного посолите.

### **Чем полезен**

Золотистая фасоль богата витаминами группы В, железом, цинком и растворимой клетчаткой. В восточной медицине считается, что она производит охлаждающее, успокоительное действие на людей с горячим темпераментом. Она особенно полезна для тех, кто подвержен лихорадке, кожной сыпи или плохо переносит жару.

Теплота имбиря и перца чили помогает уравновесить охлаждающее воздействие фасоли. Семена кунжута богаты кальцием, магнием, клетчаткой и незаменимыми полиненасыщенными жирами.

## **50. Парагвайский суп из цуккини с яйцом**

**4 порции**

- 1,2 литра (4 чашки) овощного или куриного бульона
- 4 кабачка цуккини, натертых на крупной терке
- 1 мелко нарубленная луковица
- 2 ст. ложки коричневого риса
- 2 мелко нарубленных зубчика чеснока
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки оливкового масла
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

Разогрейте оливковое масло в кастрюле на среднем огне, добавьте лук, чеснок и обжаривайте до размягче-

ния, не допуская изменения цвета. Положите рис, затем влейте бульон и доведите до кипения. Варите на слабом огне 25 минут, потом добавьте тертые ингредиенты, снова доведите до кипения и подержите на слабом огне еще 5 минут. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобиться, если вы будете использовать бульонный кубик).

**Взбейте яйцо.** Тонкой струйкой влейте его в суп, аккуратно помешивая по часовой стрелке (если вы левша, то против). Снимите кастрюлю с огня, попробуйте суп и при необходимости еще немного посолите. Перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем.

### **Варианты**

Вместе с цукини добавьте в суп горсть измельченного шпината.

### **Чем полезен**

Яйца — это хороший источник белков, но в супах они используются довольно редко. Кроме того, в яичном желтке есть такие питательные вещества, как цинк, и небольшое количество витаминов А, D и E. Он содержит много холестерина, однако это совсем не тот холестерин, который производится организмом, когда в рационе слишком мало клетчатки, зато слишком много сахара и жиров животного происхождения. Содержащийся в яйцах холестерин не засоряет артерии, поэтому Американская кардиологическая ассоциация даже рекомендует включать в рацион до 4 яиц в неделю.

Коричневый рис богат витаминами группы B и, кроме того, служит источником белков. Цукини — хороший источник калия и клетчатки.

## 51. Картофельный суп с грецкими орехами и тофу

2 порции

- 3 средние картофелины
- 1 средняя луковица\*
- 110 г твердого тофу, нарезанного кубиками и обсушенного на бумажном полотенце\*\*
- 1 горсть свежих листьев базилика
- 2 ст. ложки лаймового сока
- 1 ст. ложка грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1/2 ч. ложки морской соли
- Кипяток
- Гарнир: пророщенные семена\*\*\* и немного натертой моркови

\* Не используйте красный лук, поскольку он изменит цвет супа.

\*\* Используйте сорта вязкой консистенции, такие как «Cauldron».

\*\*\* Пророщенные семена можно найти в некоторых магазинах экологически чистых продуктов или вырастить самому.

Засыпьте в ступку базилик, чеснок, соль и грецкие орехи, добавьте 2 столовые ложки оливкового масла и разотрите. Возможно, вам будет проще сначала растереть соль с чесноком и грецкими орехами, а потом смешать их с оливковым маслом и листьями базилика в кухонном комбайне. Переложите полученную массу в миску, добавьте лаймовый сок и кубики тофу. Перемешайте, чтобы кубики со всех сторон покрылись пастой. При необходимости добавьте еще немного оливкового масла. Оставьте мариноваться.

Очистите луковицу, разрежьте вдоль на 2 части, а затем нарежьте тонкими ломтиками. Очищенный карто-

фель разрежьте вдоль на 4 части, а затем также нарежьте тонкими ломтиками.

В большую кастрюлю влейте 2 столовые ложки оливкового масла и пассеруйте в нем лук, пока он не станет мягким, затем добавьте картофель и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Влейте столько кипятка, чтобы вода закрыла ингредиенты. Накройте кастрюлю крышкой, доведите до кипения и варите на малом огне 40 минут, пока картофель не станет разваливаться. Убавьте огонь и аккуратно добавьте тофу вместе с маринадом. Оставьте на минуту, чтобы тофу как следует пропитался и прогрелся. Попробуйте и при необходимости немного посолите. Подавайте, украсив маленькой горкой пророщенных семян по центру и несколькими полосками тертой моркови по краям.

### **Чем полезен**

Чеснок в этом супе остается почти сырым и сохраняет все свои антибактерицидные и противогрибковые свойства, которые помогают восстанавливать баланс кишечных бактерий. Оливковое масло также обладает противогрибковым действием. Тофу — хороший источник белков растительного происхождения. Приготовленный из сои, он помогает бороться с повышенным содержанием холестерина, а также с женскими проблемами, связанными с чрезмерно высоким уровнем эстрогена.

## **52. Суп из красной чечевицы с каштанами**

2—4 порции

- 150 г (1/2 чашки) красной чечевицы
- 600 мл (2 чашки) кипятка



- 200 г упакованных под вакуумом каштанов\*
- 1 нарубленная средняя головка красного лука
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка мисо с коричневым рисом, растворенного в 1 чашке кипятка
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ст. ложка нарубленной свежей зелени петрушки
- $1/2$  ч. ложки семян тмина и  $1/2$  ч. ложки семян пажитника, слегка истолченных в ступке
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

\* Можно также использовать сушеные каштаны. Предварительно их следует замочить на ночь, а затем отварить. Свежие каштаны нужно варить до размягчения, а затем очистить, пока они горячие.

Обжарьте лук в оливковом масле на среднем огне до размягчения. Добавьте тмин, пажитник и готовьте еще минуту. Засыпьте в кастрюлю чечевицу, залейте водой и доведите до кипения, затем добавьте лук. Снова доведите до кипения и варите на слабом огне 35 минут, периодически помешивая.

Перелейте в кастрюлю мисо. Надавите на каштаны ладонью так, чтобы они слегка раскололись, и добавьте их в суп. Поварите на слабом огне еще 5 минут, а затем добавьте лимонный сок и петрушку. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (мисо уже содержит соль). Перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем.

### **Чем полезен**

Цвет красному луку придает натуральный краситель антоцианин, который является хорошим антиоксидантом. Каштаны содержат мало жиров и много углеводов; по питательной ценности они схожи со злаковыми

культурами, такими как кукуруза и рис. Сладкие на вкус, они являются хорошим источником калия, магния и железа. Чечевица богата фолиевой кислотой и железом. Витамин С, которого много в лимонном соке и свежей петрушке, поможет организму усвоить железо, содержащееся в растительных продуктах. Семена пажитника в толстом кишечнике выполняют функцию смазки и оказывают успокоительное воздействие на пищеварительную систему в целом.

### **53. Непротертая похлебка из лососины с картофелем**

**4 порции**

- 225 г свежей лососины, нарезанной кусочками
- 4 средние картофелины, нарезанные тонкими ломтиками
- 3 полные горсти мелко накрошенных зеленых овощей, например савойской или огородной капусты либо других овощных листьев темно-зеленого цвета\*
- 1 литр (4 чашки) бульона из лососины\*\*
- 1 большая головка красного лука, разрезанная вдоль на 2 части, а затем нарезанная тонкими ломтиками
- 1 ч. ложка имбирного порошка
- 4 ст. ложки соевых сливок
- Соль с пониженным содержанием натрия

\* Чтобы накрошить листья, сначала срежьте все толстые жилки, а затем сверните их в рулон и нарежьте поперек тонкими полосками.

\*\* Лучше использовать обрезки лососины, такие как голова (без жабр и глаз) и кости. Поварите их в воде час, а потом процедите бульон.

Возьмите большую кастрюлю с толстым дном и пассеруйте лук в оливковом масле на среднем огне до золотистого цвета. Добавьте картофель. Накройте кастрюлю крышкой. Перемешивайте содержимое кастрюли каждые несколько минут и каждый раз слегка надавли-

найти на овощи. Когда картофель немного подрумянится, добавьте зелень. Накройте крышкой. Готовьте еще несколько минут, периодически помешивая, пока зелень не обмякнет, затем добавьте имбирь и столько рыбного бульона, чтобы едва закрыть содержимое. Перемешайте, доведите до кипения и варите на малом огне 25 минут. Попробуйте суп и, если нужно, немного посолите.

Аккуратно уложите в кастрюлю куски лососины и готовьте еще 5 минут, пока рыба не начнет легко раслаиваться. Снимите с огня. Осторожно помешивая, добавьте соевые сливки и подавайте похлебку в неглубоких мисках.

### **Чем полезен**

Лосось считается жирной рыбой, а это значит, что в нем содержатся жиры, полезные для организма, в частности для кровообращения. Больше всего ценится дикий или экологически чистый культивированный лосось, поскольку питательные свойства рыбы частично зависят от того, чем она кормится. Культивированный лосось часто получает химические вещества, которые делают его мясо ярко-розовым. (В отличие от него, у экологически чистого культивированного лосося мясо довольно бледное.) Розовый или красный цвет мясу дикого лосося придают натуральные продукты, которыми он питается в природе.

## **54. Похлебка из гребешков с картофелем**

**4 порции**

- 250 г салатного картофеля, неочищенного
- 2 чашки смеси зеленого горошка и сладкой кукурузы, свежей или замороженной\*

- 8 свежих гребешков (без раковин)
- 4 луковицы шалота, очищенные и разрезанные вдоль на 4 части
- 1 чашка соевого или коровьего молока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 ст. ложка (с небольшим верхом) рисовой или пшеничной муки
- 2 ст. ложки сливок из коровьего или соевого молока либо крем-фреш
- 1 щепотка сушеного эстрагона
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец
- Кипяток

\* Замороженные смеси, содержащие кубики моркови, тоже можно использовать.

Отварите картофель «в мундирах» так, чтобы он легко прокалывался ножом (примерно 30—40 минут — в зависимости от размера). Слейте воду и поместите картофель на несколько минут в холодную воду. Он должен остыть настолько, чтобы его можно было взять в руки. Обсушите картофель, очистите и нарежьте маленькими кубиками. Отставьте в сторону.

Отделите от гребешков красную икру. Удалите и выбросьте твердые сухожилия. Разрежьте поперек на 2 части. Уложите гребешки и икру в маленькую кастрюлю, добавьте молоко. Доведите до кипения (следите, чтобы молоко не убежало!) и варите на очень слабом огне под крышкой до готовности. Снимите с огня. Достаньте гребешки шумовкой и переложите в миску. Сохраните жидкость, в которой они варились. Измельчите икру, верните в молоко и ручным миксером смешайте до получения однородной массы.

Тем временем растопите в кастрюле столовую ложку сливочного масла, добавьте шалот, 2 столовые ложки воды, накройте крышкой и потомите лук на слабом огне 5 минут до мягкости. Не дайте ему изменить цвет на коричневый. При необходимости долейте еще немного воды. Когда шалот станет мягким, снимите крышку и увеличьте огонь, чтобы выпарить остатки жидкости. Посыпьте лук мукой и перемешайте. Затем влейте в кастрюлю чашку горячей воды и продолжайте мешать, пока смесь не загустеет. А теперь добавьте икру с молоком, горошек, сладкую кукурузу и эстрагон. Доведите до кипения, закройте кастрюлю крышкой и варите на очень слабом огне 5 минут, периодически помешивая. Попробуйте суп и, если нужно, немного посолите.

Затем добавьте отварной картофель, гребешки, сливки и слегка подогрейте, не доводя до кипения. Перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем.

### Чем полезен

Эта великолепная похлебка чрезвычайно питательна, и вы, возможно, не осилите большую порцию. Гребешки относятся к морепродуктам и поэтому богаты йодом, цинком, селеном и многими другими питательными веществами, которых, к сожалению, часто не хватает в наземных продуктах. Если вы находитесь на диете, исключающей пшеницу и молочные продукты (такой, как водовыводящая), тогда используйте рисовую муку, соевые молоко и сливки — уверена, что вы даже не заметите разницы.

## 55. Суп биск из морепродуктов по-французски

4 порции

- 450 г вареных ракообразных (вместе с панцирями)\*
- 1,2 литра (4 чашки) горячей воды
- 1 крупная картофелина, нарезанная кубиками
- 1 крупная луковица, нарезанная кубиками
- 1 большая морковь, крупно нарезанная
- 4 нарубленных зубчика чеснока
- 1 нарубленный стебель сельдерея
- 1 ст. ложка (с верхом) рисовой или пшеничной муки
- 4 ст. ложки сливок из коровьего или соевого молока
- 4 ст. ложки оливочного масла
- 2 ст. ложки бренди
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 свежий лавровый лист
- 1 веточка тимьяна
- 1/2 ч. ложки паприки
- Морская соль и свежемолотый черный перец

### Специальное оборудование

Для обжаривания панцирей лучше всего использовать кастрюлю или глубокую сковороду из нержавеющей стали, поскольку острые края панцирей могут повредить антипригарное покрытие. Кроме того, вам понадобится частое сито.

\* Для этого супа хорошо подходят langoustes, крабы и лобстеры. Оптимальный вариант — разделанный краб и несколько крупных креветок.

Достаньте мясо из панцирей и отложите в сторону. Раздробите или разрежьте их на мельчайшие кусочки. (Для измельчения твердых панцирей используйте молоток и колоду для рубки мяса.)

Растопите 2 столовые ложки сливочного масла в большой неглубокой кастрюле на среднем огне, поло-

жите кусочки панцирей и влейте бренди. Обжаривайте, помешивая, 2 минуты, а затем добавьте горячую воду. Положите тимьян, лавровый лист и доведите до кипения. Накройте крышкой и варите на малом огне 45 минут.

Процедите содержимое кастрюли через очень частое сито в мерную емкость. Чтобы восполнить испарившуюся жидкость, подлейте горячей воды до нужного уровня.

Очистите кастрюлю, вытрите насухо, затем поставьте на средний огонь и растопите оставшиеся 2 столовые ложки сливочного масла. Добавьте лук, морковь, сельдерей, чеснок и обжаривайте, помешивая, до мягкости. Посыпьте мукой и тщательно перемешайте, затем влейте в кастрюлю оставшийся горячий бульон и продолжайте держать на огне, помешивая, пока смесь не начнет густеть. А теперь добавьте кубики картофеля, паприку и томатную пасту. Если вы используете мясо краба, положите коричневое мясо в суп сейчас (а белое пока оставьте). Поварите на слабом огне 30 минут.

С помощью ручного миксера превратите суп в однородную массу, затем влейте сливки и добавьте оставшееся мясо. Немного посолите и прогрейте биск на слабом огне несколько минут, не доводя до кипения. Непосредственно перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем.

### **Чем полезен**

Ракообразные — это великолепный источник минералов, таких как цинк и селен, которых не хватает в растительной пище. Панцири являются источником укрепляющих кости минералов, таких как кальций.

## 56. Суп а-ля куржетт (французский кабачковый суп)

2—4 порции

- 6 кабачков цукини, нарезанных кубиками
- 600 мл (2 чашки) овощного бульона
- 2 зубчика чеснока, целиком
- 2 ст. ложки сливочного сыра или фромаж-фрэ (французского творога)
- 2 ст. ложки оливкового масла
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

Возьмите вок (китайский котелок с выпуклым дном) или большую сковороду и обжаривайте в оливковом масле кабачки и чеснок на среднем огне примерно 10 минут. Они пустят сок и станут мягкими. Переложите содержимое сковороды в кастрюлю и добавьте бульон. Доведите до кипения, поварите на малом огне 10 минут, а затем положите сливочный сыр или творог. Ручным миксером смешайте до получения однородной массы. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (соль может не понадобиться, если вы будете использовать бульонный кубик). Перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем.

Суп а-ля куржетт — традиционное блюдо французской кухни. Такой же способ приготовления подойдет и для других овощей, которые в вареном виде становятся очень мягкими, например тыквы, патиссонов и сладкого картофеля. Кроме того, можно попробовать приготовить корневой сельдерей.



## Чем полезен

Этот суп готовится всего полчаса, но до предела насыщается всеми полезными свойствами овощей. Кабачки служат хорошим источником калия. Французский творог — прекрасный поставщик кальция.

### 57. Суп де пуассон (французский рыбный суп)

4 порции

- 1 кг рыбного филе\*
- 8—12 (в зависимости от размера) предварительно отваренных креветок в панцирях
- 1,2 литра (4 чашки) рыбного бульона\*\*
- $\frac{1}{2}$  чашки белого вина
- 1 клубень фенхеля (с листьями), разрезанный вдоль на 8 частей
- 2 стебля сельдерея, нарезанных кусочками размером 1 см
- 1 сладкий красный перец, нарезанный в длину полосками
- 2 томата, очищенных от кожицы и разрезанных на 4 части\*\*\*
- 1 средняя луковица, разрезанная на 2 части, а затем нарезанная вдоль ломтиками
- 4 нарубленных зубчика чеснока
- 1 мелко нарубленный маленький зеленый перец чили (семена удалить)
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 полоска кожуры апельсина, мелко нарезанная
- 1 ст. ложка минеральной воды
- 1 ч. ложка томатной пасты
- 1 свежий лавровый лист
- 1 веточка свежего тимьяна
- Морская соль и свежемолотый черный перец

\* Лучше использовать ассорти из разных видов рыбы, например трески, пикши, морского ангела, красного лucciана, морского окуня и кефали.

\*\* Приготовьте бульон из обрезков, оставшихся после разделки рыбы. Отварите в воде 30 минут с пучком трав и пряностей, а затем процедите.

\*\*\* Чтобы очистить томаты от кожицы, подержите их в кипящей воде 60 секунд, затем обсушите и ополосните холодной водой. Используя острый нож, снимите кожицу, которая должна легко отделяться.

Нарубите перистые листья фенхеля и отложите в сторону. Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне и добавьте фенхель, лук, сельдерей, сладкий перец, чеснок, апельсиновую кожуру и чили. Тщательно перемешайте, убавьте огонь, накройте крышкой и варите на малом огне 5 минут. Добавьте бульон, белое вино, минеральную воду и томатную пасту, затем томаты, лавровый лист и тимьян. Доведите до кипения и варите на слабом огне 30 минут.

Тем временем нарежьте рыбное филе кусочками размером примерно 2,5 см. Добавьте в суп нарубленные листья фенхеля. Положите в кастрюлю сваренные креветки и кусочки рыбы. Накройте крышкой и поварите на малом огне 2 минуты, затем проверьте готовность рыбы (она должна стать матовой и легко расслаиваться). Попробуйте и, если нужно, добавьте немного соли. Перед подачей приправьте свежемолотым черным перцем.

### **Чем полезен**

Благотворное влияние рыбы на здоровье становится все более очевидным. Большое количество полезных жиров (при минимальном содержании насыщенных жиров) и широкий ассортимент минералов (в первую очередь цинка, йода и селена) делают рыбу исключи-

тельно эффективным продуктом питания. Она особенно полезна тем, у кого есть проблемы с сердцем, артериями или повышенным уровнем холестерина.

## 58. Французская чечевичная похлебка со шпинатом

4—6 порций

- 1,2 литра (4 чашки) воды
- 150 г (больше  $\frac{1}{2}$  чашки) чечевицы пюи\* (можно использовать коричневую чечевицу)
- 225 г (4 чашки) свежего шпината
- 1 большая головка красного лука, разрезанная в длину на 2 части, а затем нарезанная вдоль тонкими ломтиками
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки мисо с коричневым рисом
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 ст. ложка лимонного сока
- Соль с пониженным содержанием натрия и свежемолотый черный перец

\* Это мелкая, зеленая, пятнистая чечевица. Она лучше всего подходит для этого супа, поскольку придает ему слегка вязкую консистенцию, которая хорошо контрастирует с бархатистостью шпината.

В большой кастрюле разогрейте оливковое масло, положите ломтики лука и обжарьте под крышкой на среднем огне до размягчения, периодически помешивая. Добавьте воду и чечевицу. Доведите до кипения и варите на малом огне 30 минут, накрыв крышкой.

Тем временем промойте шпинат в холодной воде и обсушите в бумажном полотенце. Переберите листья и отломайте стебельки, а затем соберите листья вместе и нарежьте крупными кусками.

Когда чечевица будет готова, добавьте мисо и томатную пасту, размешайте до полного растворения, а затем положите шпинат. Накройте крышкой и варите на малом огне 5 минут, пока шпинат не станет мягким.

Используя ручной миксер, слегка взбейте содержимое кастрюли так, чтобы часть чечевицы оставалась цельной, в то время как остальные ингредиенты превратились в густую однородную массу. Попробуйте похлебку и, если нужно, немного посолите. Приправьте лимонным соком и свежемолотым черным перцем.

### **Варианты**

Содержание белков в похлебке можно увеличить, если добавить в нее кубики тофу. Используйте только грубые сорта (вязкой консистенции), такие как «Cauldron».

### **Чем полезен**

Шпинат и чечевица — хорошие источники фолиевой кислоты, представляющей витамины группы В. Из всех существующих витаминов фолиевая кислота быстрее всего теряется в процессе технологической обработки и хранения продуктов питания. Она помогает держать под контролем гомоцистеин, избыток которого вызывает повышение уровня холестерина и, как следствие, сердечно-сосудистые заболевания, болезнь Альцгеймера и другие проблемы с кровообращением. В шпинате много железа, но не забывайте, что железо, получаемое из растительных продуктов, хорошо усваивается только в том случае, если в пище есть дополнительные источники витамина С. Включенный в этот рецепт лимонный сок поможет усвоить железо. Кроме того, вы можете завершить трапезу каким-нибудь свежим фруктом.

## **59. Суп из сладкого картофеля с земляными орехами**

**4 порции**

- 1,2 литра (4 чашки) овощного бульона
- 4 ст. ложки экологически чистой арахисовой пасты
- 1 большая луковица, мелко нарубленная
- 2 шт. крупного сладкого картофеля (предпочтительно с оранжевой мякотью), очищенного и нарезанного кубиками размером 1 см
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки арахисового масла
- 2 ст. ложки нарубленных свежих листьев кориандра (кинзы)
- 2 нарубленных маленьких перца чили
- Соль с пониженным содержанием натрия
- Гарнир: свежие листья кориандра

Разогрейте оливковое масло в кастрюле с толстым дном и пассеруйте лук вместе с чили, пока овощи не станут мягкими. Влейте бульон, добавьте сладкий картофель, томатную пасту и тщательно перемешайте. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 25 минут. Добавьте нарубленные листья кориандра и готовьте еще 5 минут. Процедите через дуршлаг или сито. Отложите в сторону овощи, а жидкость перелейте назад в кастрюлю.

А теперь добавьте в жидкость арахисовую пасту и взбивайте (лучше венчиком), пока она полностью не растворится и суп не загустеет. Если нужно, немного посолите (арахисовая паста и/или бульон уже содержат соль). Добавьте в кастрюлю остальные ингредиенты и хорошо перемешайте. Попробуйте суп и при не-

обходимости добавьте еще немного соли. Прогрейте в течение нескольких минут, не доводя до кипения. Перед подачей украсьте свежими листьями кориандра.

### **Чем полезен**

Экологически чистая арахисовая паста используется в этом рецепте потому, что в сельском хозяйстве принято чередовать посевы арахиса и хлопка. (При выращивании хлопка обычно применяется больше токсичных химикатов, чем позволяют нормы пищевых продуктов.) Арахис — хороший источник белков и мононенасыщенных жиров. Кроме того, в нем много аминокислоты аргинина, необходимой для производства окиси азота, которая способствует расслаблению кровеносных сосудов и потому полезна для людей, предрасположенных к гипертонии.

Оранжевый цвет сладкому картофелю придают содержащиеся в нем антиоксиданты каротиноиды.

## **60. Тайский суп-лапша с креветками**

**2—3 порции**

- 110 г (1 чашка с верхом) очищенных креветок\*
- 100 г рисовой вермишели
- 600 мл (2 чашки) горячей воды или креветочного бульона\*\*
- Кусок белого редиса дайкон длиной 6 см, очищенного и нарезанного соломкой
- 1 маленькая морковь, нарезанная соломкой
- 1 чашка свежего или замороженного зеленого горошка
- 1 средняя луковица, натертая на терке
- 1 маленький тайский перец чили, очищенный от семян и мелко нарубленный

- Свежий имбирный корень длиной 2,5 см, очищенный и натертый
- 2 зубчика чеснока, истолченного или натертого на мелкой терке
- 1 горсть крупно нарезанных свежих листьев кориандра (кинзы)
- 1 ст. ложка красной тайской пасты карри
- 1 ст. ложка лаймового сока
- Соль с пониженным содержанием натрия
- Кипяток
- Гарнир: листья кориандра

\* Для улучшения вкуса лучше покупать цельные вареные креветки и чистить их самим. Тогда вы сможете использовать панцири для приготовления бульона. Если хотите, можете купить замороженные очищенные креветки. Их следует размораживать в глубокой тарелке, чтобы сохранить оттаявшую жидкость.

\*\* Чтобы приготовить бульон, поварите панцири на малом огне 30 минут, а затем процедите.

Налейте воду или бульон в большую кастрюлю. Добавьте нарезанные соломкой морковь и редис, тертый лук, горошек, листья кориандра, чили и имбирь. Доведите до кипения. Убавьте огонь и варите примерно 10 минут до размягчения овощей.

Тем временем насыпьте рисовую вермишель в миску и залейте кипятком. Оставьте до размягчения (2—5 минут — в зависимости от толщины вермишели), затем обсушите. Ополосните холодной водой и еще раз обсушите.

Добавьте в суп чеснок, лаймовый сок и пасту карри, а затем вермишель. Доведите до кипения и положите очищенные креветки. Если вы используете готовые креветки, тогда убавьте огонь и дайте супу перед подачей пару минут прогреться. Если вы используете сырые креветки, продолжайте варить на слабом огне, пока

они не станут матовыми, что свидетельствует об их готовности. (Старайтесь не переварить, иначе креветки станут жесткими.)

Попробуйте и, если нужно, немного посолите (той соли, которая уже есть в креветках, может оказаться достаточно). Украсьте свежими листьями кориандра и сразу же подавайте на стол.

### **Чем полезен**

В рецепт этого супа входит несколько янских тоников и стимуляторов пищеварения: креветки, чеснок, имбирь, чили, редис, репчатый лук. В восточной медицине считается, что янские тоники помогают выводить из организма жидкость, способствуют снижению веса и повышению жизнестойкости. Кроме того, этот суп практически не содержит жиров и наполняет тело теплым легким ощущением. Используемые специи, помимо всего прочего, растворяют слизь и помогают очищать организм от загрязнений: например, этот суп часто действует как отхаркивающее средство, помогая очистить легкие.

## **61. Тайский суп с курицей и овощами**

**4 порции**

- 850 мл (3 чашки) тайского куриного бульона (см. ниже)
- 400 мл цельного кокосового молока\*
- 225 г экологически чистого куриного мяса, нарезанного маленькими кусочками
- $\frac{1}{4}$  среднего кочана капусты, тонко нашинкованной
- Кусок белого редиса дайкон длиной 15 см, очищенного и нарезанного кубиками
- 8 маленьких тайских перцев чили



- 4 ст. ложки лаймового сока
- 1 ст. ложка рыбного соуса
- 1 горсть мелко нарубленных свежих листьев кориандра (кинзы)
- Соль с пониженным содержанием натрия

#### Для приготовления тайского куриного бульона

- 1 отварной или сырой костяк экологически чистой курицы
- 1 ч. ложка порошка калгана (галангина)
- 1 стебель свежего лемонграсса (лимонного сорго), истолченного в ступке
- 4 свежих листа кафрского лайма, свернутых трубочкой и истолченных в ступке

\* Кокосовым молоком называют сок, выжатый из свежих тертых кокосов. (Жидкость, которая выливается из расколотого ореха, называется кокосовой водой.) Самые лучшие торговые марки кокосового молока можно найти в магазинах экологически чистых продуктов или в магазинах азиатских товаров. В таком молоке 55 % кокосового экстракта и 45 % воды. Поэтому ему не нужны искусственные стабилизаторы, загустители и прочие добавки.

Уложите костяк курицы в скороварку и немного придавите, чтобы он занимал меньше места. Добавьте ингредиенты для приготовления бульона (см. выше) и налейте столько воды, чтобы она полностью закрывала костяк. Поставьте на сильный огонь и варите 25 минут. Дайте остыть, не снимая крышку, а затем процедите бульон, пока он теплый.

Если у вас нет скороварки, можно варить ингредиенты в закрытой кастрюле на слабом огне в течение часа, правда, вы не сможете извлечь такое же большое количество ценных питательных веществ.

Проколите вилкой перцы чили по всей длине. Это позволит им раскрыть свой аромат и при этом остаться целыми, чтобы вы смогли удалить их из супа, если

не захотите есть. (Тайские перцы чили славятся невероятной жгучестью!) Поместите все ингредиенты, кроме листьев кориандра и соли, в кастрюлю и тщательно перемешайте. Доведите до кипения и варите на слабом огне 40 минут до размягчения растительных компонентов и готовности куриного мяса. Попробуйте и, если нужно, немного посолите (рыбный соус уже содержит соль). Если супу, на ваш взгляд, не хватает остроты, добавьте несколько капель соуса табаско. Подавайте, украсив нарубленными листьями кориандра.

### **Варианты**

Приготовление этого супа можно значительно ускорить и облегчить, если использовать обычный куриный бульонный кубик. Приправьте бульон 2 столовыми ложками тайской зеленой пасты карри. Замените капусту и редис 4 чашками замороженной овощной смеси, добавьте кокосовое молоко, куриное мясо, лаймовый сок и варите на слабом огне 30—40 минут. Конечно, до настоящего шедевра далеко, но если вы торопитесь, то вполне сгодится!

### **Чем полезен**

Кокос содержит масла, которые ведут борьбу с нежелательными грибами в кишечнике. Благодаря наличию чили и курицы этот суп согревает тело, стимулирует работу кровеносной и иммунной систем, вызывает прилив энергии. Он особенно полезен для тех, кто страдает упадком сил. Кипячение (особенно под давлением) позволяет растворить хрящи костяка курицы и извлечь глюкозамин, который помогает бороться с артритом. Редис способствует расщеплению слизи и регуляции функций щитовидной железы.

## **СОВЕТЫ ПО ЭКОНОМИИ ВРЕМЕНИ**

Отличным подспорьем в каждом хозяйстве послужат запасы замороженных риса, фасоли и чечевицы. Вы сможете приготовить массу действительно вкусных супов, просто используя овощи в разных сочетаниях. Нужно только добавить бульон, остатки вареных овощей, рыбы или курицы, и у вас получится дешевый и сытный суп, по вкусу превосходящий все, что продается в банках и пакетах.

### **Замороженный коричневый рис**

Коричневый рис можно купить в супермаркетах и магазинах экологически чистых продуктов. Он используется во многих рецептах данной книги, и вы сэкономите время, заменив сырой рис замороженным вареным.

Чтобы приготовить коричневый рис, его нужно тщательно промыть, а затем замочить на ночь в двойном объеме профильтрованной воды. Когда вы будете готовы приступить к приготовлению, промойте замоченный рис, обсушите и засыпьте в кастрюлю. Налейте столько воды, чтобы она едва покрыла содержимое, доведите до кипения, а затем плотно закройте крышкой и варите на малом огне до готовности (20—25 минут). К этому времени вода должна будет впитаться. Если нет, излишек слейте.

Прежде чем заморозить рис, дайте ему полностью остыть, а затем выложите ровным слоем на смазанный растительным маслом противень и поставьте в моро-

зидьник. После того как рис замерзнет, его можно будет разделить на части по зернышку и разложить по пакетам. (Если не получится, поломайте слой риса так, как сможете, разложите по пакетам и раскрошите куски скалкой или молотком прямо в пакетах.) Добавленная в суп горсть замороженного коричневого риса делает его более густым и питательным.

### **Замороженные бобовые**

Всегда полезно держать в кладовке несколько банок консервированных фасоли, гороха и других бобовых, но если вы купите сушеный продукт и сами его приготовите, то сэкономите приличную сумму денег. Замороженные и расфасованные по пакетам бобовые могут долго ждать своего часа, пока у вас не возникнет желания использовать горсточку для приготовления действительно быстрого и легкого супа.

Если вы собираетесь варить бобовые регулярно, тогда у вас есть все основания раскошелиться на скороварку. На приготовление некоторых видов бобовых может потребоваться несколько часов, а скороварка обычно сокращает это время до 10 минут.

Перед приготовлением сушеные бобовые следует замочить. Залейте их кипятком 4 : 1 и оставьте на ночь.

На следующий день слейте воду, поместите бобы, залив свежей водой, в скороварку, доведите до кипения и варите на слабом огне 3—10 минут — в зависимости от их размера и «возраста». Следите за тем, чтобы давление в скороварке не падало. Если это случится, немного прибавьте огонь.

Затем снимите скороварку с плиты и поставьте в раковину с холодной водой. Вы не сможете открыть крышку, пока скороварка не охладится настолько, что-

бы внутри нее упало давление. Когда откроете, проверьте консистенцию бобов. Они должны быть совершенно мягкими. Если нет, снова закройте скороварку и дайте ей постоять на огне еще несколько минут.

Варка под давлением разрушает содержащиеся в сырых бобовых лектины. Если у вас нет скороварки, прокипятите продукт на сильном огне как минимум 10 минут, прежде чем уменьшить огонь.

Прежде чем заморозить бобовые, дайте им полностью остыть и используйте ту же технологию, что и для заморозки коричневого риса. Лущеный горох, который имеет обыкновение развариваться в кашу, можно замораживать в формочках для пирожных или кексов.

### **Замороженная красная чечевица — хороший загуститель**

Чтобы приготовить красную чечевицу, засыпьте ее в кастрюлю, добавьте воды из расчета  $2\frac{1}{2}$  объема чечевицы, доведите до кипения и варите на слабом огне, не накрывая крышкой, 25 минут. Когда чечевица будет почти готова, она увеличится в объеме, и вам придется ее помешивать, чтобы она не прилипла к стенкам кастрюли. Закончив варку, дайте чечевице остыть. Остывшую чечевицу разложите в формы для замораживания льда и поставьте в морозильник. Замороженные кубики потом можно будет разложить по пакетам. Чтобы загустить любой суп, достаточно будет бросить в него несколько таких кубиков. Этот совет особенно полезен для тех, кто следует низкоуглеводным диетам.

## ГАРНИРЫ

### Пророщенные семена

Используйте цельную зеленую или коричневую чечевицу, золотистую фасоль, фасоль адзуки, семена редиса или люцерны. (Готовые наборы семян для проращивания часто продаются в магазинах экологически чистых продуктов.)

Засыпьте столовую ложку семян в большой кувшин, накройте его куском нейлоновой ткани и закрепите ее эластичной лентой на горлышке кувшина. Налейте в кувшин немного воды, тщательно поболтайте, чтобы семена намокли, и оставьте на ночь. Утром слейте воду, не снимая нейлонового покрытия. Если вы будете споласкивать семена утром и вечером, наливая и сразу же выливая чистую воду, то уже через несколько дней появятся зеленые побеги, которые можно добавлять в супы или использовать в салатах. Старайтесь потреблять побеги, когда их длина находится в пределах от 5 мм до 2 см.

### Другие гарниры

В рецептах, представленных в данной книге, содержится много интересных идей, но вы с таким же успехом можете использовать свои собственные. Попробуйте украшать супы ломтиками молодого лука, кубиками сыра, миндальными хлопьями, орехами кешью, ломтиками грибов (вареных или сырых), тонкими ломтиками томатов или груш, листьями кинзы.

## ЧАСТЬ V



# РЕСУРСЫ

## **Веб-сайт Линды Лазаридес**

Вы можете найти подробную информацию на английском языке о снижении веса и использовании пищи в качестве лекарства на сайте Линды Лазаридес [www.health-diets.net](http://www.health-diets.net).

## **Водовыводящая диета**

Книга Линды Лазаридес «Водовыводящая диета» («The Waterfall Diet»), выпущенная в 2003 году издательством «Piatkus Books», содержит обширную информацию о задержке жидкости в организме, причинах этого явления и ее лечении, а также включает исчерпывающие указания по применению самой диеты.

## **Шелуха семян псиллиума**

Этот продукт можно приобрести в магазинах экологически чистых продуктов. В продаже имеется много различных брендов, представляющих продукт как в натуральном виде, так и в порошкообразной форме. Для добавления в суп рекомендуется натуральная, неразмолотая шелуха, поскольку она дешевле и легче растворяется. Чтобы загустить суп, добавляйте чайную ложку шелухи семян псиллиума на каждые 600 миллилитров жидкости.



# Содержание

|   |    |
|---|----|
| <b>ПРЕДИСЛОВИЕ. ЗДОРОВЬЕ В МИСКЕ СУПА: КАК С ПОМОЩЬЮ СУПА<br/>УЛУЧШИТЬ СВОЙ ВНЕШНИЙ ВИД И САМОЧУВСТВИЕ!</b> | 3  |
| <b>КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ</b>   | 5  |
| <b>ЧАСТЬ I. ХУДЕЙТЕ И ХОРОШЕЙТЕ</b>   | 9  |
| ПОЧЕМУ СУП?   | 11 |
| ИССЛЕДОВАНИЕ СУПОВ  | 13 |
| ИНГРЕДИЕНТЫ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧАТ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ   | 14 |
| ДРУГИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ПРОДУКТЫ,<br>ПОМОГАЮЩИЕ СНИЖЕНИЮ ВЕСА  | 25 |
| ЗАДЕРЖКА ЖИДКОСТИ — ВАЖНАЯ ПРИЧИНА<br>ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА  | 27 |
| ПИЩЕВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ   | 29 |
| ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ   | 31 |
| ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАКА ТРУДНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ  | 34 |
| СУПЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНИЖЕНИЮ ВЕСА  | 36 |
| ПРОГРАММЫ СУПОВОЙ ДИЕТЫ   | 39 |
| ЧЕТЫРЕХДНЕВНАЯ ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ МИНИ-ДИЕТА   | 40 |
| ПОЛНЫЙ ДЕСЯТИДНЕВНЫЙ КУРС УНИВЕРСАЛЬНОЙ<br>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СУПОВОЙ ДИЕТЫ                                    | 43 |
| ДРУГИЕ ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ДОСТОИНСТВА СУПОВ  | 44 |
| УДЕРЖАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС  | 45 |
| ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВОЕ СОСТОЯНИЕ КОЖИ  | 46 |
| ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ<br>ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ СУПОВ  | 47 |
| <b>ЧАСТЬ II. СУПЫ СОХРАНЯЮТ ЗДОРОВЬЕ</b>  | 51 |
| СУПЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ   | 55 |
| ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ НУЖНО СЕБЯ ОГРАНИЧИВАТЬ   | 60 |
| ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ<br>В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ  | 64 |
| <b>ЧАСТЬ III. СУПЫ УЛУЧШАЮТ САМОЧУВСТВИЕ</b>  | 71 |
| ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ   | 75 |
| Я УЖЕ ИЗМЕНИЛ СВОЮ ДИЕТУ К ЛУЧШЕМУ!   | 76 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>1. СУПЫ ВЫЗЫВАЮТ ПРИЛИВ ЭНЕРГИИ .....</b>       | <b>79</b>  |
| СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЭНЕРГЕТИКИ ОРГАНИЗМА .....      | 82         |
| ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ                             |            |
| В ОБЛАСТИ ЭНЕРГЕТИКИ ОРГАНИЗМА .....               | 84         |
| <b>2. СУПЫ УКРЕПЛЯЮТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ .....</b>    | <b>88</b>  |
| ВИТАМИН С .....                                    | 89         |
| ДРУГИЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА .....                  | 90         |
| АУТОИММУНИТЕТ .....                                | 91         |
| ВИТАМИН D И ЦИТОКИНЫ .....                         | 93         |
| РАССТРОЙСТВА ЗДОРОВЬЯ,                             |            |
| СВЯЗАННЫЕ С ВОСПАЛЕНИЕМ .....                      | 95         |
| СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ .....          | 96         |
| ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ                             |            |
| В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ИММУНИТЕТА .....               | 98         |
| <b>3. СУПЫ УЛУЧШАЮТ КРОВООБРАЩЕНИЕ .....</b>       | <b>101</b> |
| ЧТО УХУДШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ .....                  | 102        |
| ХОЛЕСТЕРИН .....                                   | 103        |
| НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ И ТРАНСЖИРЫ .....                  | 104        |
| СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ .....                      | 104        |
| ПИЩЕВАЯ КЛЕТЧАТКА .....                            | 105        |
| ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ .....                      | 105        |
| ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ .....                 | 106        |
| СЕРДЕЧНЫЕ СПАЗМЫ .....                             | 107        |
| МИКРОЦИРКУЛЯЦИЯ КРОВИ .....                        | 108        |
| КАПИЛЛЯРЫ ДАЮТ ТЕЧЬ .....                          | 110        |
| СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ .....            | 111        |
| ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ                             |            |
| В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ .....           | 113        |
| <b>4. СУПЫ УКРЕПЛЯЮТ КОСТИ И СУСТАВЫ .....</b>     | <b>119</b> |
| ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ .....                              | 119        |
| ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ .....                            | 125        |
| СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ .....         | 128        |
| ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ                             |            |
| В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ .....          | 129        |
| <b>5. СУПЫ ПОМОГАЮТ ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ .....</b> | <b>134</b> |
| ГОРМОНЫ НАДПОЧЕЧНИКОВ .....                        | 135        |
| СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ НАДПОЧЕЧНИКОВ .....             | 139        |
| ГОРМОН ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ .....                     | 140        |
| СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ .....         | 143        |
| ЖЕНСКИЕ ГОРМОНЫ .....                              | 143        |
| ЧТО ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ЭСТРОГЕНА .....               | 145        |

|  |            |
|--|------------|
| СУПЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СБАЛАНСИРОВАТЬ<br>СОДЕРЖАНИЕ ЭСТРОГЕНА .....              | 147        |
| ИНСУЛИН .....  | 148        |
| ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ К ИНСУЛИНУ .....                               | 150        |
| СУПЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ<br>РЕЗИСТЕНТНОСТЬ К ИНСУЛИНУ И ДИАБЕТ ..... | 152        |
| УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОСТАТЫ .....  | 153        |
| СУПЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ПРОСТАТЫ .....  | 155        |
| ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ<br>В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ГОРМОНОВ .....               | 155        |
| <b>ЧАСТЬ IV. РЕЦЕПТЫ СУПОВ .....</b>                                       | <b>159</b> |
| ФРУКТОВЫЕ СУПЫ .....   | 165        |
| СПЕЦИАЛЬНЫЕ СУПЫ .....   | 175        |
| КАПУСТНЫЕ СУПЫ .....   | 180        |
| ХОЛОДНЫЕ СУПЫ .....  | 189        |
| СУПЫ НА ЗАКУСКУ .....  | 196        |
| ПИТАТЕЛЬНЫЕ СУПЫ (ПОЛНОЦЕННАЯ ТРАПЕЗА<br>ИЗ ОДНОГО БЛЮДА) .....            | 219        |
| СОВЕТЫ ПО ЭКОНОМИИ ВРЕМЕНИ .....   | 273        |
| ГАРНИРЫ .....  | 276        |
| <b>ЧАСТЬ V. РЕСУРСЫ .....</b>  | <b>277</b> |