

УДК 613.2
ББК 51.230
Р 32

Все права защищены.

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

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

Регина, Доктор.

Р 32 Здоровое питание в большом городе / Регина Доктор. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 336 с. – (Лечу едой).

ISBN 978-5-17-120996-4

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

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

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

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-120996-4

© Регина Доктор, текст, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Предисловие

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

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

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

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

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

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

А с чего начинается профилактика любой болезни? С питания!

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

Что получается?

Мы выбираем продукты, которые заставляет нас покупать реклама.

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

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

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

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

Что мы хотим?

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

Сомневаетесь, что это все РЕАЛЬНО!

Не сомневайтесь, у меня есть решение.

Что делать?

Я выступаю за две вещи:

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

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

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

Для лучшего восприятия информации обязательно нужна структура!

Структура подачи информации — моя фишка.

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

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

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

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

Выбираем продукты

#продуктовая_корзина_отРегины

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

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

Теперь представьте, сколько пищевой химии мы съедаем!

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

Йогурт с ароматизаторами и пятью ложками сахара на перекус.

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

И еще много-много синтетического сахара и кофеина.

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

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

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

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

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

Что же делать? Как выбирать качественные продукты?

1. Отличаем качество от маркетинга.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ищите на упаковке вот такие логотипы:

Логотипы, гарантирующие органическое происхождение продукции



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

2. Смотрим на срок годности.

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

Молочные продукты — 2–10 дней.

Кондитерские изделия — 3–14 дней.

3. Читаем состав.

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