ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ДЛЯ

ДЕТЕЙ

Комитет врачей за ответственную медицину и Эми Лану, кандидат медицинских наук

Предисловие Нила Барнарда , доктора медицины

Автор меню и рецептов – Дженнифер Рэймонд

Нью-Йорк 2002 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Список рецептов
Предисловие

ЧАСТЬ I: НЕОБХОДИМЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПИТАНИЯ

1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ 1
   Переход на растительную пищу 4

2. ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ ОНИ СОДЕРЖАТСЯ
   Белок 6
   Сложные углеводы 6
   Жиры и незаменимые жирные кислоты 7
   Пищевые волокна 7
   Кальций 8
   Железо 9
   Цинк 10
   Витамины 10
   А как насчет мяса, молока и яиц? 12
   Безопасность веганского питания 15
   В самом начале 15

ЧАСТЬ II: ИЗВЛЕЧЕНИЕ ПОЛЬЗЫ

3. ПРАВИЛЬНОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ: ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ 17
   Беременность, полная здоровья – подходящая обстановка для начала жизни 17
   Физические упражнения во время беременности 17
   Питаться за двоих 18
   Составление рациона 19
   Потребление необходимых питательных веществ 20
   То, что требует особого внимания 26
   Оградить свой организм от токсинов 28

4. ГРУДНОЕ КОРМЛЕНИЕ БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ЗАБОТ 29
   Идеальная пища для младенцев 29
   Польза для матерей 29
   В каком количестве и как часто? 30
   Полноценное питание для грудных младенцев 30
   Если вам нужно искусственное питание 32
   Составление расписания кормления 33
   Как предотвратить колики 34
   Когда отучать ребенка от грудного кормления 35
   Вопрос о пище, которую выберет мать 37

5. ПЕРЕХОД НА ТВЕРДУЮ ПИЩУ 40
Каким образом начинать 40
Помимо зерновой пищи 41
Включение в рацион ещё большего количества продуктов 43
Пища, которую ребенок берет сам 43
Выбирая здоровую пищу 44
Пищевые добавки для растущего малыша 45
Рацион до первого дня рождения 46

6. ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НАЧИНАЮЩИХ ХОДИТЬ 51
Обеспечить полноценное питание – лёгкая задача 51
Подробнее о пище вашего ребенка 52
Цельные зёрна 52
Овощи 52
Бобовые 53
Фрукты 53
Если ваш малыш не хочет есть овощи 54
Напитки для тех, кто делает первые шаги 54
Ваш малыш и сладости 55
Приучение ребенка к правильному питанию 55
Если ваша семья не признает правильного питания 55

7. РАСТУЩИЕ ДЕТИ 57
Сбалансированное питание для учеников начальных классов 58
Привычка перекусывать полезной пищей 60
Выбор в пользу цельных продуктов 61
«Откуда берется моя пища?» 62
Формирование у ребенка ответственного отношения к здоровью и пище 63

8. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ 64
Планирование рациона для подростков 65
Диета и половое созревание 67
Заложить основу для хорошего здоровья будущего взрослого человека 68
Как помочь ребенку и в дальнейшем придерживаться здорового питания 68

ЧАСТЬ III: ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ

9. ПИЩА И НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ 70
Борьба с инфекциями 70
Аллергия 72
Непереносимость коровьего молока 74
Возвратные ушные инфекции 75
Астма 75
Инсулинозависимый диабет (1-го типа) 76

10. ПИТАНИЕ ДЛЯ УМА 77
Грудное кормление и развитие познавательных способностей 77
Завтрак и процесс обучения в детском возрасте 78
Питание для детей с гиперактивностью и нарушением внимания 78

Аутизм 80
11. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЮНЫХ АТЛЕТОВ 81
Получение энергии из пищи, богатой углеводами 81
Растительный белок формирует здоровое тело 81
Как избежать перегревания организма 83
Юный организм и спорт 84

12. КАК КУЛЬТИВИРОВАТЬ В СОЗНАНИИ РЕБЕНКА ОБРАЗ ЗДОРОВОГО ТЕЛА 87
Беседы с ребенком 88

13. КАК ДОСТИЧЬ ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА И ПОДТЯНУТОЙ ФИГУРЫ 91
Важность поддержания веса, идеального для здоровья 91
Что такое «идеальный вес»? 92
Выбор пищи для здорового тела 95
Основные способы поддержания себя «в хорошей форме» 96
Что делать, если у моего ребенка лишний вес? 97
Как избежать пищевых баталий 98
Проблема увлечения диетами 99

14. ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НАРУШЕНИЕМ ПИТАНИЯ. РУКОВОДСТВО, АДРЕСОВАННОЕ РОДИТЕЛЯМ 101
Нездоровые привычки 101
Вред, причиняемый нарушением питания 102
Нервная анорексия 103
Нервная булимия 103
«Обжорство» 104
Нарушения физической активности 104
То, что не поддается определению 104
Если ваш ребёнок страдает нарушением питания 105
Как подобрать правильное лечение 106
То, чего следует избегать 107
Каких результатов можно ожидать от восстановительного процесса 108

15. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГА 109

16. СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ 111
Планирование меню 111
План примерного меню 112
Составление списка необходимых покупок 112
Закупка продовольствия 114
Как сэкономить время, затрачиваемое на приготовление пищи 117

17. МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ 122

18. РЕЦЕПТЫ 125
Завтраки 125
Крупы 128
Бутерброды и рулеты 131
Салаты 133
Подливки, приправы и соусы 136
Супы 140

Основные блюда 144
Блюда из овощей 151
Выпечка и десерты 156
Напитки 162

Информативные источники 163

СПИСОК РЕЦЕПТОВ

ЗАВТРАКИ
Блинчики из цельной пшеницы 125
Овсяные вафли 125
Французские тосты 126
Омлет из тофу 126
Пудинг 127
Мюсли с измельченными грецкими орехами 127
Смесь из злаков разных видов 127

КРУПЫ
Бурый рис 128
Бурый рис и ячмень 128
Вегетарианский плов 129
Бульгур 129
Кускус из цельной пшеницы 129
Полента (каша из кукурузы) 130
Каша из кинуа 130

БУТЕРБРОДЫ И РУЛЕТЫ
Веганский бутерброд со вкусом яиц 131
Бутерброд с бананом и изюмом 131
Мексиканские буррито 131
Кесадияс (мексиканские лепешки с начинкой) 132
Пицца «пита» 132

САЛАТЫ
Салат из бобов трех видов 133
Фруктово-овощной салат 133
Картофельный салат 134
Разноцветный салат 134
Салат с китайской лапшой 134
Освежающий салат 135
Морковный салат 135

ПОДЛИВКИ, ПРИПРАВЫ И СОУСЫ
Простой уксусный соус 136
Бальзамический соус 136
Укропно-кремовый соус 136
Майонез из тофу 137
Соус «Сальса» 137
Солёная кунжутная приправа 137
Кукурузное масло 138
Бурая подливка 138
Подливка из бобов 138
Арахисовый соус 139
Соус из ананасов и абрикосов 139
Яблочный соус 139
Клубничный соус 140

СУПЫ
Овощной бульон 140
Суп из лущеного гороха 141
Суп с макаронами и шпинатом 141
Суп из помидоров 142
Суп с картофелем и капустой 142
Суп из ячменя и чечевицы 142
Суп с капустой брокколи 143
Тыквенный суп 143

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА
Макароны с фасолью и овощным соусом 144
Лепешки «такос» с начинкой 144
Булочки с тушеными овощами 145
Лапша с тушеными овощами 145
Спагетти с помидорами 146
Спагетти с арахисовым маслом 146
Пироги с начинкой из тофу и грибов 146
Макароны с перцем чили 147
Запеканка из овощей, риса и тофу 147
Каша «полента» с тофу и перцем чили 148
Запеченные бобы 148
Запеченный тофу 149
Бобы с перцем чили 150
Кукурузный пирог с бобами 150

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ
Капуста брокколи в соусе 151
Блюдо из тушеной кормовой капусты 151
Блюдо из овоща бок чой 151
Летний кабачок с базиликом 152
Спаржа в кунжутном масле 152

Запеченный картофель 153
Картофельное пюре 154
Картофель, фаршированный капустой брокколи 154
«Золотистый» сладкий картофель 155
Зимний кабачок в арахисовом соусе 155
Зеленая фасоль в чесночном соусе 156

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ
Кукурузный хлеб 156
Чесночный хлеб 157
Чёрный хлеб из цельной пшеницы 157
Пирожные из тыквы и изюма 158
Ванильные пирожные 158
Яблочный десерт 158
Банановый пирог 159
Тыквенный пирог 159
«Тесто» из злаков 160
Овсяное печенье 160
Шоколадный пудинг 160
Фруктовое желе 161
Апельсиновый десерт 161
Орехово-фруктовые шарики 161

НАПИТКИ
Банановый коктейль 162
Клубничный коктейль 162

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мотивом для написания данной книги послужило отсутствие сегодня у многих родителей ясного представления о том, каким должно быть правильное питание для их детей на разных возрастных стадиях. Родители, желающие для своих детей добра, такие как вы, хотят сделать всё, что в их силах, лишь бы у их чад было хорошее здоровье и благополучие на протяжении всей жизни. Для того чтобы сделать первые шаги на этом пути, им нужна помощь.

Мы надеемся, что при содействии врачей и диетологов, являющихся экспертами в данной области, а также с помощью информации о здоровом питании для детей, тщательно исследованной и изложенной в доступной форме, мы поможем вам вырастить вашего ребенка здоровым. На страницах данной книги вы найдете информацию, поделенную на три части: руководство по правильному питанию для детей всех возрастов; вопросы по питанию, вызывающие у родителей особое беспокойство; кулинарные рецепты и меню для претворения принципов здорового питания в жизнь.

Главы 1 и 2 представляют читателям новый, более рациональный взгляд на тему основных составляющих питания. В главах с 3 по 8 вы найдете непосредственное руководство по здоровому питанию с момента зачатия ребенка и вплоть до его совершеннолетия. То, чем вы будете кормить своего ребенка, является важнейшим выбором в вашей жизни. Пища, которой вы питаетесь во время беременности, оказывает воздействие не только на развитие зародыша, но и на то, каким будет здоровье вашего ребенка во взрослой жизни. Вкусовые пристрастия, приобретаемые ребенком в раннем детстве, окажут огромное влияние на то, какие продукты он, став подростком, будет таскать из холодильника, или какое блюдо уже в зрелом возрасте выберет в меню. Пищевые привычки и отношение к еде, которые приобретают ваши повзрослевшие дети, будут сопровождать их и в старости.

Дети, приученные любить здоровую пищу, получают колоссальное благо. Пища, которой вы сегодня кормите своих детей, снабжает их организм тем строительным материалом, с помощью которого они будут расти. Правильное питание поможет детям сохранить стройность и хорошее здоровье, укрепит их иммунитет, снизит риск развития заболеваний в дальнейшей жизни, и даже повысит их способность к обучению. Всё это намного проще, чем вы можете себе представить. Приготовление и потребление здоровой пищи скоро станет неотъемлемой частью вас и вашей семьи.

В главах с 9 по 14 рассмотрены специальные темы по детскому питанию. В 9 главе вы узнаете, какое воздействие оказывает пища на наиболее распространенные заболевания. К сожалению, рацион многих детей состоит из неполезной пищи. Если бы вы могли заглянуть внутрь артерий у детей трех или четырех лет, то вас бы поразило, что у значительного числа детей присутствуют первые признаки артериальных изменений, которые в дальнейшем могут привести к инфаркту. Многие дети в западных странах уже в подростковом возрасте имеют характерные признаки сердечно-сосудистых заболеваний. Детский возраст является тем периодом, когда от питания зависит появление в дальнейшем такой болезни, как рак, и зачастую уже тогда начинаются первые проблемы с весом. Питание способно повлиять на возраст, в котором у ребенка начнется половое созревание, а также усугубить протекание астмы, аллергии и других детских хронических заболеваний.

В 10 главе представлены последние разработки по вопросу о том, как пищевые привычки вашего ребенка влияют на способность к обучению. Если вы полагали, что сахар оказывает воздействие на организм вашего ребенка, то возможно вы и правы. Однако, это еще не все – мы расскажем вам о новейших исследованиях в области питания мозга.

Дети, занимающиеся спортом, отличаются от взрослых атлетов. Дети нуждаются не только в хорошем питании для того, что бы справиться с выполнением упражнений, но им также нужно полноценно расти. Если ваш ребенок является маленьким спортсменом, то вам необходимо уделить особое внимание главе 11.

Удержать ребенка на правильном пути является непростой задачей. Родителям нужно справиться с множеством трудностей: начиная со школьных обедов, которые не всегда предлагают детям здоровую пищу, и кафе быстрого питания, в которые всегда можно заглянуть, возвращаясь из школы, и заканчивая бесчисленными телевизионными роликами, рекламирующими легкие закуски с шипучими напитками. Все это сказывается на наших детях. Чаще всего результатом является лишний вес, искаженные представления о том, какой должна быть фигура, и даже заболевания, связанные с приемом пищи. Эти темы рассмотрены в главах с 12 по 14.

На последних страницах вы найдете интересные меню и рецепты вкусных блюд, составленные на основе принципов здорового питания, которые являются темой данной книги. Эти рецепты, разработанные экспертом по диетологии, шеф-поваром и писательницей Дженнифер Рэймонд, прошли проверку среди детей и были одобрены, поэтому для вашего ребенка они станут вкусным и полезным питанием.

По мере того, как вы будете читать эту книгу, и брать на вооружение идеи, изложенные в ней, стоит учитывать, что очень много факторов оказывает влияние на вашего ребенка в вопросе выбора пищи: начиная с индивидуальных вкусовых наклонностей, собственных идей и убеждений относительно пищи, и заканчивая заботой о собственном здоровье. Добавьте к этому те представления о питании, которые ребенок перенимает у семьи и друзей, традиции, которые ассоциируются у него с определенными праздниками, и всё то, что склоняет его к перекусам на улице – передвижные ларьки и кафе быстрого питания. Все это в результате приводит к тому, что дети выбирают ту пищу, которую мы бы им не посоветовали. Мы не в состоянии контролировать все перечисленные факторы.

Однако то, что вы можете сделать – это подготовить своих детей к маневрированию по этому «минному полю». Речь идет о том, чтобы привить им здоровые пищевые наклонности уже в раннем возрасте и помочь им научиться принимать правильные решения. Возможно, наиважнейшим шагом будет подать им собственный пример правильного питания.

Питаясь здоровой пищей с самого раннего детства, ваши дети будут обладателями колоссальных преимуществ на протяжении всей жизни. Для них – большая удача иметь таких родителей. Ваше желание обеспечить своему ребенку здоровое питание обернется в настоящий дар, который останется с ним на всю жизнь.

ПРИМЕЧАНИЕ

Каждый ребенок – индивидуален, и некоторые обладают особенными потребностями с точки зрения медицины. Эта книга, так же как и остальные, не берет на себя роль давать советы в области педиатрии.

На всех этапах жизни необходимо получать полноценное питание. Наши рекомендации заключаются в том, чтобы у всех детей, начиная с возраста, когда они делают первые шаги, и затем старше, рацион состоял из многочисленного разнообразия полезных овощей, фруктов, бобов и цельных зерен. Очень важно включать в их рацион источник витамина B_{12} (например, мультивитамин для детей; злаковые продукты, обогащенные витамином B_{12}; соевое молоко, обогащенное B_{12}), также важны богатые кальцием крупно-листовые зеленые овощи, бобы, или, обогащенные кальцием, фруктовые соки или соевое молоко.

Нил Д. Барнард, доктор медицины
Президент комитета врачей за ответственную медицину

ЧАСТЬ I

НЕОБХОДИМЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПИТАНИЯ

1. Основы здорового питания

За последние годы диетология претерпела революционные изменения. Раньше врачи и специалисты по питанию утверждали, что для получения белка в нашем рационе необходимы яйца, для получения железа – красное мясо, и помимо этого надо ещё потреблять большое количество молока. Теперь же они возносят хвалу зеленым листовым овощам, свежим фруктам, бобам и цельному зерну. Факты говорят сами за себя: старые принципы питания привели нас к большим проблемам. Сердечно-сосудистые заболевания, рак и другие недуги приобрели уже характер эпидемии, а наша коллективная талия все больше раздается вширь, и конца этому не видно.

Данная проблема вызывает особенное беспокойство, когда речь идет о детях. Все большее число детей отчаянно борются с собственным весом. Многие дети имеют повышенный уровень холестерина, такой, который врачи ожидали бы найти у их располневших родителей. Когда научные исследователи смотрят на состояние детских артерий, то они обнаруживают ранние стадии артериальных повреждений, которые являются первым признаком того, что однажды у ребенка случится сердечный приступ.

Кроме того, дети слишком быстро растут. Половое созревание происходит все раньше и раньше. Эта проблема не только открывает «ящик Пандоры» с множеством физиологических аспектов, но и повышает риск возникновения рака, так как гормоны, которые у женщин активизируются во время менструального цикла, являются теми же гормонами, которые провоцируют рак, включая рак груди.

Почему же происходят такие перемены? Проблема заключается не только в том, что дети сегодня менее подвижны, чем раньше, подолгу просиживают перед экраном телевизора и компьютера, вместо ходьбы пешком, ездят на машинах и все реже занимаются спортом. На самом деле, питание детей сегодня кардинально меняется, и пищевые искушения поджидают их на каждом шагу. Включая по телевизору какую-нибудь детскую программу, практически невозможно избежать атаки бесконечной рекламы, пропагандирующей «фаст фуд» и продукты для «легкого перекуса». А ведь перед этой продукцией зачастую родители не могут устоять, не говоря уже об их детях.

Принципы более полезной для здоровья диеты были разработаны научными исследователями, которые сопоставили манеру питания жителей Северной Америки с другими странами: Китаем, Японией, странами Средиземноморского побережья и Африкой. После того, как были собраны воедино сотни научных исследований, вырисовалась четкая картина. В тех странах, где в основном питаются разнообразной полезной пищей: цельными зернами, бобами, овощами и фруктами, здоровье у детей намного лучше, чем в тех странах, где рацион детей составляет типичная западная еда. Наше хваленое американское мясное питание не идет ни в какое сравнение с традиционной пищей других стран, которая приносит огромную пользу здоровью человека. К примеру, в Японии блюда для детей традиционно включают в себя рис, овощи и бобы, совсем немного растительного масла, а мяса потребляется значительно меньше, чем в западных странах (некоторые религиозные традиции исключают мясо вообще), и в рационе полностью отсутствуют молочные продукты. Результатом такой диеты являются стройные фигуры, чрезвычайно низкий уровень заболеваемости раком, и высокая продолжительность жизни, намного превышающая показатели в Америке. Тщательно

изучив многообразный рацион детей в Китае, Таиланде, Мексике, в сельской местности

Африки и других странах, ведущие специалисты в области диетологии создали новые рекомендации по питанию.

В 1998 году доктор медицины Бенджамин Спок полностью переписал свою книгу «Советы доктора Спока по уходу за младенцами и детьми среднего возраста». Эта книга была самым авторитетным руководством для родителей, а также самым продаваемым изданием после Библии. В этой книге рекомендовалось избегать жиров и холестерина, и потреблять овощи и фрукты. Доктор Спок открыто говорит родителям о том, что питание детей должно быть веганским, то есть состоящим исключительно из растительной пищи, в рационе не должно быть ни мяса (в любых видах), ни яиц, ни молочных продуктов. Это событие послужило толчком для чрезвычайно запоздалого пересмотра существующей системы питания для детей. В результате тщательного проведения педиатрами научных и практических исследований, было доказано, что рекомендации доктора Спока правильны: овощи, злаковые, бобовые и фрукты являются самой естественной пищей как для детей, так и для взрослых.

Почему же надо сконцентрировать свое питание на этих четырех пищевых группах? Потому что эти продукты не содержат холестерин, в них низкий уровень жиров, зато высокое содержание клетчатки и необходимых для здоровья веществ, которые содержатся только в растениях. Они также богаты полезными углеводами, белками, витаминами и минералами – теми веществами, в которых нуждаетесь вы и ваша семья. Пища, дарованная нам царством растений, является также прекрасным источником белка и кальция, а ведь когда-то считалось, что эти питательные вещества присутствуют в основном в мясе и молочных продуктах.

После того, как научно была доказана важность питательных веществ, содержащихся в растениях, и опасность, которую таят в себе насыщенные жиры и холестерин, Комитет врачей за ответственную медицину разработал в 1991 году руководство по планированию питания «Четыре новые пищевые группы». В новом руководстве по питанию предусмотрены продукты, в которых нет холестерина, низкий уровень содержания жиров и большое количество клетчатки, что является залогом здоровья для вас и ваших детей. С тех пор эта разработка считается эффективным и в то же время очень простым практическим руководством по питанию для взрослых и детей.

Частота приема пищи и количество потребляемой пищи, рекомендованные для взрослых людей, указаны на стр… На других страницах вы узнаете как практически применять «Четыре новые пищевые группы» в отношении себя и ребенка на разных стадиях вашей жизни, включая беременность, вскармливание ребенка грудью, младенчество, период, когда малыш начинает ходить и вплоть до подросткового возраста.

Данное руководство по планированию рациона питания, вполне возможно, откроет для вас некоторые новые вкусовые ощущения. Однако вы можете быть уверенны, что очень скоро питание по «Четырем новым пищевым группам» подарит вам массу удовольствия, простоту в применении и великолепное здоровье.

Составьте свой рацион из этих полезных продуктов. Учтите, что в каждой группе указано минимальное количество приемов пищи. Если вашему организму требуется больше энергии, то частоту приемов пищи можно увеличить. Небольшое количество других продуктов, таких как орехи, семечки, растительное масло, сладости и промышленно-обработанные продукты могут входить в здоровый рацион, просто постарайтесь сконцентрировать свое питание на четырех пищевых группах.

Так как же эти пищевые группы будут выглядеть на вашей тарелке? Для приготовления блюда из макарон, выбирайте легкие овощные соусы вместо мясных или сливочных. Или украсьте ваш стол вегетарианской лазаньей, буррито с начинкой из бобов, запеченными бобами, вегетарианским пловом или картофелем, тушеным с

разнообразными овощами. Что касается супов, то попробуйте приготовить овощной суп, суп из чечевицы, суп из лущеного гороха, суп «Минестроне» или суп из черных бобов. Последняя глава этой книги, посвященная рецептам, подарит вам множество вкусных идей.

ЧЕТЫРЕ НОВЫЕ ПИЩЕВЫЕ ГРУППЫ

Овощи: 3 или более приемов пищи за день

Количество пищи: 1 чашка свежих овощей; $^1/_2$ чашки приготовленных овощей

Овощи содержат витамин С, бета-каротин, рибофлавин, железо, кальций, клетчатку и другие питательные вещества. Особенно богаты ими темно-зеленые овощи с листьями, такие как брокколи, побеги кормовой капусты, горчицы и репы, а также цикорий и бок чой.

Цельные зерна: 5 или более приемов пищи за день

Количество пищи: $^1/_2$ чашки горячих злаков;
30 г сухих злаков;
1 кусок зернового хлеба

В эту группу входят хлеб, рис, макароны, злаки в холодном или горячем виде, кукуруза, просо, ячмень, гречневая крупа и тортильи. Цельные зерна содержат большое количество пищевого волокна и других сложных углеводов, белка, витамина В и цинка.

Фрукты: 3 или более приемов пищи за день

Количество пищи: 1 фрукт средней величины; $^1/_2$ чашки приготовленных фруктов;
120 г сока

Во фруктах содержится большое количество пищевого волокна, витамина С и бета-каротина. Постарайтесь, по крайней мере, один раз в день есть фрукты, богатые витамином С: цитрусовые, дыни, клубнику. Цельные фрукты предпочтительнее, нежели фруктовые соки, в которых не так много клетчатки.

Бобовые: 2 или более приемов пищи за день

Количество пищи: $^1/_2$ чашки приготовленных бобов;
120 г тофу;
220 г соевого молока

Бобовые, такие как бобы, горох, чечевица являются богатым источником клетчатки, белка, железа, кальция, цинка и витамина В.
В эту группу также входят мелкий (турецкий) горошек, запеченные и жареные бобы, соевое молоко, тофу и текстурированный овощной белок.

В рационе также непременно должен присутствовать витамин B_{12}. Это могут быть злаки, обогащенные витамином B_{12}, или витаминные добавки.

ПЕРЕХОД НА РАСТИТЕЛЬНУЮ ПИЩУ

Если в течение продолжительного периода времени ваше питание будет состоять из зерновых, бобовых, фруктов и овощей, то здоровье ваших близких и ваше собственное здоровье существенно преобразится. Вот несколько из тех преимуществ, которые приобретет ваша семья, перейдя на растительную диету.

Стройная фигура. Питание растительной пищей поможет вашим детям избежать проблем с весом, которые возникнут у многих из их одноклассников. Это важный положительный момент, так как лишний вес является основной причиной развития диабета, рака, инсульта, инфаркта и артрита. Научные исследования показывают, что вегетарианцы, в среднем, на 10 % худее, чем те, кто потребляет мясо. У веганов фигуры еще более стройные, так как они весят в среднем на 12-20 фунтов меньше, чем лакто-ово вегетарианцы (те, кто едят яйца и молочные продукты) или мясоеды.

Здоровое сердце. Пища, которой вы кормите своего ребенка способна поддерживать его артерии чистыми и здоровыми, питать его сердце и все остальные органы его тела. У чрезвычайно большого количества детей начинают развиваться серьезные сердечно-сосудистые заболевания еще до окончания ими школы.

У вегетарианцев уровень холестерина в крови значительно ниже, чем у мясоедов. А у веганов (людей, которые питаются только пищей растительного происхождения и не употребляют мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов) уровень холестерина ещё на порядок ниже. Данная растительная диета намного более эффективна в снижении уровня холестерина в крови по сравнению с диетами, основанными на потреблении нежирного мяса, курятины или рыбы. В калифорнийском научно-исследовательском институте профилактической медицины доктор Дин Орниш провел эксперимент исторического значения, участники которого с помощью вегетарианской диеты снизили уровень холестерина у себя в крови на целых 24 % и сердечно-сосудистые заболевания у них начали отступать.

Защита от рака. Несмотря на то, что рак чаще всего встречается у взрослых, все же остается вероятность его возникновения на любой стадии жизни человека. Питание здоровой пищей сможет защитить ваших детей от этого и многих других заболеваний. У вегетарианцев риск развития рака на 40 % ниже, чем у мясоедов, притом, что не берутся во внимание такие факторы как курение, вес тела и социально-экономическое положение. Преимущество вегетарианцев заключается в том, что они не употребляют некоторые продукты: в одном научном исследовании было обнаружено, что у человека, который ест 1,5 – 3 раза в неделю мясо, яйца или молочные продукты повышается риск развития рака груди, в сравнении с теми, кто потребляет эти продукты менее 1 раза в неделю.

Преимущество вегетарианцев также в том, что они получают огромную пользу от тех продуктов, которые включают в свой ежедневный рацион. Потребление значительного количества овощей и фруктов в течение дня помогает человеку защитить от рака многие органы, включая легкие, грудь, толстый кишечник, мочевой пузырь, желудок и поджелудочную железу. Современные исследования показывают, что соединения, созданные естественным путем в овощах, такие как бета-каротин, ликопин, фолиевая кислота и генистеин, эффективнее других помогают в защите от рака. Научными работниками Гарвардского университета было проведено исследование, в котором у 109 женщин были взяты ткани груди для биопсии. Результат показал, что у тех женщин, в тканях груди которых, была обнаружена высокая концентрация этих растительных химических соединений, риск развития рака груди был на 30 – 70 % ниже, чем у остальных. В некоторых случаях природные антиоксиданты помогают предотвратить и даже устранить те клеточные повреждения, которые могут стать основной причиной начала развития рака. Другие питательные вещества растительного происхождения,

которые называются фитоэстрогены и в большом количестве содержатся в соевых продуктах, способны уменьшить стимулирующие воздействие половых гормонов на клетки, в свою очередь, уменьшая риск развития таких видов рака, провоцируемого гормонами, как рак груди, яичников или матки.

Нормальное кровяное давление. Питание ваших детей, составленное по рекомендациям «Четырех новых пищевых групп», является для них мощной защитой от повышенного кровяного давления, так как риск этого заболевания снижается примерно на 70%. Исследование, проведенное среди афроамериканцев, выявило, что повышенное кровяное давление было у 44% мясоедов, и лишь у 18% вегетарианцев. А при обследовании жителей Кавказа, повышенное давление было обнаружено у 22% мясоедов и только у 7 % вегетарианцев. Медицинская литература содержит огромное количество научных исследований, доказывающих, что вегетарианское питание эффективно, естественным образом помогает понижать кровяное давление.

Уменьшение риска развития диабета. Диабет становится все более распространенным заболеванием, особенно среди детей. У человека, страдающего диабетом, организм не справляется с регулированием количества сахара в крови, что может привести к множеству проблем, включая нарушенное кровообращение, болезни почек, инсульты и инфаркты. Вегетарианцы в значительно меньшей степени рискуют заболеть диабетом, а растительная диета, как показывает практика, является эффективным лекарством, при этом в некоторых случаях диабет 2 типа (болезнь, поражающая взрослых) начинает отступать.

Помимо того, что питание в соответствии с «Четырьмя новыми пищевыми группами» помогает взрослым и детям поддерживать стройную фигуру и ограждает их от основных хронических заболеваний, существует и ряд других положительных сторон данной диеты. В нескольких исследованиях было обнаружено, что вегетарианцы обладают существенной защитой от болезней почек, включая камни в почках, желчнокаменной болезни, дивертикула, аппендицита, запора и геморроя. Теперь уже нет сомнений в том, что на основе «Четырех новых пищевых групп» формируется наиболее здоровое питание. Когда ваши дети привыкают есть полезную пищу, они встают на путь, ведущий их к здоровью и долголетию.

2. Питательные вещества и продукты, в которых они содержатся

Когда человек решает изменить свое питание, то у него непременно возникает вопрос «А будет ли моя семья получать полный комплекс необходимых питательных веществ?»
Мы представляем вам краткий обзор питательных веществ и тех продуктов, в которых они содержатся.

БЕЛОК

Белок необходим организму для роста и восстановления. Наилучший способ обеспечить свой рацион белком – это ежедневно потреблять продукты из цельного зерна, такие как злаки, бурый рис и хлеб из неочищенной пшеницы; бобовые, такие как горох и черные бобы; а также разнообразные овощи и фрукты. Соевые продукты, такие как тофу и соевое молоко также являются богатым источником белка, хотя и не единственным. Разумеется, все эти продукты содержат не только белок, в них также присутствуют пищевое волокно, витамины, минералы и очень полезные сложные углеводы.

Американская диетологическая ассоциация и правительство США в своей официальной политике в области питания признают, что рацион, основанный на разнообразных растительных продуктах, обеспечивает большое количество белка. Тогда, как некоторые пропагандируют метод «дополнения» или «смешивания» белков, например, когда блюдо составляют из зерновых и бобовых продуктов, мы считаем, что всё это происходит естественным образом, когда человек ест многообразную растительную пищу, поэтому нет ни малейшей необходимости специально соединять различные продукты для получения необходимой нормы белка.

В мясе и яйцах, действительно, очень много белка, однако вряд ли это можно назвать большим «плюсом». На самом деле, сегодня мы уже видим, насколько опасны эти продукты. Большинство мясоедов получает белка в два раза больше, чем требуется их организму, что выливается в двойную нагрузку на почки и увеличение риска развития серьезного заболевания почек. Высокобелковая пища также способствует потере организмом кальция, который из костей выводится в кровоток, и затем через почки – в мочу. Это происходит не только из-за количества белка, содержащегося в животной пище, но также из-за особенностей животного белка. В мясе, яйцах и молочных продуктах присутствует большое количество, содержащих серу, аминокислот, которые, вероятнее всего, и выводят через почки кальций из организма. В результате, люди, у которых высокобелковое питание, даже необязательно специальная диета с повышенным потреблением белков в целях похудения, а просто те, кто ест типичную американскую пищу, больше других рискуют получить в зрелом возрасте такие недуги, как камни в почках и остеопороз. Крупные научные исследования показывают, что у народов, потребляющих белок в больших количествах, отмечается самый высокий процент переломов костей.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Сложные углеводы или крахмалы обеспечивают организм энергией, поддерживающей его жизнедеятельность. Не удивительно, что активным детям необходимо гораздо больше этого питательного вещества, нежели старшим членам семьи, которые часами просиживают перед телевизором или компьютером. Углеводы, которые мы получаем из

овощей, фруктов, злаковых и бобовых, сжигаются в организме человека так же, как в машине сжигается топливо. Термин «сложный углевод» означает, что молекула крахмала состоит из множества сахаров, соединенных в одно целое. Во время пищеварения они постепенно высвобождаются для снабжения организма энергией на протяжении нескольких часов. В противоположность им, простые углеводы, такие как рафинированный сахар, мед, кукурузный сироп и другие распространенные сладости, поставляют организму такой вид топлива, который, быстро поглощаясь, не действует долго. В таких сладостях также отсутствуют клетчатка, витамины, минералы и другие полезные вещества.

ЖИРЫ И НЕЗАМЕНИМЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Жир, потребляемый в больших количествах, является настоящим врагом для нас, и дело не только в причинении вреда нашей фигуре, но также – сердцу и другим органам. А жир в небольших количествах может быть нашим другом, и на самом деле, он очень важен для нас. Необходимые жиры делятся на два типа:

1. Масла «Омега-3». Присутствуют во многих овощах, фруктах и бобовых, а также в более концентрированном виде в масле из льняного семени, продуктах из соевых бобов (к примеру, тофу), кукурузном масле и масле из ростков пшеницы.
2. Масла «Омега-6». Присутствуют во многих растительных продуктах, а также в концентрированном виде в аптечном огуречнике, вечернем первоцвете, черной смородине и конопляном масле.

Жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 очень важны для роста и полноценного развития человеческого организма, они участвуют в нормальном функционировании всех тканей тела. Если в рационе человека слишком мало этих незаменимых жирных кислот, то результатом может стать замедленный рост, ослабленная иммунная система, сбой в работе печени и почек, а также сухая, шелушащаяся кожа. Рацион, богатый фруктами, овощами и бобовыми поможет членам вашей семьи получать все незаменимые жирные кислоты. Самый простой способ полностью снабдить свой организм кислотами Омега-3 – это использовать в качестве заправки для салата небольшое количество льняного масла или добавить в свой завтрак из злаков или фруктовый напиток немного молотых семян льна.

ПИЩЕВОЕ ВОЛОКНО

Пищевое волокно представляет собой грубый материал, содержащийся в овощах, фруктах, зерновых и бобовых, который не поддается перевариванию. У пищевых волокон много важных функций, и исследователи постепенно узнают все больше и больше о том, насколько важна для нас эта ценная составляющая растительных продуктов. К примеру, растворимая клетчатка, содержащаяся в бобах и овсе, снижает уровень холестерина в крови, что является очень существенным фактором для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Нерастворимая клетчатка, содержащаяся в пшенице и других злаковых, способствует хорошей работе пищеварительного тракта, предотвращает запоры и снижает риск развития рака толстой кишки. Пищевые волокна также помогают организму устранять отходы и токсины, которые из кровотока попадают в печень, где проходят фильтрацию, а затем выводятся в кишечный тракт. Пища, в которой отсутствует клетчатка, а именно: мясо, молочные продукты, яйца и очищенные крупы, остаются в нижнем отделе кишечника намного дольше, замедляют пищеварение и препятствуют чрезвычайно важным процессам удаления из организма шлаков.

КАЛЬЦИЙ

Помимо того, что кальций является строительным материалом, необходимым для зубов и костей, он также обладает множеством других важных функций. Кальций помогает сохранять нормальный уровень кровяного давления, а также участвует в мышечном сокращении, передаче нервных импульсов и свертывании крови. Как уже упоминалось, количество кальция, содержащегося в организме, зависит от влияния белка. Исключение из рациона животного белка вдвое сокращает объем потери кальция, таким образом, если животный белок заменить на растительный, то организму требуется меньшее количество кальция.

Однако наш ежедневный рацион все равно должен включать в себя это питательное вещество. Кальций в больших количествах содержится в зеленых листовых овощах, таких как брокколи, капуста кочанная, цветная и бок чой. Исключение составляет шпинат, в котором кальция очень много, однако это вещество крепко удерживается овощем, поэтому, из шпината в организм попадет минимальное количество кальция.

Бобы также очень богаты кальцием. Вегетарианское блюдо из печеных бобов на 1 персону содержит более 100 миллиграммов кальция. Помимо этого, настоящей кладовой кальция являются турецкий горошек, белая фасоль, тофу, другие бобовые и продукты из них. Такая пища также содержит магний, который наш организм наряду с кальцием использует для строительства костей.

Еще одним источником кальция являются обогащенные продукты. Апельсиновые и яблочные соки, обогащенные кальцием, который хорошо усваивается организмом, содержат его в больших количествах – 300 и более миллиграммов кальция в одном стакане. Сейчас также доступны для потребителя соевое молоко, рисовое молоко и другие виды молока растительного происхождения, например, из овса и даже из миндаля. Продукты, обогащенные кальцием, помечены специальной маркировкой. Сегодня все большее количество завтраков из злаков становятся существенным источником кальция.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ КАЛЬЦИЙ (В МИЛЛИГРАММАХ)

ПРОДУКТЫ (КОЛИЧЕСТВО)	КАЛЬЦИЙ
Абрикосы (3 свежих, средней величины)	15
Черные бобы (1 чашка, вареные)	102
Брокколи (1 чашка, измельченная, замороженная, вареная)	94
Бурый рис (1 чашка, длиннозерный, приготовленный)	20
Брюссельская капуста (1 чашка, сырая, вареная)	56
Кабачок (1 чашка, порезанный, запеченный)	84
Мелкий «турецкий» горошек (1 чашка, вареный)	80
Цветная капуста (1 чашка, порезанная, замороженная, вареная)	358
Финики (10 сушеных)	27
Сдобные изделия (некалорийные)	99
Инжир (10 сушеных)	269
Северные бобы (1 чашка, вареные)	120
Зеленая фасоль (1 чашка, вареная)	58
Капуста кочанная (1 чашка, вареная)	94
Чечевица (1 чашка, вареная)	38

Лимская фасоль (1 чашка, вареная)	32
Листья горчицы	152
Апельсин (1 средней величины)	52
Овсяная каша (2 пакетика, быстрого приготовления)	326
Апельсиновый сок, обогащенный кальцием (50 г)	300
Горох (1 чашка, замороженный, вареный)	38
Бобы «пинто» (1 чашка, вареные)	82
Изюм ($^{2}/_{3}$ чашки)	53
Соевые бобы (1 чашка, вареные)	175
Шпинат (1 чашка, вареный)	244
Картофель (1 чашка, вареный, пюре)	68
Тофу, обогащенный кальцием ($^{1}/_{2}$ чашки, сырой, твердый)	258
Запеченные бобы (1 чашка)	127
Белая фасоль (1 чашка, вареная)	161

Литературный источник: Д. А. Т. Пеннингтон «Пищевое значение традиционно используемых порций», 17 изд. ред. (Филадельфия:Д. Б. Липпинкотт, 1998).

ЖЕЛЕЗО

Железо необходимо для наших красных кровяных клеток, это вещество снабжает клетки живительным кислородом, получаемым из вдыхаемого нами воздуха. Недостаток в организме железа может привести к заторможенности, апатии, неспособности концентрировать внимание, к ощущению холода в теле и к потере продуктивности жизни. Очень важно обеспечить организм необходимым запасом железа, особенно в случае с беременными женщинами, а также детьми, которых уже перестали кормить грудным молоком. Но не переусердствуйте. Чрезмерное количество железа приведет к интоксикации организма.

Как же найти идеальное соотношение? Просто потребляйте в течение дня много овощей и бобов. Брокколи, цветная капуста, кабачок и соя также являются богатыми источниками этого вещества. Добавляйте в пищу продукты, содержащие витамин С – таким образом вы усилите усвоение железа. Брокколи в данном случае становится вдвойне полезной, так как в ней много обоих веществ – витамина С и железа. Поэтому на тарелках членов семьи капуста брокколи, приготовленная на пару, должна занимать центральное место, а не ютиться с краю. Вы и ваши дети также можете получить железо из зерновых завтраков, так как многие из них сейчас обогащены железом.

Железо, присутствующее в мясе наряду с большим количеством жира и холестерина, имеет структурную особенность, благодаря которой организм перегружается все большим и большим количеством этого вещества, вне зависимости от того, сколько вы уже успели его потребить. В результате, мясо может стать причиной переизбытка в организме железа. Железо растительного происхождения, напротив, соответствует потребностям человеческого организма, исключая для нас опасность перенасыщения этим веществом. Для детей молоко играет опасную роль. Молочные продукты снижают способность детского организма усваивать железо, так как они раздражают пищеварительный тракт и постепенно способствуют потере богатых железом, кровяных клеток.

Согласно научным исследованиям, народы, потребляющие продукты животного происхождения в минимальных количествах, или вообще обходящиеся без них, получают

такое же количество железа, как и мясоеды и даже больше, поэтому, дети-веганы, питающиеся полезной растительной пищей, ограждены от опасности нехватки железа.

ЦИНК

Цинк вместе с белками способствует полноценному росту и развитию организма. Он присутствует в рисе, кукурузе, овсе, многих других злаках, шпинате, грибах, картофеле, горохе и бобах, а также в хлебе из цельного зерна и злаковых завтраках. Исследования показывают, что вегетарианское питание обеспечивает такое же количество цинка, как и мясное. Так же, как и в случае с железом, потребление чрезмерного количества цинка, особенно из пищевых добавок, является для организма потенциально опасным. Если при простуде вы принимаете таблетки, содержащие цинк, сократите время приема до трех или даже меньше дней.

ВИТАМИНЫ

Детям требуется небольшое количество витаминов для того, чтобы расти и оставаться здоровыми. Большинство витаминов можно найти в продуктах, однако в рационе также необходимы некоторые пищевые добавки, содержащие витамин B_{12}, а иногда и витамин D, как показано в таблице.

СПРАВОЧНИК ПО ВИТАМИНАМ

ВИТАМИН	КАКОВА ЕГО РОЛЬ	ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ
Витамин А и бета-каротин, его предшественник	- важен для зрения - обеспечивает здоровое состояние оболочки кишечника и бронхов, а также органов мочеполовой системы и кожи - способствует росту зубов и костей - необходим для поддержания иммунной системы и защиты организма от инфекций - важен для роста и репродуктивной функции - защищает от рака	Предшественник витамина А бета-каротин содержится в желтых и оранжевых овощах: в моркови, тыкве, кабачках, сладком картофеле, а также в зеленых овощах. В человеческом организме бета-каротин естественным образом превращается в витамин А.
Тиамин (витамин B_1)	- с помощью энергии пищи обеспечивает нормальный обмен веществ - поддерживает работу нервной системы - обеспечивает здоровый аппетит	Тиамин присутствует в цельных растительных продуктах: цельные крупы, овощи и бобы. Очищенный рис, белая мука и другие промышленно-переработанные злаки теряют тиамин, однако многие продукты сегодня обогащены витамином B_1.

ВИТАМИН	КАКОВА ЕГО РОЛЬ	ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ
Рибофлавин (витамин B_2)	- с помощью энергии пищи обеспечивает нормальный обмен веществ - важен для зрения и кожи	Рибофлавин присутствует в зеленых листовых овощах, цельных крупах, а также в хлебе и злаковых, обогащенных витамином B_2.
Ниацин (витамин B_3)	- с помощью энергии пищи обеспечивает нормальный обмен веществ - поддерживает в здоровом состоянии кожу, а также нервную и пищеварительную системы	Богатый источник ниацина: цельные крупы, орехи, бобы, а также хлеб и другие злаковые, обогащенные витамином B_3.
Витамин B_6 (Пиридоксин)	- с помощью энергии жиров и белков обеспечивает нормальный обмен веществ - помогает создавать красные кровяные клетки	Витамин B_6 в большом количестве присутствует в кукурузе, овсе, капусте, бананах, зеленых овощах с листьями, мускусной дыне, пшеничных отрубях, лущеном горохе и других бобовых.
Фолиевая кислота	- необходима для создания всех новых клеток, особенно красных кровяных клеток - помогает организму дублировать и восстанавливать ДНК - очень важна для роста детей, находящихся в утробе матери, и детей, начинающих ходить	Пища, богатая фолиевой кислотой: клубника, цельные крупы, мускусная дыня, шпинат, брокколи, семечки, листья репы, и другие зеленые овощи с листьями, а также бобовые.
Витамин B_{12} (кобаламин)	- участвует в синтезе новых клеток - обеспечивает здоровое состояние нервов и крови	Содержится в злаковых, молоке растительного происхождения, обогащенном витамином B_{12} и пищевых дрожжах. Наиболее надежным и удобным источником являются мультивитамины, так как все они содержат B_{12}. Витамин B_{12} создается с помощью бактерий. Продукты животного происхождения содержат B_{12}, создаваемый бактериями в кишечниках животных, но такая пища не желательна из-за присутствия в ней жира и холестерина.

ВИТАМИН	КАКОВА ЕГО РОЛЬ	ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ
Витамин D	- необходим для полного усвоения кальция костями	Организм вырабатывает витамин D, когда на кожу попадают солнечные лучи. Ежедневные солнечные ванны для лица и рук в течение 20 минут обеспечат организм необходимой нормой этого витамина. Взрослым и детям, обладающим смуглой кожей, возможно, понадобится больше загорать, потому что их кожный пигмент активно препятствует проникновению солнечных лучей.
Витамин E	- помогает поддерживать в здоровом состоянии кожу - создает защиту для клеток и мембран - помогает организму противостоять болезням - необходим для нормального развития нервов	Витамин E содержится во многих продуктах, таких как цельные крупы, шпинат, брокколи и других зеленых овощах с листьями, в кукурузе, огурцах, орехах, семечках и растительном масле. Прошедшие промышленную обработку, а также жареные продукты утрачивают витамин E.
Витамин K	- необходим для свертывания крови - помогает регулировать уровень кальция в крови	Витамин K содержится в темно-зелёных листовых овощах, а также образуется с помощью бактерий кишечника. Часто младенцы при рождении получают пищевую добавку с этим витамином.

Литературный источник: E. M. H. Хэмилтон, E. M. Уитни и Ф. C. Сайзер « Концепции питания и разные подходы», 6 изд., ред. (Ст. Пол, Минн.: Уэст, 1994).

Витамины необходимы детям на всех стадиях роста и развития. Но всё же, можно переусердствовать и с полезными веществами. Пищевая добавка, содержащая не более 100% рекомендованной нормы для каждого витамина, является приемлемой. Однако грудничкам, малышам, начинающим ходить, и детям среднего возраста не стоит давать большие дозы витаминных добавок, так как они могут вызвать интоксикацию организма и спровоцировать серьезные болезни. Неграмотное употребление витаминов A, D и K является особенно опасным. Всегда советуйтесь с врачом или диетологом по поводу тех пищевых добавок, которые вы хотите включить в свой рацион.

А КАК НАСЧЕТ МЯСА, МОЛОКА И ЯИЦ?

То, что в мясе присутствует полезный белок, является правдой, но, половинчатой. Все виды мяса, включая мясо птицы и рыбы, содержат большое количество холестерина и

насыщенных жиров. Такая же ситуация с молочными продуктами и яйцами. Даже самые постные части мяса содержат чрезвычайно высокое количество насыщенных жиров, что увеличивает риск появления уже в детском возрасте артериальных закупорок, которые в дальнейшем могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Холестерин присутствует только в продуктах животного происхождения, поэтому, воздерживаясь от потребления мяса, яиц и молочных продуктов, вы можете быть абсолютно уверены, что в вашем рационе нет холестерина. Наш организм самостоятельно вырабатывает нужную нам норму холестерина, таким образом, если мы не употребляем продуктов, содержащих холестерин, для своего здоровья мы делаем только благо. Как уже упоминалось, исследования, в которых сравнивали здоровье людей, употребляющих мясо и вегетарианцев, показывают, что у вегетарианцев уровень холестерина в крови, а также риск развития сердечно-сосудистых заболеваний значительно ниже, чем у мясоедов.

Даже мясо в небольших порциях, потребляемое регулярно, может причинить серьёзный вред сердцу. Доктор Дин Орниш, прославившийся благодаря своей работе с пациентами, страдающими сердечно-сосудистыми заболеваниями, доказал, что вегетарианское питание с низким содержанием жира, физические упражнения и уменьшение эмоциональных стрессов действительно способны повернуть вспять болезни, связанные с образованием в артериях холестериновых бляшек. А единственным «побочным эффектом» такого лечения может стать похудение, наряду с увеличением жизненной энергии и душевным подъемом.

Каждый раз, когда научные исследователи рассматривают питание людей в разных точках планеты, они обнаруживают, что в странах с наиболее высоким процентом потребления мяса и молочных продуктов широко распространены сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет и ожирение. Даже в Китае, где все едят намного меньше мяса, чем в Северной Америке, те, кто увеличивают количество мяса в своем рационе, приобретают больше заболеваний.

Только представьте, каким здоровьем обладали бы последующие поколения, если бы с самого детства и всю дальнейшую жизнь они питались полезной веганской пищей. Дети стали бы здоровее и стройнее, им меньше угрожали бы сердечно-сосудистые заболевания, рак, пищевые аллергии, диабет и ожирение. Веганское питание – это самая мощная преграда, которую мы можем создать, чтобы защитить наших детей от хронических заболеваний.

КАКУЮ ОПАСНОСТЬ ТАИТ В СЕБЕ МЯСО

Помимо насыщенных жиров и холестерина, мясо также содержит химические вещества, провоцирующие появление рака, подобные тем, которые присутствуют в сигаретном дыму. В мясе эти вещества образуются, когда белки подвергаются термической обработке. Эти канцерогены, называемые гетероциклическими аминами, обнаружены во всех видах мяса, прошедшего термическую обработку, включая рыбу, птицу, белое и красное мясо. Количество этих канцерогенов в «курице на гриле», на самом деле, в пятнадцать раз больше, чем в гамбургере или бифштексе.

КОРОВЬЕ МОЛОКО : БОЛЬШЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ

Вероятно, больше всего недоумения и противоречивых выводов вызывает та область науки о питании, которая касается молочных продуктов. Общеизвестно, что молоко, сыр, сметана и мороженое содержат высокий процент холестерина и насыщенных жиров. Однако беспокойство вызывает не только *количество* жира в молочных продуктах, но также и *тип*, к которому он принадлежит. Молочные продукты попросту не обладают тем

сочетанием жиров, которое требуется человеческому организму для развития. По этой причине изготовители питания для малышей вместо молочного жира используют растительные масла. Но даже для детей, вышедших из младенческого возраста, молочные продукты не подходят, так как содержат совершенно не тот тип жиров, который нужен ребенку для полноценного развития. Как уже упоминалось, вы найдете небольшое количество необходимых организму жиров в бобах, крупах, семенах льна, авокадо, ореховом масле, тофу и других соевых продуктах.

Белки, содержащиеся в коровьем молоке, могут стать причиной появления или ухудшить состояние множества заболеваний: астмы, язвы, запора или возвратных ушных инфекций. Более серьёзный вред молоко может причинить человеку, страдающему нехваткой железа или анемией. Наверное, наибольшую тревогу вызывает тот факт, что более 90 исследований выявили связь между белками, содержащимися в молочных продуктах, и инсулинозависимой формой диабета (диабет 1-го типа). Теперь стало ясно, что, давая детям коровье молоко, мы можем спровоцировать иммунную систему детей на создание антител для борьбы с белками коровьего молока, что в дальнейшем приведет к разрушению клеток, вырабатывающих инсулин, то есть положит начало развитию диабета 1-го типа, который остаётся с человеком на всю жизнь. Чтобы избежать таких последствий, просто переводите вашего ребенка с грудного молока на соевое молоко или соевое детское питание, а коровье молоко не используйте. Более подробный рассказ о пользе растительного молока вы найдете в главе 5.

ПРОБЛЕМЫ С РЫБОЙ

В последние несколько десятилетий люди постепенно стали узнавать о негативных последствиях потребления разных видов мяса, яиц и молочных продуктов, однако рыба всё ещё старается сохранить незапятнанную репутацию. Но спросите исследователей в области педиатрии об употреблении в пищу рыбы, и вашему взору предстанет совершенно иная картина. Возможно, вы слышали, что беременным женщинам настоятельно рекомендуют избегать потребления рыбы, так как очень часто она оказывается отравленной химикатами, загрязняющими окружающую среду в местах её обитания. То же самое происходит и с нашими детьми, когда они рождаются в этом мире. Загрязнение окружающей среды стало серьёзной проблемой, и, прежде всего, потому что океаны, моря и реки превращены нашей цивилизацией в сточные воды. Химические отходы заводов, пестициды с фермерских полей, городская канализация, фекалии сельскохозяйственных животных и множество других загрязнителей стекают в ручьи и реки, а затем попадают в океаны. Рыбы впитывают эти ядовитые вещества вместе с водой, поступающей в их жабры. А крупные рыбы получают ещё большую дозу ядовитых химикатов, когда съедают маленьких рыб.

Проверка, проведенная печатным изданием «Доклад для потребителя», выявила присутствие полихлоридных бифенилов (промышленные химикаты, используемые в электрооборудовании) в 25% рыбы-меч, 43% лосося и 50% сига. Полихлоридные бифенилы оседают в организме рыбы, а также и в организме человека, который съедает эту рыбу. И они остаются там. Это очень плохие новости, потому что полихлоридные бифенилы связаны с возникновением рака и, как многие канцерогены, представляют особую опасность для растущих детей.

Также как и полихлоридные бифенилы, ртуть, выбрасываемая заводами, попадает в водные источники. Согласно исследованиям «Доклада для потребителя», 90% рыбы-меч отравлено этим смертельно ядовитым веществом, а стандартная банка консервов с тунцом, пристроившаяся на полке в магазине, содержит около 15 микрограммов ртути. Диетологическая ассоциация выпустила предупреждение для родителей, в котором

беременным женщинам, кормящим матерям и маленьким детям рекомендовалось избегать употребления в пищу мяса акулы, рыбы-меч, и королевской макрели из-за высокой концентрации ртути, обнаруженной в этих крупных рыбах.

Нет никакой необходимости подвергать себя опасности отравления ртутью: незаменимые жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, можно получить из растительного масла или пищевых добавок.

БЕЗОПАСНОСТЬ ВЕГАНСКОГО ПИТАНИЯ

Сегодня, когда для людей стала доступна информация о том, какую колоссальную пользу человеческому здоровью приносит питание, основанное на овощах, фруктах, зерновых и бобовых, безопасность веганского питания уже не подвергается сомнению. Американская диетологическая ассоциация в своих документах выдвинула официальную позицию по поводу вегетарианства: «Грамотно спланированное веганское и лакто-ово-вегетарианское (с молоком и яйцами) питание обеспечивает наличие всех необходимых питательных веществ для младенцев, детей среднего возраста и молодежи, а также способствует полноценному развитию». Веганство не только удовлетворяет всем требованиям в области питания, но также является рационом, который даёт существенное преимущество для растущего организма. Кроме этого, веганская пища является наиболее полезной для развития умственных способностей, о чем подробнее будет рассказано в 10 главе. В одном исследовании было обнаружено, что у детей-вегетарианцев коэффициент интеллекта (IQ) намного превышал средние показатели, и умственные способности этих детей на год опережали тот уровень, который соответствовал их настоящему возрасту. Эти результаты убедительно демонстрируют, что вегетарианство обеспечивает хорошее умственное развитие.

Но не стоит забывать о важности составления полноценного рациона, в особенности это касается витамина B_{12} . Большое разнообразие продуктов из «Четырех новых пищевых групп» в сочетании с ежедневным приемом витаминных комплексов или обогащенных продуктов полностью обеспечит вам сбалансированное и здоровое питание.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПИТАНИЯ ПО ЧЕТЫРЕМ ПИЩЕВЫМ ГРУППАМ

- отсутствие в рационе холестерина
- низкое содержание жиров, в том числе насыщенных жиров
- высокое содержание клетчатки
- высокое содержание антиоксидантов: витамина С, витамина Е и бета-каротина
- высокое содержание витамина В разных видов: фолиевая кислота, тиамин и рибофлавин
- высокое содержание веществ, защищающих организм (фитохимических)
- обеспечивает организм нормой белка, железа и кальция, не содержит животный белок

В САМОМ НАЧАЛЕ

Когда вы начнете составлять свой рацион из здоровой пищи, вы обнаружите, что процесс приготовления блюд чрезвычайно легок, а вкус у них превосходный. И многие люди, перейдя на здоровое веганское питание, признают, что результаты их приятно удивили. Некоторые из них наконец-то избавились от тех 10 килограммов, с которыми они так

тщетно боролись последние несколько лет; другие обнаруживают, что их аллергия начинает ослабевать; а третьи радуются тому, что кожа у них стала чище, и жизненной энергии прибавилось. Каким бы ни был ваш личный опыт, еще больше удовлетворения вы получите от осознания того, что для своих детей вы создали самое естественное питание, а также возможность развить те вкусовые пристрастия, которые обеспечат им надежную защиту на протяжении всей жизни.

ЧАСТЬ II

ИЗВЛЕЧЕНИЕ ПОЛЬЗЫ

3. Правильное начало жизни : питание во время беременности

БЕРЕМЕННОСТЬ, ПОЛНАЯ ЗДОРОВЬЯ – ПОДХОДЯЩАЯ ОБСТАНОВКА ДЛЯ НАЧАЛА ЖИЗНИ

Вы собираетесь завести ребенка? Если да, то сейчас самое время окинуть непредвзятым взглядом ваш жизненный уклад и решить, будет ли он способствовать здоровому протеканию беременности. То, что будет полезно для развития вашего ребенка до и после его рождения, принесет пользу и вам. Если к моменту начала беременности у вас будет крепкий организм и правильное питание, то это станет первым шагом на пути к здоровью и долголетию для вас и вашего ребенка. На самом деле, та пища, которую вы едите во время беременности, так же, как и пища, которой вы будете кормить малыша в первый год его жизни, окажет огромное влияние на его здоровье, и не только в период развития организма, но и тогда, когда вашему ребенку «стукнет» сорок, пятьдесят лет и старше.

Ваша физическая форма также играет важную роль. Женщины, которые встречают беременность в хорошей форме и с нормальным весом, лучше подготовлены к тому, чтобы произвести на свет другого человека, а также меньше рискуют получить осложнения в виде гипертонии, диабета, выкидыша, рождения мёртвого плода. Те, кто регулярно занимаются физическими упражнениями и продолжают щадящие тренировки во время беременности, переносят её значительно легче, чем женщины, ведущие менее активный образ жизни.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Раньше врачи рекомендовали женщинам прекращать усиленную физическую активность во время беременности. Но сегодня мы знаем, что те женщины, которые продолжают свои тренировки (иногда в слегка измененном виде), получают колоссальную пользу, конечно, если у них к этому нет медицинских противопоказаний. Благодаря физическим упражнениям у будущих матерей лучше функционирует сердечно-сосудистая система, не прибавляется много лишнего веса, роды проходят не тяжело, организм восстанавливается намного быстрее и здоровье после этого становится лучше – как физическое, так и ментальное. Физические тренировки во время беременности принесут пользу и вашему ребенку. Это может выразиться в устойчивости к стрессам, и в отсутствии лишнего веса, когда малыш начнет делать первые шаги. Даже женщины, ведущие сидячий образ жизни, могут практиковать прогулки пешком или другие виды физической активности, не требующей больших усилий, что также поможет им лучше переносить беременность, конечно, если их беременность протекает без осложнений.

Для составления программы физических упражнений, подходящих конкретно вашему организму, посоветуйтесь с врачом или профессиональным тренером. Для этих

целей стоит поискать тренера, прошедшего подготовку в Американском колледже спортивной медицины (www.ascm.org). Так вам будет намного спокойней!

Кроме этого, очень важно, как в обычной жизни, так и во время беременности и грудного кормления в особенности, избегать ядовитых веществ, таких как алкоголь, табак, некоторые медицинские препараты, пестициды, гормональные средства и химические загрязнители окружающей среды, обнаруженные в мясе и рыбе, о чем в дальнейшем будет рассказано подробнее.

Если всё это кажется вам совершенно невыполнимой задачей – правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, избегать алкоголя, и это притом, что беременность и так приносит массу трудностей, всё же запаситесь мужеством. Вы обязательно справитесь. А вознаграждение будет по-настоящему царским, как для вас, так и для вашего ребенка. Некоторые из этих полезных привычек могут положительно отразиться также и на других членах вашей семьи.

К счастью, правильное питание во время беременности практически не отличается от правильного питания в обычной жизни. Просто, в первом случае оно обретает б**о**льшую значимость, так как вы не только обеспечиваете свой организм необходимыми питательными веществами, но также снабжаете своего ребенка строительным материалом и энергией, которые ему необходимы для того, чтобы родиться здоровым. А лучшей пищей для этого станут продукты из цельного зерна, бобовые, овощи и фрукты. Добавьте к такому рациону небольшое количество орехов и семечек, а также продукты, содержащие витамин B_{12}: обогащенные злаки, обогащенное соевое молоко или витаминные добавки – и вы, вместе с ещё не рожденным ребенком, будете получать все необходимые питательные вещества.

Во время беременности вам придется есть немного больше обычного и сконцентрировать своё питание, прежде всего, на продуктах, содержащих много питательных веществ. Беременным женщинам необходимо увеличить потребление таких веществ, как фолиевая кислота, железо, кальций и витамин B_{12}, так как они чрезвычайно важны для нормального внутриутробного развития плода.

ПИТАТЬСЯ ЗА ДВОИХ

В среднем, женщины в течение первых трех месяцев беременности полнеют всего на 1 – 2 килограмма. А потом прибавка в весе будет примерно 0,5 – 1 килограмм в неделю. Конечно, у разных женщин и на разных сроках беременности эти показатели могут варьироваться. Это означает, что в течение нескольких недель вы можете не прибавлять в весе, зато в другие недели набрать 1 – 2 килограмма.

В 1990 году Институт медицины при Национальной академии наук выпустил руководство с рекомендациями для беременных женщин по проблеме набора лишнего веса. В рекомендациях нормальной прибавкой веса считается 7 – 20 кг, в зависимости от веса, который был у женщины до начала беременности. Очень худые женщины должны ориентироваться на нижнюю отметку данных показателей. В недавнем докладе ученые подтвердили, что рекомендованные цифры по набору веса, напрямую связаны с наиболее положительными последствиями для матери и для ребенка. К сожалению, только 30-40 % женщин в тех странах, где проводились исследования, соответствовали рекомендованным нормативам, остальные набирали либо слишком мало, либо слишком много веса.

Таблица, помещенная ниже, содержит наиболее оптимальные показатели по набору веса во время беременности. Рекомендации данной таблицы помогут вам снизить риск появления таких проблем, как рождение недоношенного ребенка, недоразвитость плода, кесарево сечение и сохранение лишнего веса после беременности.

Во время беременности вы «едите за двоих», однако не стоит забывать, что один из вас будет крошечным на протяжении всего срока – к окончанию девяти месяцев он подрастет лишь на 3 – 5 кг. Это означает, что вашему организму будет требоваться больше энергии, но лишь в небольших количествах. В первый месяц беременности вам не понадобится потреблять больше калорий. В течение оставшихся восьми месяцев беременной женщине нужно будет поглощать, примерно, 250-300 дополнительных калорий ежедневно.

В случае с калориями важно качество, а не количество. Лучше всего получать эти дополнительные калории из полезных растительных продуктов. Приготовьте себе салат из листьев шпината, свежих помидоров и долек апельсина. Когда уходите из дома всегда берите с собой такие фрукты, как яблоки, бананы и груши. Особое внимание уделяйте цельному бурому рису, лапше, или, богатым белком, бобовым. Чашка с запеченными бобами, полторы с половиной чашки с бурым рисом или три приёма за день овощей и фруктов будут обеспечивать вас дополнительными 250-300 калориями ежедневно. Эти полезные продукты с низким содержанием жира также снабдят будущую маму необходимым ей дополнительным белком, минералами и витаминами, а тщательного планирования такая пища не требует. Постарайтесь избегать бесполезной для организма пищи: конфеты, шипучие напитки**,** в которых – только калории и никаких питательных веществ.

НОРМАЛЬНАЯ ПРИБАВКА ВЕСА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Женщины с нормальным весом	11,5 – 16 кг
Очень худые женщины (< 90% желаемого веса)	13 – 18 кг
Полные женщины (> 120% желаемого веса)	7 – 11,5 кг
Очень полные женщины (> 135% желаемого веса)	7 кг
Молодые женщины	13,5 – 20,5 кг
Женщины с нормальным весом, вынашивающие двойню	16 – 20,5 кг

ПЛАНИРОВАНИЕ РАЦИОНА

Планируя во время беременности свой ежедневный рацион, помните, что крупы, бобы, овощи и фрукты предоставляют вам эффективный и вкусный путь для получения всех необходимых питательных веществ. Многие врачи полагают, основываясь на выводах, о которых было рассказано в главе 1, что растительное питание является самым полезным для здоровья и зачастую самым простым способом обеспечить всем необходимым растущий организм вашего малыша, а также улучшить собственное здоровье.

Так как беременным женщинам требуется повышенное количество некоторых питательных веществ, мы рекомендуем им составлять ежедневное меню с особой тщательностью. Для того чтобы облегчить им эту задачу, группа специалистов по питанию и Американская диетологическая ассоциация разработали руководство для беременных женщин по планированию рациона на каждый день. Возможно питание, к которому вы привыкли, немного отличается от представленного в данной разработке, однако вы можете не сомневаться в том, что меню, составленное из цельных продуктов, по большей части или полностью растительного происхождения, обеспечит вас и вашего ребенка полноценным питанием.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН ПО ПЛАНИРОВАНИЮ РАЦИОНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Цельные крупы, хлеб, злаки: 7 или более приёмов пищи Старайтесь как можно чаще есть пищу из цельных зёрен	Количество: 1 кусок хлеба, $^1/_2$ булки, $^1/_2$ чашки приготовленных круп, злаков или макарон, от $^3/_4$ до 1 чашки готовых завтраков из злаков
Бобовые, орехи, семечки, молоко растительного происхождения: 5 или более приёмов пищи Старайтесь чаще есть продукты, богатые кальцием: обогащенное соевое молоко, тофу и бобы	Количество: $^1/_2$ чашки приготовленных бобов, 120 г тофу, 90 г соевого мяса, 2 столовые ложки орехов, семечек, масла из орехов или семечек, 1 чашка обогащенного соевого молока или другого растительного молока
Овощи: 4 или более приёмов пищи Ежедневно употребляйте, по крайней мере, 1 тёмно-зелёный овощ. Старайтесь часто есть богатые кальцием брокколи, капусту кочанную и цветную, горчицу в свежем виде и бок чой.	Количество: ½ чашки приготовленных или ½ чашки сырых овощей
Фрукты: 4 или более приёмов пищи Чаще употребляйте свежие фрукты и соки, обогащённые кальцием	Количество: $^1/_2$ чашки консервированных фруктов или сока, или 1 свежий фрукт средней величины, или 1 чашка нарезанных фруктов

Литературный источник: Адаптированное издание Диетологической группы по практике вегетарианского питания, Американская диетологическая ассоциация, 1996.

ПОТРЕБЛЕНИЕ НЕОБХОДИМЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

В данном разделе мы рассмотрим вопрос об особой потребности организма в некоторых питательных веществах во время беременности. К счастью, вам не придется беспокоиться по поводу обеспечения себя всеми питательными веществами, если вы будете следовать советам данного руководства по планированию питания, а также включите в рацион продукты, обогащенные витамином B_{12}, или будете принимать этот витамин в виде капсул.

БЕЛОК

Белок используется для создания новых клеток, поэтому, очевидно, что вам необходимо будет потреблять большее количество белка, чтобы снабжать этим питательным веществом развивающийся плод. Ежедневно вам придется потреблять на 10 г больше белка по сравнению с вашей обычной нормой. Вы легко справитесь с этой задачей, если в вашем рационе будет чашка гороха, небольшая тарелка супа из черных бобов, перец «чили», или же горсть измельченных орехов. На самом деле, большинство женщин, потребляющих достаточное количество калорий, одновременно с этим получают и много белка, независимо от того, питаются они полезной растительной пищей, или же едят мясо. Объясняется это тем, что энергия, поставляемая белком, требуется нам в очень небольшом количестве (10-15% калорий), а большинство цельных продуктов, включая овощи, содержат эту норму. Многие растительные продукты богаты белком и в них присутствует больше 10% калорий белка.

Небольшое число продуктов содержит совсем мало белка, например, фрукты (в бананах – 4%, в персиках – 6%) и фруктовые соки (в яблочном соке – 1%, в апельсиновом – 6%). Некоторые продукты не содержат белок вообще, например, конфеты, шипучие напитки, приправы для салатов, желе, кетчупы, специи, растительное масло и маргарин. В мясе и молочных продуктах очень много белка (20-50% калорий белка), но также много холестерина и жира, которые вредны, как для взрослых, так и для развивающегося плода. Часто диеты, включающие в себя мясо и молочные продукты, приводят к переизбытку белка, что также может нанести вред здоровью. К примеру, следствием высокобелковых диет становится усиленное выведение кальция в мочу, что в результате нарушает баланс кальция в организме. Таким образом, для того, чтобы во время беременности удовлетворить возросшие потребности организма в белке, вам просто надо потреблять разнообразные цельные продукты растительного происхождения, потреблять достаточное количество пищи, чтобы получать энергию и стараться не употреблять много продуктов, в которых совсем нет белка.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЕЛКА В РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МНОГО БЕЛКА	БЕЛОК (% ККАЛ)
Шпинат	49
Брокколи	48
Спаржа	44
Тофу	43
Грибы	38
Зелёная фасоль	25
Консервированные бобы	21
Суп из бобов	20
Помидоры	19
Кунжутные семена	18
Овощной сок	18
Арахисовое масло	18
Овсяная каша	17
Хлеб из нескольких злаков	15
Лапша	14

Завтрак из злаков и изюма	14
Кукуруза в свежем виде	13
Свёкла	13
Овощной суп	12
Миндаль	12
Кукурузные тортильи	12
Запеченный кабачок	11
Запеченный картофель	11
Морковь	10

МАТЕРИ – ВЕГЕТАРИАНЦЫ МЕНЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ОСЛОЖНЕНИЯМ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ?

В 1987 году на юго-востоке США в штате Теннесси было проведено научное исследование, в котором участвовали 1700 беременных женщин из сообщества веганов. Результат показал, что проблемы во время беременности у них возникали чрезвычайно редко. За 20 лет там был всего лишь один случай, связанный с преэклампсией (поздний токсикоз беременных), которая сопровождается повышением давления, задержкой в организме жидкости, потерей с мочой белка и сильным увеличением веса. В противоположность этому, преэклампсия в США возникает, как минимум у 2% всех беременных женщин. Также в этом сообществе только одного из сотни младенцев пришлось извлекать с помощью кесарева сечения, что не идёт ни в какое сравнение со значительно более высокими показателями у населения в целом. У других исследователей были такие же результаты.

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Потребность человеческого организма в жирах чрезвычайно низка, так как большинство типов жира формируется у нас за счёт излишков калорий пищи, которую мы едим. Тем не менее, существуют несколько типов жиров, необходимых нам для роста и здоровья, которые мы должны получать из пищи – это незаменимые жирные кислоты. Последние научные исследования сообщают, что беременным женщинам требуется большее количество этих жирных кислот, так как они необходимы для роста внутриутробного плода, развития мозга, обучения и формирования поведения.

Два основных вида незаменимых жирных кислот (линолевая кислота и линоленовая кислота) по большей части присутствуют в семенах и масле из семян, а также в зелёных листьях растений. Обе эти жирные кислоты могут превращаться в другой важный вид жирных кислот, хотя и достаточно медленно. Незаменимые жирные кислоты также присутствуют в жирной рыбе, но беременным женщинам такой источник этих веществ не подходит, так как рыба часто содержит большое количество химикатов, загрязняющих окружающую среду, а помимо этого ещё и насыщенный жир и холестерин.

Для того чтобы обеспечить растущий внутриутробный плод полноценным набором незаменимых жирных кислот, и при этом избежать потребления слишком большого количества жира или токсинов, некоторые врачи рекомендуют принимать пищевые добавки, включающие в себя смесь различных жирных кислот. Однако этому есть

альтернатива: вы можете приготовить заправку для салата на основе льняного масла, либо добавлять семена льна в завтраки из злаков, либо измельчить их с помощью блендера и смешать с охлажденным фруктовым коктейлем. Помимо этого, вам следует сократить потребление маргарина и других продуктов на основе промышленно-переработанных жиров, так как было выявлено, что транс-жирные кислоты, содержащиеся в них, снижают уровень незаменимых жирных кислот.

МОГУЧИЕ МИНЕРАЛЫ: КАЛЬЦИЙ, ЖЕЛЕЗО И ЦИНК

Минералы являются строительным материалом для многих систем организма. Три вида минералов, а именно кальций, железо и цинк заслуживают особенного внимания беременных женщин, поскольку они играют важную роль в полноценном развитии плода.

Кальций необходим для формирования костей и зубов, поэтому, если вы будете уделять особое внимание продуктам, богатым кальцием, то вашему, ещё не рожденному, малышу это принесёт большую пользу. Для того чтобы полностью удовлетворить потребность организма в кальции, будет достаточно всего четырёх или более приёмов такой пищи, как тофу, обогащенный кальцием, побеги кормовой капусты, бок чой, брокколи, бобы, инжир, семечки подсолнечника, масло из миндаля, а также, обогащенные кальцием соки, соевое молоко и злаки. Гормональные изменения, происходящие в вашем организме во время беременности, помогут усваивать кальций более эффективно, так, чтобы ваш малыш получал необходимую норму этого важного вещества. Если в вашем рационе недостаёт кальция, то пострадают от этого, скорее, ваши кости, нежели ваш малыш. Если вам ещё не исполнилось 25 лет и у вас проблемы с потреблением необходимого количества продуктов, богатых кальцием, или же вы подвержены риску развития остеопороза, то врач вам, скорее всего, порекомендовал бы ежедневный приём кальция в капсулах в количестве 400-600 мг. В этом случае, вам следует принимать капсулы одновременно с пищей, но в разное время с другими пищевыми добавками и витаминными комплексами.

Молоко и другие молочные продукты когда-то считались идеальным источником кальция. Однако обширные научные исследования, проведенные в течение последних 25 лет, отчетливо показали, насколько это мнение было ошибочным. Молоко и другие молочные продукты содержат много животного белка, который является причиной усиленного выведения из организма кальция, что происходило бы в намного меньших масштабах при употреблении растительной пищи. Поэтому, когда вы пьёте молоко, то вы, потребляя кальций, одновременно с этим теряете его. Кроме того, многие взрослые люди с трудом переваривают молоко: возможно, потому, что они утратили ферменты, необходимые для расщепления молочного сахара, либо у них аллергическая реакция на одно или несколько веществ, которые присутствуют в молоке. На самом деле, большинство людей, вышедших из младенческого возраста, не способны переваривать молоко. Это явление, известное как «непереносимость лактозы», является причиной расстройства кишечника, включая диарею, запор, образование газов, вздутие живота и боли в желудке. Учитывая эти данные, многие врачи сегодня рекомендуют беременным женщинам обращаться к растительным источникам кальция (таблицу «Кальций в продуктах» с перечислением источников кальция вы найдете в главе 2).

Во время беременности необходимо получать много железа, так как вашему организму приходится производить больше крови для того, чтобы поставлять питательные вещества и кислород развивающемуся плоду, которому железо также необходимо для создания собственной крови. В течение всего срока беременности и, особенно, последние 3 месяца, когда потребность организма в железе наиболее высока, очень важно потреблять продукты, богатые железом, такие как цельные крупы, бобы,

тофу, зеленые овощи с листьями и, завтраки из злаков, обогащенные железом. Ваш организм усвоит из этих продуктов больше железа, если одновременно с ними вы будете употреблять продукты, богатые витамином С: апельсиновый сок, помидоры или перец. Замечательными комбинациями могут стать, к примеру, буррито с начинкой из черных бобов, политый томатным соусом «сальса», или же завтрак из злаков с апельсиновым соком.

У некоторых женщин организм может испытывать нехватку железа, в особенности, в течение второй половины беременности, поэтому им следует принимать капсулы с железом ежедневно по 30 мг. Женщины крупного телосложения, или страдающие анемией, или вынашивающие двойню, могут принимать добавки по 60 мг. Но всё же, большинство женщин, особенно те, кто употребляет разнообразные овощи, фрукты, бобовые и зерновые, имеют полноценные запасы железа в организме и не нуждаются в дополнительном приёме капсул. Действительно, новейшие исследования показывают, что переизбыток железа может увеличить риск развития осложнений во время беременности, а также продлить срок беременности. Некоторые ученые полагают, что количество железа, рекомендуемое сегодня беременным женщинам, является чрезмерным. Для того чтобы узнать, нужно ли вам принимать капсулы с железом, лучше всего в начале и в середине беременности сделать анализ крови для проверки уровня железа. Тогда уже вам могут выписать дополнительные капсулы с железом, если в этом есть необходимость.

Цинк важен для роста и развития. В идеале беременная женщина должна потреблять в два раза больше цинка. Даже незначительный дефицит цинка в организме, что достаточно распространено среди женщин, может привести к осложнениям во время родов. Много цинка содержится в бобах, орехах, цельных крупах и злаках. Если вы хотите, чтобы ваш организм усваивал максимальное количество цинка из этих продуктов, то делайте выбор в пользу ростков бобов, ростков зерен или дрожжевого хлеба.

Что касается всех этих важных минералов, то рацион из растительных продуктов, включая всё разнообразие Четырёх новых пищевых групп, а именно овощи, фрукты, бобовые и зерновые, с лёгкостью поможет вам получать все необходимые минералы. Если во время беременности вы будете составлять своё ежедневное меню из цельных продуктов, таких как овощи и бобовые, вам не понадобится планировать потребление каждого отдельно взятого питательного вещества.

НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ: ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА, ВИТАМИН B_{12} И ВИТАМИН D

Витамины в небольших количествах жизненно необходимы для нас. Три вида витаминов заслуживают особого упоминания: фолиевая кислота, витамин D и витамин B_{12}. С помощью растительной диеты с добавлением обогащенных злаков, обогащенного соевого молока или мультивитаминных комплексов вы с лёгкостью обеспечите всеми необходимыми витаминами и питательными веществами себя и вашего, ещё не рожденного ребенка.

Фолиевая кислота, помимо других функций, ответственна ещё и за развитие нервной системы вашего малыша. Она играет особенно важную роль в течение первых 3-4 недель беременности, когда происходит развитие нервного ствола. В дальнейшем он станет позвоночным столбом. Без получения достаточного количества фолиевой кислоты в данный промежуток времени нервный ствол не сможет полноценно закрыться, в результате появятся дефекты нервного ствола. Многие люди, особенно, те, кто ежедневно едят мясо, молочные продукты, яйца и промышленно-обработанные продукты, не получают необходимого количества фолиевой кислоты. Название «Фолиевая кислота» произошло от слова «foliage» (листва), так как это вещество содержится в листьях многих

растений. Тёмно-зелёные овощи с листьями особенно богаты фолиевой кислотой, поэтому женщины, в рационе которых присутствуют блюда из этих продуктов, без труда обеспечат свой организм необходимой нормой этого вещества (минимальная норма – 400мкг в день).

Тем не менее, из-за того, что в течение первых трёх недель фолиевая кислота чрезвычайно важна для развивающегося плода, многие врачи рекомендуют всем женщинам, которые не являются беременными, но потенциально могут забеременеть принимать по 400 мкг фолиевой кислоты в витаминных комплексах. Лучше выбирать комплексы, содержащие также и витамин B_{12} , при этом содержание фолиевой кислоты не должно превышать в них 400 мкг, потому что фолиевая кислота способна скрыть дефицит витамина B_{12} , таким образом, избыточное употребление витаминных добавок с фолиевой кислотой также может привести к проблемам. Большинство мультивитаминов содержат достаточное количество фолиевой кислоты и витамина B_{12}. Альтернативным вариантом может стать частое употребление обогащённых завтраков из злаков. Многие завтраки из злаков содержат небольшую дозу мультивитамина в каждой порции.

Во время беременности потребность вашего организма в витамине $B_{12,}$ который необходим для нормального деления клеток и синтеза белка, лишь незначительно возрастает (во время беременности – 2,2 мкг, в обычной жизни – 2,0 мкг). В продуктах животного происхождения витамин B_{12} создается бактериями, обитающими в пищеварительном тракте животных. Поскольку, с пищей очень трудно получить необходимую норму витамина B_{12}, то можно принимать ежедневно по 5 мкг этого витамина в капсулах, либо съедать порцию завтрака из злаков, либо пить обогащенное соевое молоко.

Потребление витамина D беременной женщине следует увеличить вдвое, поскольку, он очень важен для усвоения вашим организмом из пищи кальция. В отличие от других витаминов, витамин D может вырабатываться клетками вашей кожи в необходимом количестве, если вы просто часто будете по 15 минут принимать солнечные ванны. Однако для многих женщин это неосуществимо. В таком случае необходимую норму витамина D вы можете получить из обогащенных продуктов, таких как злаки, соевое молоко и соевое мясо. Коровье молоко также богато витамином D, однако в вашем организме оно способно склонить чашу весов с кальцием совсем не в ту сторону, к тому же многие женщины не могут переварить этот продукт. Как правило, дополнительный приём этого витамина в капсулах не рекомендуется, так как даже небольшой избыток витамина D токсичен, как для матери, так и для ребенка и может привести к нарушениям в развитии плода. Лучше всего ежедневно совершать непродолжительную прогулку под солнечными лучами и съедать какой-нибудь продукт, богатый витамином D.

Большинство врачей-акушеров рекомендуют специальные мультивитамины для беременных женщин, разработанные с учетом потребностей организма женщины в этот период. Если вы хотите принимать витаминные добавки, то врач вам профессионально поможет с выбором нужных витаминов.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГА

Теперь вы знаете, что составить полноценное питание во время беременности чрезвычайно легко. Просто всегда помните, что продукты, дарованные нам царством растений, естественным образом обогащены питательными веществами, которые необходимы вашему ребенку для развития, а вам – для поддержания здоровья. Для этого вам всего лишь надо составить свой рацион из круп, овощей, бобовых и фруктов, добавить небольшое количество продуктов, обогащенных витамином B_{12}, к примеру, соевое молоко, и возможно, принимать витаминные добавки для беременных женщин.

СОДЕРЖАНИЕ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ В ПРОДУКТАХ

ПРОДУКТЫ	СОДЕРЖАНИЕ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ (В МКГ)
Овсяная каша быстрого приготовления (1 пакетик)	150
Кукурузные хлопья (1 1/4 чашки)	100
Мюсли (1/4 чашки)	99
Спаржа (1 чашка, приготовленная)	172
Брокколи (1 чашка, приготовленная)	76
Побеги кормовой капусты (1 чашка, приготовленная)	128
Шпинат (1 чашка, приготовленный)	220
Томатный сок (1 чашка)	47
Апельсиновый сок (1 чашка)	109
Мускусная дыня (1 чашка, нарезанная)	27
Черные бобы (1/2 чашки, приготовленные)	128
Чечевица (1/2 чашки, приготовленная)	179
Пятнистые бобы (1/2 чашки, приготовленные)	147
Арахис (2 столовые ложки)	35

Литературный источник: Д. А. Т. Пеннингтон «Пищевое значение традиционно используемых порций», 17 изд. ред. (Филадельфия: Д.Б. Липпинкотт, 1998).

ТО, ЧТО ТРЕБУЕТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

Многие беременные женщины сталкиваются с такими проблемами, как тошнота, запор или изжога. Это временные трудности и, как правило, с ними можно легко справиться, используя некоторые методы.

ТОШНОТА

Так называемая «утренняя тошнота» - это проблема, типичная для первых трёх месяцев беременности и возникать она может в любое время суток. Тошнота на ранних сроках беременности происходит из-за гормональных изменений, в особенности, из-за присутствия в желудке прогестерона и эстрогена. Некоторых женщин тошнота преследует на протяжении всего периода беременности, но в большинстве случаев она прекращается на четвертом месяце. У многих беременных женщин пустой желудок провоцирует тошноту, поэтому зачастую это происходит утром.

Научные работники из Корнеллского Университета объясняют явление, связанное с тошнотой во время беременности, следующим образом. Они называют это «страхованием благополучия», так как их исследования показывают, что, возможно, таким образом внутриутробный плод ограждается от токсинов и патогенных микроорганизмов. В течение первых трёх месяцев беременности иммунная система матери подавлена, поэтому, не происходит отторжение плода. В результате, защитные функции её организма, призванные бороться с патогенной средой некоторых продуктов, также снижаются. Проведенные исследования показали, что продукты, которые чаще

всего провоцируют тошноту – это мясо, рыба и яйца, а также овощи с сильным горьким привкусом, такие как брокколи и брюссельская капуста и напитки с горьким привкусом, например, кофе. Нет ничего удивительного в том, что присутствие патогенных микроорганизмов наиболее вероятно в мясе, рыбе и яйцах, нежели в других продуктах. А многие токсины обладают горьким вкусом, поэтому отвращение к горьким продуктам на ранних сроках беременности можно расценивать как защитную реакцию. Эти биологи также сообщают, что у народов, которые не потребляют мясо и другие животные продукты, такого явления, как «утренняя тошнота» практически не существует.

Какой бы ни была причина этого явления с ним всё же нужно каким-то образом справляться. Многие будущие мамы обеспокоены тем, что они едят недостаточно для того, чтобы питать внутриутробный плод в этот очень ответственный период времени. Поэтому важно найти способ сведения к минимуму симптомов утренней тошноты и найти продукты, которые не вызывали бы такую реакцию.

Некоторые будущие матери добиваются успеха с помощью следующих методов:

Старайтесь, чтобы ваш желудок никогда не был пустым. Если питаться в течение дня часто и понемногу, то это может помочь предотвратить тошноту.

Держите пищу рядом с кроватью. Чтобы избежать утренней тошноты, старайтесь съедать утром небольшое количество некалорийной пищи до того, как встанете с кровати. Для этого подойдёт сухое печенье или серый хлеб.

Ешьте полезную пищу, которую хорошо воспринимает ваш организм. В течение первых трёх месяцев беременности многие матери испытывают отвращение к некоторым продуктам. Постарайтесь составить сбалансированный рацион из тех продуктов, которые вам приятно есть. Если вам для этого вам нужна помощь, обратитесь за советом к специалисту по питанию. В те дни, когда вы чувствуете себя лучше, старайтесь включать в своё меню также и другие продукты, богатые питательными веществами.

Не употребляйте напитки одновременно с едой. Если после употребления жидкостей вместе с едой, вас начинает тошнить, то постарайтесь разделить их и пить только в перерывах между приёмами пищи.

ЗАПОР

Во время беременности многие женщины сталкиваются с проблемой запора, особенно в период последних трёх месяцев, что объясняется гормональными изменениями в организме. Ситуация осложняется ещё и тем, что растущий плод давит на кишечник, вызывая дискомфортные ощущения. Помимо этого, запор может быть спровоцирован пищевыми добавками с железом и кальцием. Поэтому, очень важно принимать питательные вещества в количестве, не превышающем норму, необходимую вашему организму. Чтобы решить проблему запора, ешьте пищу, богатую клетчаткой, ежедневно делайте щадящую гимнастику и пейте много жидкости. Иногда в этой ситуации помогает тёплое питьё после утренней прогулки.

ИЗЖОГА

Когда у вас изжога, вы чувствуете, как желудочная кислота вливается в пищевод. Это часто происходит во время беременности, потому что растущий плод давит на желудок, что приводит к выбрасыванию желудочной кислоты наверх. Повышенный уровень прогестерона во время беременности расслабляет клапан, который в обычной жизни предотвращает подобные явления.

Вам могут помочь следующие методы:

- В течение дня ешьте чаще и меньшими порциями

- После еды, как минимум, час проводите сидя или стоя.
- После еды совершите небольшую прогулку
- Избегайте продуктов, содержащих кислоту, жир, кофеин, а также углекислые напитки, шоколад и мяту.
- Ешьте медленно и тщательно прожевывайте пищу.
- Не употребляйте мяса, молочных продуктов и яиц, которые организму намного тяжелее переварить, нежели здоровую растительную пищу.

ОГРАДИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ

Внутриутробный плод ещё очень мал и, поэтому, очень чувствителен к воздействию химикатов. Старайтесь избегать контакта с потенциально токсичными веществами. Некоторые из них могут даже прятаться в продуктах, которые вы раньше считали пригодными для потребления.

Рыба, например, является довольно небезопасным продуктом для беременных женщин. Исследования, проведенные в 1997 году в Государственном университете Уэйна, показали, что у женщин, которые регулярно, в течение многих лет ели рыбу, велика вероятность рождения ребенка с признаками вялости, с маленькой окружностью головы, а также с проблемами в развитии. Рыба часто содержит большое количество тяжелых металлов, пестицидов и промышленных химикатов, таких как полихлоридные бифенилы. Было выявлено, что употребление рыбы может негативно сказаться на способности иметь детей. Женщинам, которые съедают даже небольшое количество отравленной химикатами рыбы, намного труднее зачать ребёнка. Некоторые из таких химикатов остаются в организме на протяжении многих лет.

Другие виды мяса, включая говядину, свинину, ягнятину и мясо птицы, часто содержат пестициды, яды, загрязняющие окружающую среду, такие как диоксин, а также антибиотики. Пестициды распыляют на кормовое зерно, и яды, загрязняющие окружающую среду, появляются в почве, воде и воздухе. Животные, съедающие такой корм, накапливают эти яды в жировой прослойке и мышцах. Если вы, к примеру, едите цыплёнка, то вы одновременно можете поглощать пестициды, распылённые на многих растениях, и накопившиеся теперь в этом мясе. Животных, предназначенных для мяса, часто кормят антибиотиками для того, чтобы ускорить их рост. Фрукты и овощи, выращиваемые, принятыми сегодня способами, также могут иметь пестициды на своей поверхности. Всегда тщательно мойте их перед употреблением.

Также, медикаменты, которые вам приносят пользу, могут оказывать негативное воздействие на внутриутробный плод. Во время беременности прежде, чем принимать какие-либо лекарства, пищевые добавки или травяные препараты проконсультируйтесь с врачом.

Беременные женщины никогда не должны употреблять алкогольные напитки, так как алкоголь способен с лёгкостью проникнуть в плод и повредить его развитию. Синдром внутриутробного алкоголизма является распространенной проблемой среди детей тех женщин, которые регулярно пьют, в особенности, на ранних сроках беременности. Это означает, что вы должны избегать даже редкого употребления малых доз алкоголя. Во время беременности также следует избегать курения сигарет и любых других видов контакта с табаком, потому что табак сужает кровоток к организму ребенка, тем самым, замедляя его рост и сильно повышая риск рождения ребёнка с очень маленьким весом.

Всегда помните, что пища, которую вы едите во время беременности имеет долгосрочный эффект и будет отражаться на развитии и здоровье вашего ребенка всю его жизнь. Ваши усилия по обеспечению ребёнка полноценным питанием, не содержащим токсинов, принесут ему в дальнейшей жизни большую пользу.

4. Грудное кормление без каких-либо забот

ИДЕАЛЬНАЯ ПИЩА ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

Идеальной пищей для новорожденного ребёнка является материнское молоко. В первый месяц своей жизни с грудным молоком матери ребёнок получает все питательные вещества, необходимые для своего развития. Грудное молоко легко переваривается организмом ребенка и обеспечивает его достаточным количеством жидкости, что предотвращает у ребёнка жажду и запор. Важное значение грудного кормления заключается также в том, что оно создаёт прочную связь между вами и малышом, а это поможет вам лучше ощущать настроение ребёнка и станет источником радости для обоих.

Грудное кормление также защищает ребёнка от болезней. В течение первых нескольких дней лактации организм матери вырабатывает молозиво – желтоватый предшественник грудного молока, содержащий большое количество антител, которые защищают новорожденного от инфекций. Когда через 3-4 дня после рождения ребёнка начинает идти грудное молоко, антитела, вырабатываемые иммунной системой матери, продолжают поступать к ребёнку, защищая его от инфекций на протяжении всего периода грудного кормления. Дети, вскормленные грудным молоком, по сравнению с детьми на искусственном питании, меньше подвержены проблемам с пищеварением, ушным инфекциям, анемии, диабету и другим заболеваниям.

Когда ребёнок сосёт молоко из материнской груди, то это помогает ему правильно развивать область рта. У таких детей правильно формируются линии скул и челюстей, и у них реже встречается заикание. Соответственно, таким детям, скорее всего, не понадобятся в дальнейшем носить ортодонтические скобки.

В недалёком прошлом, в 1960 году искусственное питание для младенцев считалось более полезным, нежели грудное молоко. Женщин, собиравшихся кормить своих детей грудным молоком, педиатры часто отговаривали от этого, руководствуясь при этом исключительно благими намерениями. Искренне полагая, что делают благо для своих детей, большинство матерей следовали советам докторов и покупали дорогостоящее искусственное питание, которое надо было смешать с водой, подогреть и налить в бутылку, прежде чем голодный младенец будет, наконец, накормлен. Сегодня врачи понимают, что хотя искусственное питание способно поддержать организм новорожденного, оно не может заменить грудное молоко: многие вещества, созданные в молоке матери естественным путём, не могут выть воспроизведены в искусственной имитации.

ПОЛЬЗА ДЛЯ МАТЕРЕЙ

Сделав выбор в пользу грудного кормления, вы обнаружите, что жизнь у вашего новорожденного ребёнка проста, как и у большинства здоровых младенцев. Они дают вам знать, когда голодны, вы их к**о**рмите молоком, пока они не насытятся, затем они принимаются спать с выражением удовлетворения на лице – это самый простой способ растить малыша счастливым. Грудное кормление может также облегчить жизнь и вам. Не надо ничего взвешивать и смешивать, и в большинстве случаев не надо беспокоиться о том, сколько молока поглощает ваш малыш.

Помимо этого, грудное кормление оказывает положительное воздействие на организм матери. Когда ваш ребёнок сразу же после рождения начинает питаться грудным молоком, то в вашем организме это приводит к сокращениям матки, что уменьшает кровотечения и даёт возможность этому органу быстро вернуть себе прежнюю

форму. А из-за того, что процесс выработки молока требует больших энергетических затрат, у матерей, кормящих грудным молоком, сжигается много калорий, поэтому обычно они возвращают себе свой прежний вес быстрее, чем матери, кормящие своих детей из бутылки.

В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ И КАК ЧАСТО?

Большинство педиатров считают, что младенцы сами лучше других определяют, сколько им надо съедать. Если ребёнок получает достаточное количество еды, то каждую неделю он прибавляет в весе, мочится от 6 до 8 раз в день, хорошо спит и как-то реагирует на свою мать. Добавить родителям уверенности могут регулярный осмотр малыша педиатром и ежемесячное взвешивание на весах.

Большинство педиатров рекомендуют кормить младенцев тогда, когда они этого требуют, а не устанавливать строгое расписание кормления. Поскольку грудное молоко хорошо переваривается, спустя небольшой промежуток времени малыша уже можно будет снова кормить. Как правило, младенцы хотят есть примерно каждые два часа. Однако каждый ребёнок индивидуален. Один может проголодаться уже через час после последнего приёма пищи, а другой пребывает в сытости по 3-4 часа между кормлениями. Удачливые матери, у которых дети спят непрерывно по 4-5 часов каждую ночь, могут волноваться из-за того, что их дети не потребляют необходимое количество пищи. Но, если ваш ребёнок здоров и по-прежнему набирает вес, то нет никакой необходимости заставлять его есть чаще. Точно также, если новорожденный принимается кричать каждые два часа на протяжении всей ночи, то это – абсолютно нормально, несмотря на то, что его измотанная мать будет удивляться, что такой крошечный малыш может так часто есть.

В течение первых недель, возможно, вы будете ощущать небольшой дискомфорт, пока ваш организм будет приспосабливаться к новой ситуации. Ваша грудь будет, по ощущениям, налитой и очень чувствительной. Если вы потерпите так какое-то время, то потом будете вознаграждены. Через пару недель ваш организм уже будет «знать» сколько вырабатывать молока, благодаря замечательной физиологической способности реагировать на схему «запрос и поставка». Чем больше ваш растущий малыш будет потреблять, тем большее количество молока ваш организм будет вырабатывать.

Спустя несколько недель, большинство матерей и их детей привыкнут к ежедневной спокойной рутине. Мать научиться понимать «язык» своего малыша: как он показывает, что проголодался, хочет спать или хочет играть. И мать поймёт, насколько важно грудное кормление для ребёнка. Исследования показывают, что грудное кормление формирует тесную связь между матерью и ребёнком, а также даёт малышу чувство покоя и безопасности.

Иногда младенцы хотят есть, когда устанут или рассердятся, но настоящего голода у них нет. И даже, несмотря на то, что малыш спустя минут 10 после последнего кормления выпил всё молоко из обеих грудей, возможно, он всё равно захочет ещё есть. Ребёнок, которому позволяют выпивать всё имеющееся молоко, будет чувствовать себя сытым и довольным. Дети, находящиеся на искусственном питании и те дети, которых кормят грудным молоком быстро и в спешке, могут стать нервными и начать сосать свои кулачки или одеяло. Вы можете внимательно понаблюдать за своим ребёнком во время кормления. Некоторые уже вскоре отвернутся от груди, тогда как другим требуется более долгое и комфортное кормление.

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЛАДЕНЦЕВ

В течение первых 4-6 месяцев жизни, младенцы будут получать необходимые питательные вещества из грудного молока, а также, регулярно проводя какое-то время на

солнце. Ребёнок просто «расцветает», питаясь грудным молоком матери. Грудное молоко богато витаминами, минералами, белками, углеводами и жирами, в которых нуждается новорожденный. Если кормящие матери потребляют продукты, богатые питательными веществами, то в результате, их молоко приобретает все эти питательные вещества, о чём будет подробнее рассказано далее в этой главе.

Новорожденным младенцам, также как и взрослым необходим витамин D, который мы больше можем получить из солнечных лучей, попадающих на кожу, нежели из пищи. Ваш ребёнок получит требующееся количество витамина D, если ежедневно по несколько минут и по два часа каждую неделю будет проводить под косыми лучами солнца.

Американская академия педиатрии в своем «Руководстве по грудному кормлению» заявляет, что «только грудное кормление является идеальным питанием, способствующим нормальному росту и развитию ребёнка на протяжении первых 6 месяцев его жизни». Тем не менее, в особых случаях некоторые врачи и диетологи могут порекомендовать дополнительный приём витаминов. В США большинство детей получают определённое количество витамина K при рождении, так как этот витамин практически не достаётся внутриутробному плоду, а в грудном молоке его очень мало. Дефицит витаминов может привести к кровотечениям и смерти. В дальнейшем младенцы не должны уже получать дополнительные дозы витамина K, потому что искусственные витамины в больших дозах могут быть токсичны. Для детей, живущих в странах, где недостаточно солнечного света, например, в климате с преобладанием тумана, на Дальнем Севере, детские терапевты могут порекомендовать приём витамина D в капсулах (10 мг). В период от 4 до 6 месяцев вы можете начать предлагать ребенку дополнительную пищу: чтобы он получал достаточное количество железа давайте ему злаки, обогащенные железом (1мг/кг/в день). Если вы не потребляете необходимую норму витамина B_{12} в продуктах и витаминных добавках, то вашему малышу, возможно, понадобится дополнительно принимать этот витамин. Разумеется, было бы лучше включить в свой рацион продукты, богатые витамином B_{12}, так, чтобы вы и ваш малыш были полностью обеспечены этим важным для здоровья витамином.

Обычно младенцам, питающимся грудным молоком, не требуется потреблять воду, так как в молоке присутствует необходимое для ребёнка количество жидкости. Однако в жаркую погоду или если у ребёнка повышена температура, приём дополнительной жидкости принесёт малышу только пользу, а сам он с готовностью примет бутылку с водой.

Коровье и козье молоко полностью отличаются по составу от человеческого грудного молока, поэтому детей таким молоком кормить нельзя. Человеческое молоко, состав которого специально направлен на то, чтобы принести здоровье человеческому ребёнку, содержит намного меньше белка, кальция и натрия, и намного больше моно- и полиненасыщенных жиров, углеводов, фолиевой кислоты и витамина C.

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЕЕ К САМОЙ СЕБЕ

За несколько недель до рождения моего первого ребёнка я проштудировала горы книг о новорожденных детях и была уверена, что, невзирая на отсутствие опыта, я могла бы справиться со всем: начиная с купания малыша и заканчивая укладыванием спать.

В реальности же уход за младенцем стал для меня настоящим шоком. В начале мне ничего толком не удавалось: с трудом справлялась с пеленанием; не знала, что делать, когда малышка долго не засыпала, и я сама из-за этого не могла лечь спать; боялась, что

она выскользнет из моих рук во время купания. Но самым большим шоком стало для меня кормление грудью. Никто из специалистов не предупреждал, что ощущения могут быть неприятными. Первые несколько кормлений были достаточно болезненными. Мой крошечный, 3-х килограммовый младенец впивался в меня с мощью титана, а моя грудь была настолько переполнена молоком, что болезненным было даже надевание бюстгальтера.

Спустя три дня я сказала медсестре в педиатрической клинике, что мне нужна информация об искусственном питании для младенцев, потому что так я больше уже не выдерживала. «В начале это немного дискомфортно», - ответила она будничным тоном, «но это пройдёт. Ваш организм научиться вырабатывать столько молока, сколько нужно. Потом всё будет очень легко».

Эти слова ободрения спасли меня от многих месяцев смешивания, взвешивания и мытья бутылок. Уже через три недели кормление грудью было для меня чем-то абсолютно естественным. Мне казалось просто волшебством то, что мой организм производил в точности необходимое количество молока – не больше и не меньше. Моя малышка стала крепкой и здоровой, и я всюду брала её с собой, даже на длительную прогулку по лесу, так как мне не надо было брать с собой большие сумки, набитые бутылками с искусственным питанием. Когда она просила есть, днём или ночью, я могла сразу же накормить её, и она была довольна и счастлива.

С тех пор я сказала десяткам беременных женщин то, что сама я нигде не читала: Будьте терпеливы. Неприятные ощущения длятся совсем недолго, зато потом будут месяцы легкого, удобного и нежного кормления.

КЭТИ ГИЛЛЬЕРМО

ЕСЛИ ВАМ НУЖНО ИСКУССТВЕННОЕ ПИТАНИЕ

Несмотря на то, что идеальным является грудное кормление, всё же иногда оно не возможно. Если по причине здоровья мать должна использовать искусственное питание, например, в случае применения медикаментов или если в организме матери присутствует инфекция, которая может попасть в грудное молоко, или же если за ребёнком ухаживает не его биологическая мать, а кто-то другой, – удостоверьтесь, что, питаясь этой смесью, ребёнок будет здоровым. Существует множество разных видов искусственного питания. Лучшим является питание на основе сои, которым также кормят детей в больницах. Важно выбрать соевое питание, специально созданное для младенцев не старше года, и не спутать с соевым молоком, предназначенным для детей постарше и взрослых. У младенцев потребности в питательных веществах имеют свои особенности, поэтому им необходимо питание, разработанное с учётом этих особенностей.

Альтернативой, заслуживающей внимания, является «банк грудного молока». В некоторых регионах больницы могут предоставить вам человеческое грудное молоко. Вам нужно связаться с местным отделом больничной педиатрии или международной организацией по поддержке грудного кормления для того, чтобы узнать существует ли банк грудного молока в той местности, где вы живёте.

Существуют очень веские причины для того, чтобы выбирать питание для младенцев на основе сои, а не коровьего молока. Большинство пищевых аллергий являются реакциями на белок. Белки, присутствующие в человеческом грудном молоке, предназначены для человеческих младенцев (за исключением тех белков, которые могут попасть в грудное молоко из продуктов, потребляемых матерью). А в питании, созданном

на основе коровьего молока, присутствуют белки, рассчитанные на организм теленка, а не человеческого младенца. Эти белки могут стать причиной проблем с дыхательными путями, кожей, слизистой полости рта и другими аллергическими реакциями. Коровье молоко, также может вызвать раздражение пищеварительного тракта ребёнка, что в кишечнике приведёт к потере крови и постепенной потере железа. По этим причинам педиатры рекомендуют никогда не давать младенцам цельное коровье молоко (противопоставляя его специальной смеси для младенцев).

Когда чужеродные белки попадают в организм человека, иммунная система создаёт антитела для борьбы с ними. Американская академия педиатрии сообщает, что более 90 научных исследований содержат существенные доказательства того, что антитела, вырабатываемые против белков коровьего молока, у некоторых детей могут разрушать клетки, производящие инсулин, что в итоге приводит к диабету 1-го типа.

СРАВНЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО И ЖИВОТНОГО МОЛОКА (1 ЧАШКА)

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ	КОРОВЬЕ	КОЗЬЕ
Калории	176	150	168
Белок (г)	2,4	8,0	8,7
Жир (г)	11,2	8,1	10,1
Насыщенный жир (г)	4,8	5,1	6,5
Мононенасыщенный жир (г)	4,0	2,4	2,7
Полиненасыщенный жир (г)	1,6	0,3	0,4
Углеводы (г)	16,8	11,4	10,9
Фолиевая кислота (мкг)	16	12	1
Витамин С (мг)	16	2	3
Натрий (мг)	40	120	122
Железо (мг)	0,08	0,12	0,12
Кальций (мг)	80	291	326

Литературный источник: Д. А. Т. Пеннингтон «Пищевое значение традиционно используемых порций», 17 изд., ред. (Филадельфия: Д. Б. Липпинкотт, 1988).

СОСТАВЛЕНИЕ РАСПИСАНИЯ КОРМЛЕНИЯ

Кормление по требованию ребёнка не означает, что мать теперь становится рабом грудного кормления, но всё же на первом месте у неё должны быть потребности ребёнка. Спустя несколько недель большинство младенцев приучаются к нормальному режиму, и порой в промежутке между шестой и двенадцатой неделями, большинство детей, к великой радости их родителей, уже не требуют кормления посреди ночи.

Однако некоторые малыши оказываются любителями ночного времени суток. В течение дня они много спят и просыпаются только для того, что покричать, поесть и затем, опять уснуть. «Сонные» дни, между тем, означают активные ночи. Вы можете проснуться в 3 часа утра от весёлого хихиканья вашего бодрствующего малыша, затем

весь остаток ночи вы проведете, кормя его через каждые два часа. Если вы запасётесь терпением, то сможете повернуть такой сдвинутый режим в нормальное состояние. Для этого вместо того, чтобы позволять своему малышу спать в течение дня по 4-5 часов, мягко будите его каждые 3 часа. Большинство детей через несколько минут после пробуждения с готовностью принимаются есть, таким образом, в конце концов, они начнут чаще просыпаться в течение дня. Ночью не надо сразу бросаться к ребёнку, едва заслышав его хныканье или то, как он шевелится. Иногда дети резко просыпаются и через несколько минут снова погружаются в сон. Если они много ели днём и ещё поели перед сном, то тогда в течение ночи они будут спокойно спать намного дольше в промежутках между кормлениями. Если во время ночных кормлений свет у вас будет приглушенный или же совсем выключенный, то это также будет способствовать быстрому засыпанию малыша.

Конечно, если ребёнок не засыпает, а начинает кричать, то вам следует его покормить. У женщин, кормящих своих детей грудью, есть большое преимущество – их детям не надо ждать пока согреется бутылочка, и, как следствие этого, полностью просыпаться.

ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ МОЛОКО И ИСКУСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ (1 ЧАШКА)

ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО	ЧЕЛОВЕЧЕСКО МОЛОКО	ПИТАНИЕ НА ОСНОВЕ СОИ	ПИТАНИЕ НА ОСНОВЕ КОРОВЬЕГО МОЛОКА
Калории	176	160	160
Белок (г)	2,4	4,8	3,2
Жир (г)	11,2	8,8	8,8
Насыщенный жир (г)	4,8	4,0	4,0
Мононенасыщенный жир (г)	4,0	1,6	1,6
Полиненасыщенный жир (г)	1,6	2,4	2,4
Углеводы (г)	16,8	16,0	16,8
Фолиевая кислота (мкг)	16	24	24
Витамин С (мг)	16	16	16
Натрий (мг)	40	56	40
Железо (мг)	0,08	3,0	0,24
Кальций (мг)	80	152	112

Литературный источник: Д. А. Т. Пеннигтон «Пищевое значение традиционно используемых порций», 17 изд. ред. (Филадельфия: Д. Б. Липпинкотт, 1998).

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ КОЛИКИ

В течение первых нескольких месяцев жизни каждый пятый младенец будет страдать от колик. У таких детей образуются газы, и они подолгу плачут, чаще всего вечером, а их родители практически ничем не могут им помочь. Существует множество теорий о причинах возникновения колик, однако принято считать, что это – раздражение, вызванное потреблением некоторых продуктов.

Если ребёнка перевести с питания, основанного на коровьем молоке, на грудное

кормление или же на соевое питание, то обычно это помогает решить проблему колик. Однако иногда даже у детей, питающихся грудным молоком, появляются колики. В этом случае причиной чаще всего является рацион их матери. Доклад, опубликованный в журнале «Педиатрия», показал, что если кормящая мать потребляет молочные продукты, то белки коровьего молока попадают в организм ребёнка через её грудное молоко. Раньше считалось, что животные белки не могут оказаться в грудном молоке, так как они полностью расщепляются в пищеварительном тракте. Однако сегодня известно, что на удивление большие молекулы белков переправляются из пищеварительного тракта в кровь, и таким образом способны попасть в организм грудного младенца.

Исследование, в котором наблюдались 272 кормящие матери, показало, что у многих младенцев появлялись колики, когда их матери употребляли определенные продукты. В этом списке оказались коровье молоко, репчатый лук и овощи из семейства крестоцветных: брокколи, белокочанная и цветная капуста. Если ваш ребёнок страдает от колик, просто откажитесь от некоторых продуктов в период первых четырёх месяцев грудного кормления.

МАТЕРИНСКОЕ ПИТАНИЕ И ДЕТИ, СТРАДАЮЩИЕ КОЛИКАМИ

Многие родители методом проб и ошибок узнают то, каким образом питание матери может отразиться на грудном ребёнке. Однажды я ехал на поезде в Нью-Йорк для проведения беседы с педиатрами о детском рационе. В поезде практически никого не было, поэтому стояла относительная тишина, которую, однако, нарушал один голосящий младенец. Нервничающие родители малыша тщетно пытались его успокоить. Рискуя показаться навязчивым, я всё же спросил молодую пару, о том, что, возможно, какие-нибудь продукты оказали такое воздействие на ребёнка. «Я кормлю его грудным молоком», - ответила мать, «он ест только это. Но подобное с ним случается каждый раз, после того, как я выпью коровье молоко, кофе или съем шоколад».

НИЛ БАРНАРД, доктор медицины

КОГДА ОТУЧАТЬ РЕБЁНКА ОТ ГРУДНОГО КОРМЛЕНИЯ

Матери зачастую испытывают смешанные чувства по поводу прекращения грудного кормления. С одной стороны вы можете порадоваться, что ваш малыш теперь – самодостаточная персона. А с другой стороны вам может не доставать того чувства единения с ребёнком, которое у вас было во время грудного кормления. Как и с любыми изменениями, происходящими в первые 2 года жизни младенца, здесь вам также не стоит спешить: «идеальных» сроков для отучения ребёнка от грудного кормления не существует. Некоторые матери кормят грудью ребёнка в течение нескольких месяцев, а затем переводят его на искусственное питание в бутылке. Другие продолжают кормить ребёнка грудью вплоть до его второго дня рождения, а иногда и дольше. Единственным непреложным правилом здесь является то, что младенцев необходимо кормить грудным

молоком или искусственным питанием, как минимум, весь первый год их жизни, а что будет дальше, это зависит от потребностей матери и ребёнка.

Когда малыши начинают привыкать к твёрдой пище, что происходит примерно в промежуток от 9 месяцев до года с половиной, количество грудного молока или искусственного питания должно уменьшиться. В этом возрасте ваш ребёнок может питаться грудным молоком или смесью из бутылки 3-4 раза в день (обычно после каждого приёма пищи и перед сном, или же между приёмами пищи и перед сном), а также он должен пить из чашки воду, соки или соевую жидкость для младенцев (подробности перевода ребёнка на твёрдую пищу см. в главе 5). Возможно, ваш ребёнок уже начал терять интерес к грудному питанию и теперь с легкостью отвлекается от груди или бутылки со смесью. В таком случае вы можете задуматься о переводе малыша на другую пищу. В идеале это должен быть постепенный процесс, растянутый на недели и месяцы. Это позволит малышу приспособиться к новой ситуации, а ваш организм сможет естественным образом снижать объем вырабатываемого молока.

Начать можно с того, что в течение дня вы будете пропускать одно кормление грудью или искусственным питанием. Важно, чтобы это было кормление, в котором ребёнок нуждается меньше всего: возможно утреннее или около часа дня. Спустя 1-2 недели можно будет исключить ещё одно кормление. Подобным образом вы сможете поступить с третьим кормлением и с четвёртым, если ваш ребёнок всё еще так часто ест. Детям в возрасте от девяти месяцев до 1 года нужно давать соевую смесь в чашке одновременно с их едой. Если ребёнок – старше 1 года и уже ест твёрдую пищу, то лучше всего добавлять к его рациону соевое или рисовое молоко, обогащенное кальцием и витамином D.

Замечательно, когда ребёнка переводят на твёрдую пищу ещё более щадящим образом. К примеру, два кормления можно исключить, когда малышу будет 1 год, и в течение второго года он сможет продолжать питаться грудным молоком или смесью из бутылки всего лишь 1 раз в день. Это хороший выход в тех случаях, когда малыш обожает грудное кормление или искусственное питание и не желает расставаться с ним даже после того, как он успешно начал пить из чашки соевое молоко.

Если вам по какой-то причине надо прекратить грудное кормление до того, как ребёнку исполнится 6 месяцев, переводите его на питание из бутылки. Некоторые младенцы отказываются от бутылочного питания из-за резиновой соски, которая не такая мягкая и тёплая, как материнская грудь. Поэтому, приучать малыша к питанию из бутылки лучше всего до того, как вы начнёте переводить его на твёрдую пищу. Для этого вы можете сцеживать некоторое количество молока в бутылку и кормить таким образом ребёнка 1-2 раза в неделю в течение первых месяцев. Также вы можете добавлять к грудному кормлению смесь в бутылке – это позволит вам оставлять ребёнка на попечении других людей, если вам понадобится отлучиться на несколько часов. Ребёнка можно переводить с грудного кормления на питание из бутылки, заменяя ежедневно в течение недели одно грудное кормление на одно кормление из бутылки – и так ещё какое-то время.

Некоторые родители не хотят, чтобы их ребёнок привыкал к бутылке, поэтому не дают её малышу во время приёма пищи и перед сном. С помощью родителей ребёнок мог бы есть твёрдую пищу из чашки, а после этого или же между приёмами пищи пить из бутылки. Не давайте ребёнку бутылку, когда он лежит в постели, потому, что если он во время питья уснёт, то детская смесь или сок будут оставаться во рту на протяжении нескольких часов, что со временем может привести к кариесу зубов. Многим детям нравятся одеяла или мягкие игрушки (у игрушек не должно быть мелких деталей, которые ребёнок может оторвать, проглотить и задохнуться), которые помогает малышам пережить временный стресс, связанный с потерей привычной бутылки.

ВОПРОС О ПИЩЕ, КОТОРУЮ ВЫБЕРЕТ МАТЬ

Рацион кормящей матери способен оказать глубочайшее воздействие на её ребёнка. Вам следует всегда помнить: то, что едите вы, также ест и ваш ребёнок. Полезные питательные вещества, так же как и вредные химикаты, вместе с грудным молоком попадают в организм вашего малыша. К счастью правильно питаться – это совсем не сложная задача. Как было рассказано в 1 главе, полезное питание сильно отличается от того, которое принято в Северной Америке и Европе, с высоким содержанием жира и маленьким количеством витаминов. Здоровый рацион должен включать в себя питательные вещества из «Четырёх новых пищевых групп», а именно, из овощей (свежих или замороженных), свежих фруктов, бобовых (фасоль, горох, чечевица) и цельных круп. Нет ни малейшей необходимости поглощать рыбу, мясо, яйца и молочные продукты, а также жирную, сладкую, рафинированную пищу в промышленных упаковках.

Вопрос о том, что представляет собой идеальная диета, вызывает массу споров и является особенно актуальным для «новоиспеченных» матерей. Однако растительное, т. е. веганское питание с добавлением витамина B_{12} обеспечит вас всеми необходимыми питательными веществами, а также поможет сохранить стройную фигуру и повысит защитные функции организма против болезней. Несмотря на бытующие в обществе предубеждения в отношении растительной диеты, она содержит то количество белка, которое необходимо человеческому организму (более подробно об этом – в главе 3).

Младенцы получают основную дозу кальция из грудного молока, поэтому для кормящих матерей важно потреблять большое количество пищи, богатой этим минералом. Лучше всего кальций усваивается из зелёных овощей, таких как брокколи, побеги кормовой капусты и горчицы, а также из бобовых: фасоль, горох, чечевица. На самом деле, в овощах содержится столько необходимых нам питательных веществ, что они должны составлять, по крайней мере, половину вашего рациона. Женщины, организм которых плохо переваривает брокколи или ещё какие-либо овощи, могут подвергать их более длительной термической обработке: содержание кальция в них от этого не снизится. Если ваш ребёнок страдает от колик, то избегайте потребления брокколи. В продуктах, обогащенных кальцием, таких как апельсиновый и яблочный соки, тофу, соевое молоко и злаки также присутствует много кальция, зато, отсутствуют те недостатки, которые характерны для молочных продуктов. Бобы, горох и чечевица содержат не только кальций, но также и другие минералы, витамины, клетчатку, белок и небольшое количество полезного жира.

Включайте в свой ежедневный рацион продукты, содержащие витамин B_{12}, такие как обогащенные завтраки из злаков, соевое молоко, пищевые дрожжи или же витаминные комплексы. Ежедневно человеку требуется не более 1 микрограмма витамина B_{12}, а, поскольку, наш организм запасает этот витамин, то продукты, содержащие этот витамин, нужно есть всего лишь раз в один или два дня. В составе витаминных комплексов или продуктов витамин B_{12} может быть обозначен, как кобаламин или цианокобаламин. Однако если вместе с грудным молоком ребёнок получит витамины в очень больших дозах, то от этого он может заболеть, поэтому по поводу приёма витаминных добавок нужно всегда консультироваться с врачом.

Кормящая мать должна пить много жидкости. Это может быть вода, соки и другие не молочные напитки, например, соевое молоко. Помимо, обычно потребляемого количества жидкости, кормящая мать должна дополнительно выпивать ещё и тот объём, который забирает у неё ребёнок. Для этого можно за 10-15 минут до кормления ребёнка выпивать стакан воды или соевого молока. Или же, пока кормите малыша отпивайте понемногу воды из стакана. Лучше, чтобы вода была не горячая, так как при неловком движении вы можете ошпарить ребёнка.

Кормящая мать может пить травяные чаи, а также кофе и чай без кофеина, так как для младенцев они безвредны. Однако некоторые матери обнаруживают, что после того, как они выпивают кофе, их малыши становятся нервными (см. «Как предотвратить колики» на стр. 34). Поскольку алкоголь переходит в грудное молоко, то кормящим матерям лучше избегать его потребления.

Питание, основанное на разнообразных овощах, фруктах, зерновых и бобовых с добавлением источника витамина B_{12} полностью удовлетворит потребности вашего организма и обеспечит вам хорошее здоровье. Такая диета в сочетании с несложными физическими нагрузками, такими как пешие прогулки по нескольку дней в неделю, а также с отдыхом в больших количествах, поможет «новоиспеченной» матери быть энергичной и здоровой. Очень важно много отдыхать, что возможно будет для вас трудновыполнимо в первые несколько недель. Несмотря на то, что самым лёгким из всех способов кормления младенцев является грудное кормление, всё же выработка молока заставляет работать ваш организм в усиленном режиме. Если вы переутомитесь, то можете обнаружить, что количество молока у вас уменьшилось, и ваш ребёнок стал требовать кормления каждый час. В этом случае вам следует больше спать или хотя бы отдыхать, когда спит ваш малыш.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ РАЦИОНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Цельные крупы, хлеб, злаки: 8 или более приёмов пищи Всегда старайтесь потреблять *цельные* крупы.	Количество: 1 кусок хлеба, $^1/_2$ булки, $^1/_2$ чашки приготовленных злаков, круп или макарон, $^3/_4$ или 1 чашка готового завтрака из злаков
Бобовые, орехи, семечки и растительное молоко: 6 или более приёмов пищи Выбирайте продукты, богатые кальцием: обогащенное соевое молоко, тофу и бобы.	Количество: половина чашки приготовленных бобов, 100 г тофу тофу, 80 г соевого мяса, 2 столовые ложки орехов, семечек и масла из орехов или семечек, 1 чашка обогащенного соевого молока или другого растительного молока
Овощи: 5 или более приёмов пищи Ежедневно старайтесь съедать хотя бы один тёмно-зелёный овощ. Овощи, богатые кальцием: брокколи, побеги кормовой капусты и горчицы, а также бок чой.	Количество: половина чашки приготовленных овощей или 1 чашка сырых овощей

Фрукты: 4 или более приёмов пищи Выбирайте свежие фрукты и соки, обогащенные кальцием.	Количество: половина чашки консервированных фруктов или сока или 1 фрукт средней величины или 1 чашка с дольками фрукта

Литературный источник: Адаптированное издание Диетологической группы по практике вегетарианского питания, Американская диетологическая ассоциация, 1996

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА B_{12}

- Все распространенные мультитвитамины
- Обогащенные злаки, такие как «Кукурузные хлопья Kellogg», «Total», «Product 19»
- Обогащенное соевое молоко
- Пищевые дрожжи «Red Star»

ЧИСТАЯ ПИЩА ДЛЯ ВАШЕГО МАЛЫША

Растительное (веганское) питание обладает дополнительными преимуществами, а именно: оно снижает в грудном молоке количество ядовитых веществ, загрязняющих окружающую среду. Научные исследования показывают, что у женщин, потребляющих мясо, уровень ядохимикатов в грудном молоке намного выше, возможно, потому что такие химикаты преимущественно концентрируются в тканях животных. Растительные продукты по сравнению с животными продуктами содержат намного меньше химикатов, отравляющих окружающую среду, при этом, такая пища является более чистой, если она была выращена в естественных условиях.

Рыба, которую преподносят, как достойную альтернативу красному мясу, часто содержит очень большое количество ядохимикатов. Обычно в рыбе присутствуют ртуть, полихлоридные бифенилы и другие органохлоридные пестициды, которые с грудным молоком могут попасть в организм младенца. Эти ядовитые вещества, которые могут привести к раку и другим заболеваниям, накапливаются в жировых тканях человека и остаются в его организме на протяжении многих десятилетий. Для кормящей матери очень просто передать своему ребёнку через молоко половину ядовитых запасов, накопленных в её организме.

Молочные продукты, включая коровье молоко, также вызывают тревогу по этим же причинам. Так как пестициды и другие ядохимикаты концентрируются в молоке, то кормящие матери, употребляющие молочные продукты, с грудным молоком также передают их своим младенцам. В грудное молоко способны перейти и белк**и** коровьего молока. Как уже было описано выше, эти белк**и**, могут спровоцировать появление колик, аллергических реакций и целого ряда других недугов у младенцев.

Для большинства родителей уход за новорожденным ребёнком является радостным, а порой и изматывающим опытом. Как родитель, вы уже совершили подвиг

тем, что дали жизнь другому человеку. Теперь у вас есть возможность подарить своему ребёнку любовь и заботу, а также хорошее здоровье. Если в период грудного кормления вы выберете чистое, безопасное, здоровое и вкусное вегетарианское питание, то тем самым сделаете благо и себе и своему ребёнку.

ГРУДНОЕ КОРМЛЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВСЕГО МИРА

Грудное кормление не только приносит пользу матери и ребёнку, но и обладает преимуществами, о которых вы даже не догадывались. Человеческое молоко появляется в груди матери, когда рождается младенец и в таких количествах, которые требуются и матери и ребёнку. Грудное молоко обеспечивает младенца всеми необходимыми питательными веществами, это – чистое, стерильное питание, которое защищает его от множества болезней.

- В рамках одного исследования группу младенцев в течение 6 месяцев кормили искусственным молоком. В результате у этих детей издержки за медицинские услуги были в 16 раз выше, чем у тех, кто питался грудным молоком.
- Во всём мире грудное кормление помогает сдерживать такое явление, как перенаселение, преимущественно потому что после рождения ребёнка из-за лактации у матери не скоро появляются менструации. В некоторых странах грудное кормление предотвращает у женщины в среднем 4-6 новые беременности.
- Для производства искусственного питания (по сравнению с грудным питанием) расходуется намного больше природных ресурсов, таких, как земля и вода, и намного сильнее загрязняется окружающая среда.

МОЛОЧНАЯ ЛИГА (LA LECHE LEAGUE)

5. Переход на твёрдую пищу

Введение в рацион младенца твёрдой пищи представляет собой новый, чрезвычайно интересный шаг в его развитии. Некоторые малыши с восторгом воспринимают различные вкусы и составы, тогда как другие сопротивляются «чужим» веществам, которые родители на ложечке пытаются положить им в рот. В этот период интенсивного роста ребёнка вы столкнётесь со множеством радостных и трудных моментов, а информация, изложенная в этой главе, поможет вам на этом пути.

Большинство педиатров рекомендуют включать в рацион малышей твёрдую пищу в период от 4 до 6 месяцев. К этому времени ваш ребёнок может уже начать интересоваться тем, что другие члены семьи делают за обеденным столом, он может даже пытаться выхватывать у вас из рук какие-нибудь кухонные предметы. Хотя пока ещё младенцам не нужна та пища, которая находится у вас на столе, они инстинктивно стараются копировать действия своих родителей.

В первые несколько недель дети принимают совсем немного твёрдой пищи, так как в этот период они ещё только учатся брать еду с ложки. Вначале, когда вы будете класть ребёнку пищу в рот, то, язык рефлекторно будет выталкивать содержимое обратно изо рта. Возможно, в течение нескольких дней вы будете соскрёбывать еду с подбородка своего ребёнка и класть ему обратно в рот, прежде чем он научится не выплёвывать пищу, а проглатывать её. По этому поводу вам совершенно не нужно беспокоиться. Ваш малыш просто пытается понять, что это такое – твёрдая пища, а все необходимые питательные вещества он по-прежнему будет получать из грудного молока или соевой смеси.

КАКИМ ОБРАЗОМ НАЧИНАТЬ

Вначале одного кормления твёрдой пищей будет достаточно. Здесь не столько важно время дня, сколько настрой вашего ребёнка. Для того чтобы этот новый для вас опыт был положительным, выбирайте время, когда ваш малыш уже полностью проснулся, не очень сильно голоден и при этом охотно с вами контактирует. Первое кормление твёрдой пищей может быть утром, днём или ранним вечером, однако важно, чтобы это происходило спустя час или больше с момента последнего грудного кормления и одновременно задолго до того, как ребёнок отправится спать. Малыши, которые так и не проголодались после предыдущего кормления не захотят есть что-то ещё, а у капризных младенцев, желающих спать, не хватит терпения участвовать в этом новом эксперименте. Если ребёнок будет находиться в удобном положении, то это также поможет вам. Некоторые родители считают, что лучшим вариантом является специальный стул для малышей, другие предпочитают высокий стул, к которому малыша привязывают для поддержки свёрнутыми полотенцами.

Большинство детей по началу едят совсем немного, возможно, не больше одной чайной ложки. Маленькая кофейная чашка или ложка для малышей с каким-либо содержимым величиной с горошину будет самым оптимальным. На протяжении нескольких дней ваш ребёнок будет только пробовать пищу. Спустя несколько недель малыш начнёт узнавать, что новая пища может быть очень вкусной, и с готовностью будет поглощать её уже по несколько чайных ложек.

Для начала можно покупать специальные злаки для младенцев: если их смешать с грудным молоком или соевым питанием, то вкус этого блюда не покажется малышу чужым. Злаки, предназначенные специально для младенцев, очень удобны, так как они продаются уже в готовом виде, и на то, чтобы их смешать, подогреть и подать малышу, потребуются считанные секунды. Для малыша подойдут такие злаки, как рис, кукуруза,

овес или ячмень. Пшеницу не стоит давать детям до 6-7 месяцев, потому что в этом возрасте у них часто возникает на неё аллергическая реакция, и некоторые педиатры рекомендуют употреблять пшеницу не раньше первого дня рождения. В первые несколько недель злаки нужно смешивать с грудным молоком, соевым питанием или водой, чтобы они стали мягкими. Крупные злаки детям будет труднее проглотить.

Специальные злаки для малышей обладают преимуществом, так как они обогащены железом, но вы также можете использовать обыкновенную овсянку быстрого приготовления и другие готовые злаки, которые надо будет измельчить, чтобы ребёнок ими не подавился.

ПОМИМО ЗЕРНОВОЙ ПИЩИ

После двух недель кормления ребёнка злаками 1 раз в день, вы можете ввести в его рацион фрукты или овощи. Большинство детей сразу же начинают тянуться к, обладающим сладким вкусом, яблокам, грушам, абрикосам, чернослив и персикам. У всех маленьких детей генетически запрограммирована склонность к продуктам со сладким вкусом и неприятие тех, которые обладают горьким вкусом. По мере того, как дети взрослеют, их вкусы меняются и расширяют свой диапазон.

Фрукт, который вы собираетесь дать ребёнку, нужно отварить и размять до состояния пюре. Очень спелые бананы можно растолочь и соединить с небольшим количеством грудного молока или соевой смеси. Если вы используете готовое детское питание, выбирайте такое, в котором нет сахара. Кормить ребёнка лучше не из банки (за исключением случаев, когда из данной банки вы берёте последние остатки), так как из-за бактерий, содержащихся в слюне ребёнка, оставшееся содержимое сразу же испортится.

Большинство детей с удовольствием пьют разбавленный фруктовый сок. Сок из яблок или белого винограда, смешанный с такой же порцией воды, можно давать ребёнку в бутылке или, если ему не меньше 6-и месяцев, то – в чашке. Держите чашку в руке и давайте ребёнку пить маленькими глотками, между которыми надо выдерживать паузы: так ваш ребёнок научится пить новым для него способом. Пока малыш не научился делать это должным образом, некоторое количество жидкости будет проливаться. Из-за высокого содержания сахара, покупные соки не стоит давать слишком часто: примерно 2-3 раза в неделю. Также надо знать, что в бутылке с надписью «фруктовый сок», в действительности, сока может содержаться всего 5 %. Чтобы избежать таких случаев, внимательно читайте состав.

Пока ваш ребёнок питается преимущественно жидкой пищей: грудным молоком или соевой смесью, размоченными злаками, фруктами и соками, отдельно воду ему можно не давать, если только погода не очень жаркая. Когда ваш малыш начинает есть больше твёрдой пищи и прекращает питаться грудным молоком или искусственным питанием, то тогда ему необходимо давать достаточное количество воды или другой жидкости.

Некоторые фрукты, такие как абрикосы или чернослив, могут привести к поносу. В таком случае не давайте ребёнку эти продукты в течение последующих нескольких месяцев, а другие фрукты давайте реже: возможно, в первые недели – только через день, когда ребёнка кормят твёрдой пищей не чаще раза в день. В то же время, чернослив, абрикосы или немного разбавленный сливовый сок будут действовать в качестве натурального слабительного для детей, у которых случился запор. Грубая клетчатка, содержащаяся во фруктах, поможет восстановить регулярный «стул».

Так же, как и фрукты, свежие или замороженные овощи в первое время надо отваривать и разминать перед тем, как давать их малышу. Удобным вариантом может стать уже готовое детское питание без сахара и соли. Поскольку овощи не обладают тем сладким вкусом, который дети любят во фруктах, то овощи они принимают не так охотно,

однако, как правило, уже после нескольких кормлений, детям они начинают нравиться. Хорошо в качестве первых для ребёнка овощей использовать картофель, морковь, кабачок, горох, свёклу и стручковые бобы, так как в них нет горечи, которая присутствует в брокколи, капусте кочанной и цветной, репе и других овощах с зелёными листьями. Смягчить сильный вкус этих овощей можно, добавив к ним фруктовый сок, возможно в таком виде малышу они придутся по вкусу.

Из-за свёклы и зелёных овощей «стул» ребёнка может приобрести красный или, соответственно, зелёный цвет, а некоторые овощи также могут сделать мочу более тёмной. Такое изменение цвета является абсолютно безвредным. Педиатры не рекомендуют давать ребёнку шпинат до того, как ему исполнится 1 год, потому что у некоторых детей этот овощ может вызвать появление трещин на губах и в анальном отверстии. Если у ребёнка какие-то овощи приводят к поносу или газообразованию, то их нужно реже ему давать или вовсе избегать в течение последующих нескольких месяцев.

Даже в первые месяцы своей жизни, дети способны и, как правило, уже демонстрируют свои вкусовые пристрастия. Они могут предпочитать некоторые продукты и систематически отвергать другие. Однако не стоит волноваться, если ваш малыш не любит какие-то овощи. Лучше продолжайте кормить его овощами, которые он любит, а те, которые он не принимает, вы сможете предложить ему позже.

Бобовые (фасоль, горох, тофу, чечевица) можно будет включить в рацион ребёнка после злаков, фруктов и овощей. В качестве первых бобовых лучше выбрать чечевицу, розовые бобы и фасоль, так как они содержат много белка и железа и, к тому же, их легко готовить. Их нужно обязательно отварить и тщательно размять. Мягкий тофу любят многие малыши, которых, возможно, привлекает его нежная структура. Если смешать тофу с фруктовым или овощным пюре, то это добавит ему больше вкуса.

В случае если ваш ребёнок чувствует себя дискомфортно, принимая твёрдую пищу, то не стоит торопиться. В течение первых 6-8 месяцев грудное молоко или соевая смесь должны оставаться главным источником получения калорий. Родители, которые с чрезмерным энтузиазмом приобщают ребёнка к твёрдой пище, могут обнаружить, что он неохотно воспринимает кормление, а также может оказаться ещё сытым, когда его нужно будет кормить, необходимым для его организма, грудным молоком.

ПРИМЕРНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ В РАЦИОН РАЗНОГО ВИДА ПИЩИ

До 6 месяцев	**от 4 до 6**	**от 6 до 7**	**от 7 до 8**	**от 8 до 9**	**от 10 до 12**
грудное молоко или искусственное питание					
	злаки для детей, обогащенные железом (не пшеница)				
		фрукты и овощи, размятые до состояния пюре			
			бобовые (чечевица, горох, фасоль, тофу) пища из пшеницы		
				сок в чашке, мягкая пища	
					мягкие, нарезанные фрукты и овощи

ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЦИОН ЕЩЁ БОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ПРОДУКТОВ

В период от 6 до 7 лет дети начинают стремиться к твёрдой пище и могут даже вскидывать ручки и издавать радостные звуки, завидев, как мать или отец подходят к ним с тарелкой злаков или фруктового пюре. Если ребёнок уже привык к ложке, то сейчас самое время добавить в его рацион другие продукты.

Если ваш малыш ест на завтрак твёрдую пищу, то его ужин или полдник тоже можно составить из такой пищи. Если он приучился ужинать твёрдой пищей, то тогда вы можете включить в его расписание завтрак. Некоторые родители любят, когда их малыши едят вместе со всей семьей, другие предпочитают кормить их до того, как вся семья сядет за стол. Дети зачастую сами решают, когда им есть. К примеру, в утренние или дневные часы они могут отдавать предпочтение твёрдой пище, а вечером – грудному кормлению. Жёстких правил здесь не существует. Если между двумя приёмами твёрдой пищи проходит определенное количество времени, то не имеет значения – будет ли это утро, день или вечер.

Дети, как правило, дают родителям знать, когда они готовы к третьему приёму твёрдой пищи. Чаще всего это происходит в возрасте от 8 месяцев до 1 года, но может быть и раньше. Дети, которые охотно едят 2 раза в день твёрдую пищу и при этом всё ещё 4 раза в день пьют грудное молоко или соевую смесь, возможно, уже готовы к потреблению других видов твёрдой пищи.

ПИЩА , КОТОРУЮ РЕБЁНОК БЕРЁТ САМ

По мере того, как список потребляемой твёрдой пищи расширяется, ребёнок начинает подходить к еде со знанием дела. Он с любопытством исследует пищу, которую ему дают, часто запускает пальцы в рот или в миску, если его мать это разрешает, для того, чтобы пощупать злаки, овощи или фрукты. В возрасте 6-7 месяцев большинство малышей уже могут пытаться самостоятельно есть маленькие кусочки пищи. Это может быть кусок подсушенного хлеба из цельной пшеницы или овса или маленький кусок вареной картошки, которые они, размочив во рту слюной, могут размазать по лицу и волосам. В конечном итоге, часть этой массы они могут проглотить. (Поскольку у некоторых детей может возникнуть аллергическая реакция на пшеницу, то в течение первого года жизни ребёнка этот продукт не должен присутствовать в его рационе в большом количестве).

Когда у вашего малыша руки станут достаточно умелыми, вы сможете давать ему такую пищу, как кусочки спелого банана, мягкого тофу или авокадо, а также бобы, хорошо разваренные и слегка размятые. Один или два раза в неделю ребёнок может есть лапшу: рисовую или из цельной пшеницы. Её нужно варить до очень мягкого состояния, а затем разрезать на короткие части, с которыми ребёнок сможет справиться. Также ему можно давать хорошо разваренные овощи, такие как кабачки (с предварительно удаленными кожурой и семечками), картофель и морковь.

Вашему малышу будет трудно сразу же научиться брать еду и доносить её до рта, не уронив, поэтому продолжайте помимо этого кормить своего проголодавшегося ребёнка пищей в виде пюре. Кормление привычной пищей поможет ему быть всегда сытым, пока он не научится самостоятельно управляться с отдельными кусочками.

Большинству младенцев нравится брать пищу своими руками: они с удовольствием будут раздавливать кусочки овощей, зажав их между большим и указательным пальцами или каким-либо другим образом. То, что во время еды дети всё вокруг пачкают, является естественным процессом. Ваш малыш исследует пищу и одновременно учится её есть. Если вы позволите ребёнку свободно себя вести во время еды и не станете нервничать по

пустякам и постоянно вытирать размазанное, то ваш ребёнок будет охотно пробовать новую пищу.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ПОДАВИЛСЯ

Практически беззубые младенцы, пока они ещё не научились разжёвывать дёснами мягкие куски пищи, очень часто слегка ей давятся. Как правило у родителей это не вызывает беспокойства, потому что дети, кашляя, выплёвывают такую пищу обратно. Однако если это происходит часто, то, возможно, ваш малыш ещё не готов есть твёрдую пищу.

Если вы видите, что ребёнок подавился, но продолжает дышать и при этом кашляет, то будет лучше, если он сам выплюнет еду изо рта. Организм использует кашель для того, чтобы вытолкнуть застрявшую в горле пищу. Не нужно похлопывать ребёнка по спине и переворачивать его вверх тормашками, потому что это может только усугубить проблему. Если малыш не кашляет и не выплёвывает пищу, не дышит и постепенно становится синим, то посадите его себе на колено в вертикальном положении, спиной – к своему животу, или же положите его лицом вверх на плоской, твёрдой поверхности, к примеру, на стол или на пол. Расположите средний и указательный пальцы своих обеих рук на центральной линии, находящейся у него под рёбрами и над пупком. Мягко и быстро нажимайте на живот ребёнка по направлению вверх. Затем нажимать можно уже сильнее, если в этом есть необходимость. Повторяйте эти действия до тех пор, пока пища, застрявшая в горле, не выйдет наружу. Используя этот метод Хаймлиха, вы наиболее безопасным способом вытолкните пищу обратно, и к вашему ребёнку вернется нормальное дыхание.

Чтобы снизить риск возникновения такой проблемы, не давайте ребёнку продукты, которые трудно разжевать и те, которые покрыты кожурой или шелухой, такие как ягоды с семенами, голубика, виноград (даже, если они порезаны и размяты), кусочки сырой моркови, арахисовое масло, зёрна кукурузы, а также, исходя из соображений здоровья и безопасности жизни, – куски мяса, орех арахис и конфеты.

ВЫБИРАЯ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

Большинству малышей со временем начинает нравиться пища, которую им дают, они наслаждаются вкусом простых продуктов, которые взрослым могут показаться невкусными. Родители, кормящие своих детей продуктами из «Четырёх новых пищевых групп»: овощами, крупами, фруктами и бобовыми, делают для них огромное благо, приучая их к вкусу полезной пищи, которая обеспечит им в дальнейшей жизни хорошее здоровье. Ниже помещена таблица с продуктами из «Четырёх новых пищевых групп», которые являются наиболее полезными для здоровья, как детей, так и взрослых (более подробная информация об этом – в главе 1).

Некоторые родители могут это расценить как отклонение от традиционной позиции. На протяжении веков многие люди, особенно, принадлежащие к западной культуре, основой питания считали мясо и молочные продукты. Однако у малышей нет подобных предвзятых убеждений, поэтому при содействии родителей они охотно приобщаются к здоровому питанию. Замечательно, если все члены семьи питаются по «Четырём новым пищевым группам» - это принесёт пользу их здоровью и будет хорошим примером для ребёнка.

Вкусовые пристрастия, сформировавшиеся у нас в детстве, могут оставаться с нами на протяжении всей жизни. Малыши, которые привыкают есть много соли, в дальнейшем могут столкнуться с проблемой повышенного давления. Чрезмерное количество жареной пищи и промышленно-обработанных сладостей, в которых очень много калорий, может привести к ожирению. В рацион ребёнка лучше не включать мясо, рыбу, птицу и молочные продукты, в которых содержится большое количество холестерина и насыщенных жиров. Взрослые и маленькие дети могут без труда получать все нужные им питательные вещества из продуктов «Четырёх новых пищевых групп», поэтому нет ни малейшей необходимости кормить их пищей, из-за которой в дальнейшем у них могут возникнуть серьёзные проблемы со здоровьем.

Научные работы по изучению населения планеты показывают, что в странах, где потребление мяса, яиц и молочных продуктов не высоко, процент сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и многих разновидностей рака также очень мал. Прямо противоположная ситуация обстоит в странах Северной Америки и Европы, где люди едят мясо и молочные продукты, практически, с каждым приёмом пищи, и где дети 3-4 лет уже имеют ранние признаки артериальных изменений, которые являются первым шагом к образованию артериальных закупорок. В США проверку уровня холестерина в крови рекомендуют проводить детям уже с трёхлетнего возраста. В этом, по большей части, не было бы необходимости, если бы детей кормили в соответствии с рекомендациями, изложенными в данной книге.

Помимо того, что мясо и яйца создают базу для развития хронических заболеваний, они ещё таят в себе другую, более конкретную угрозу. Очень часто в этих продуктах содержатся бактерии, которые способны привести к очень тяжелым инфекционным заболеваниям. Из-за процесса убоя многие животные продукты заражаются такими бактериями, как *E. coli, кампилобактер или сальмонелла*, которые находятся в кишечнике животных. Поскольку бактерии невидимы для нашего глаза, то человек не может знать, насколько сильно эти микробы поразили мясо, продающееся в магазине.

Сейчас всё чаще встречается чрезвычайно опасный штамм бактерии, содержащийся в мясе, – *E. coli* O 157: H7. У взрослых людей он может спровоцировать тошноту, рвоту и сильный понос, маскируясь под «желудочный грипп». Однако у детей иммунная система ещё не такая крепкая, поэтому они подвергаются намного большему риску. Недавние вспышки отравлений мясом, зараженным бактерией *E. coli*, привели к многочисленным смертельным исходам среди детей. Другие заразные бактерии, в частности, *сальмонелла и кампилобактер*, обнаружены примерно в $^{2}/_{3}$ продуктов из куриного мяса, продающихся в магазинах. Недоваренные яйца, содержащие *сальмонеллу*, часто заражают ей младенцев. Эта бактерия способна заразить всё, что входило в контакт с мясом или яйцами: кухонные принадлежности, поверхности, на которых резали эти продукты, полотенца, губки и даже руки человека, который всё это готовил. Некоторые такие микробы могут случайно перейти на фрукты или овощи, особенно, если они как-то соприкасались с мясом, поэтому всегда тщательно их мойте, перед тем как давать детям.

Из-за холестерина, жира, заразных бактерий и многих других факторов, вашему ребёнку лучше не употреблять мяса и других животных продуктов, а питаться полезными цельными крупами, овощами, фруктами и бобовыми.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ РАСТУЩЕГО МАЛЫША

Детям, которые едят продукты из «Четырёх новых пищевых групп», а также пьют грудное молоко или соевую смесь, нужно дополнительно давать витамин B_{12}.. Этот витамин очень важен для здоровья нервной и кровеносной систем. В день требуется потреблять совсем маленькую дозу – 0,5 микрограмм, потому что наш организм запасает это вещество впрок.

Витамин B_{12} входит в состав детских мультивитаминных комплексов. Этот витамин также присутствует в продуктах животного происхождения, так как его производят бактерии, находящиеся в желудочно-кишечном тракте животных. Однако, учитывая серьёзную опасность, которую представляют собой мясо и молочные продукты, витамин B_{12} лучше получать из других источников.

Витамин D, помимо других функций, играет важную роль в формировании прочных костей. Если человек не потребляет достаточное количество этого витамина, то результатом могут стать мягкие кости и неполноценное физическое развитие. Как уже рассказывалось в главе 3, организм детей способен самостоятельно синтезировать витамин B_{12}, если ребёнок ежедневно минут по 20 проводит под солнечными лучами. Если ребёнок принимает более длительные солнечные ванны, то его кожу надо смазывать солнцезащитным кремом. В случае, когда получение этого витамина из солнечных лучей невозможно по причине климата, в котором вы живёте, или же из-за того, что у вашего ребёнка тёмная кожа, то малышам, питающимся грудным молоком, нужно дополнительно давать витамин D в комплексах с 400 IU (международные единицы). Соевая смесь обычно уже обогащена витамином D, поэтому детям, которые ей питаются, не нужно дополнительно давать этот витамин до тех пор, пока они не перейдут на твёрдую пищу.

Соевая смесь часто также обогащается железом для предотвращения анемии, которая иногда появляется у младенцев старше 4 месяцев. У матерей, питающихся разнообразной растительной пищей, ребёнок получает необходимую норму железа с грудным молоком. Хотя когда-то педиатры рекомендовали для этих целей давать маленьким детям размятые желтки яиц, сваренных вкрутую, сегодня мы знаем, что желток яйца препятствует усвоению организмом железа из других источников. Наибольшее количество железа содержится в чечевице, бобах, овощах и обогащенных злаках.

В последнее десятилетие педиатры стали рекомендовать детям старше 6 месяцев употребление фтора. Фтор способствует укреплению зубов и снижает у ребёнка риск развития в последующие годы кариеса, разумеется, при соблюдении правил ухода за зубами. Если водопроводная вода в вашей местности обогащается фтором, то тогда нет необходимости в дополнительном приёме фтора – просто давайте малышу воду в чашке или бутылочке или же, размешанный в воде, соевый порошок для младенцев.

РАЦИОН ДО ПЕРВОГО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

Первый год жизни ребёнка полон знаменательных событий. Ваш малыш научится перекатываться, сидеть без посторонней поддержки, есть твёрдую пищу и, возможно, стоять или делать первые шаги по комнате. А если вам повезёт, то ваш малыш может начать спать по ночам. Во второй половине первого года жизни дети способны хватать крошечные кусочки пищи и класть их себе в рот, не прибегая к помощи мамы или папы. Действительно, «выращенная» пища очень важна для годовалого ребёнка, который потребляет всё меньше грудного молока и постепенно переходит на твёрдую пищу.

В этот период родители могут волноваться из-за того, что их ребёнок ест слишком мало или не съедает необходимое количество полезных продуктов. Каждый ребёнок индивидуален, поэтому то, что хорошо для одного, может не подойти другому. К примеру, родители могут быть озадачены тем, что соседский мальчик-крепыш всё время что-то ест, и в руке у него постоянно печенье или кусочек банана. А их такой же здоровый ребёнок ест только во время кормлений и то – совсем немного. Если в период второй половины первого года жизни ваш ребёнок ежемесячно поправляется примерно на 0,45 кг, то причин для беспокойства у вас нет (все дети должны регулярно проходить осмотр у педиатра, включая взвешивание).

Если у ребёнка начали резаться зубы, то это может сказаться на его аппетите. Дело в том, что в области дёсен дети испытывают зуд и дискомфорт, а жевание пищи может стать болезненным процессом. Или же это может выразиться в том, что по-настоящему голодным ребёнок будет только через день, а в другой день ему будет достаточно совсем небольшого количества пищи. Если ребёнок временно теряет интерес к еде, то на него не стоит давить. Если он не болен, то аппетит, как правило, возвращается к нему через день-два. С другой стороны, если ваш малыш отказывается от пищи более одного дня, или выглядит нездоровым, то тогда нужно обраться к терапевту. Обычно к концу первого года жизни здоровый ребёнок ест 3 раза в день и 4 раза в день пьёт грудное молоко или соевую смесь из бутылки.

ПИЩА ДЛЯ ГОДОВАЛОГО РЕБЁНКА

Овощи. Хорошо разваренный и слегка размятый сладкий картофель, морковь, кабачок (удалить кожуру и семена), брокколи, зелёная фасоль, белый картофель (без кожуры), свёкла, спелый авокадо.

Фрукты. Порезанный на дольки, спелый и сладкий банан, персик, груша, манго, мускусная дыня, арбуз, яблоко без кожуры, отварные или консервированные фрукты.

Зерновые. Овсянка, рисовые и пшеничные сливки, хлебные тосты из цельной пшеницы, хорошо разваренный бурый рис, ячмень, хорошо разваренные макароны.

Бобовые. Хорошо разваренная, слегка размятая чечевица, горох, бобы, включая чёрные, розовые, лимские, фасоль, турецкий горошек и мягкий тофу.

Грудное молоко или соевая смесь. Четыре раза в день.

Непременно включите в рацион продукты, обогащенные витамином B_{12}, либо витаминные комплексы с B_{12}.

ОБРАЗЕЦ МЕНЮ ДЛЯ ГОДОВАЛОГО РЕБЁНКА

Завтрак. Овсянка или другой зерновой завтрак, подсушенный хлеб и свежий фрукт, к примеру, яблоко без кожуры или кусочки банана.

Обед. Хорошо разваренные зелёные или жёлтые овощи, хлеб из цельной пшеницы с мягким ореховым маслом, разбавленным соевой смесью.

Ужин. Картофель или хорошо разваренный рис, бобы, фрукт и овощ.

Помимо этого: 4 или более кормлений грудным молоком или соевой смесью.

НАПИТКИ

Обычно малыши любят запивать свою пищу каким-нибудь напитком, и многие из них уже к своему первому дню рождения пьют из чашки, которую держат мама или папа. Некоторые даже могут сами держать свою чашку. Если вы даёте ребёнку фруктовые соки, то убедитесь, что это 100%-ный сок без добавления сахара или сиропа. Соки природой

наделены сладким вкусом и дополнительные подсластители им не нужны. Большинство педиатров рекомендуют в день давать ребёнку не больше 100-200 г сока или даже меньше, так как малыш может пристраститься к соку и потерять интерес к твёрдой пище. Поскольку фруктовые соки зачастую обладают сильным вкусом, то некоторые малыши предпочитают их в разбавленном виде.

Апельсиновый сок не стоит давать ребёнку младше 9 месяцев - 1 года, потому что цитрусовые фрукты могут навредить его ещё не окрепшей иммунной системе. Когда ваш малыш уже начнёт пить апельсиновый сок, то в течение нескольких месяцев сок нужно будет давать ребёнку разбавленным таким же количеством воды. В дальнейшем при желании вы можете постепенно снижать количество этой воды.

ПРЕИМУЩЕСТВА СОЕВОГО И РИСОВОГО МОЛОКА

На протяжении многих лет педиатры советовали матерям, заканчивающим кормить ребёнка грудным молоком или искусственным питанием, переводить детей в возрасте 12 месяцев на коровье молоко. Опасения за здоровье, которые вызывают продукты из коровьего молока, а также наличие в магазинах рисового и соевого молока внесли изменения в советы врачей. Это растительное молоко можно использовать так же, как и коровье – в качестве напитка, заливать им злаки, добавлять в выпечку и т. д.

Для годовалого ребёнка наиболее подходящей пищей будет соевое и рисовое молоко, обогащенное витамином D и кальцием, нежели коровье. Потребляя эти продукты, а не коровье молоко, маленькие дети меньше будут подвергаться риску возникновения аллергии, и при этом будут полностью защищены от недугов, возникающих из-за холестерина, животного белка и насыщенных жиров. К примеру, было выявлено, что белок, содержащийся в коровьем молоке, напрямую связан с диабетом 1-го типа. Иммунная система некоторых детей создаёт антитела для борьбы с белками коровьего молока, а эти антитела в свою очередь могут атаковать и разрушать клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин. Всех этих проблем можно избежать, если кормить ребёнка растительным молоком.

Другой негативный аспект, связанный с молочными продуктами, заключается в том, что они могут нарушить баланс железа в организме. В 1990 году в *Журнале педиатрии* был опубликован доклад исследователей из Университета штата Айовы, в котором сообщалось, что «большой процент младенцев», питающихся коровьим молоком в чистом виде, подвержены значительному дефициту железа, так как молоко способно провоцировать небольшие кровотечения в кишечнике. Эта проблема может остаться с ребёнком и после того, как ему исполнится 1 год, а чистое коровье молоко будет и дальше раздражать пищеварительный тракт и способствовать постепенной потери крови.

Со временем потеря кровяных клеток приведёт к уменьшению запасов железа в организме. Помимо этого, если молочные продукты потребляются вместе с другой пищей, то железо менее эффективно усваивается. Стакан молока, выпитый за завтраком, обедом или ужином в два раза снизит количество железа, которое усвоит организм.

Другие члены семьи также могут заменить в своём рационе коровье молоко на соевое или рисовое. Такой переход не будет труден – как вкусовые рецепторы спустя 1-2 недели привыкают к молоку с пониженным содержанием жира, вместо чистого коровьего молока, так же и переход на соевое или рисовое молоко окажется быстрым и лёгким. Растительное молоко производится под разными марками, поэтому вкусы у этих разных видов могут отличаться друг от друга. Вашей семье просто нужно попробовать несколько разных видов и выбрать тот, который вам больше понравится. Все члены семьи получат от этого такую же пользу, как и их младенец, а для младших членов семьи они будут хорошим примером для подражания.

Включение в рацион малыша твёрдой пищи является для него первым шагом на пути к взрослой жизни. Детей увлекает вкус новых продуктов, а также им нравится, что теперь они могут есть самостоятельно. А для вас это станет более глубоким изучением здоровой пищи и её роли на разных стадиях человеческой жизни.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

Белок коровьего молока	- Было выявлено, что белок коровьего молока напрямую связан с инсулинозависимой формой диабета. - Белок коровьего молока обычно провоцирует возникновение пищевой аллергии у детей.
Жир коровьего молока	- В коровьем молоке содержится очень много насыщенного жира (исключение: продукты из снят***о***го молока), а также холестерина, который способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний и рака. - В коровьем молоке очень мало незаменимых жирных кислот.
Молочный сахар	- У многих детей старшего возраста, особенно азиатского или африканского происхождения, организм не способен переваривать сахар, содержащийся в коровьем молоке, т. е. лактозу. В результате возникает понос и газообразование. - Обнаружено, что галактоза (один из компонентов лактозы) провоцирует возникновение рака и катаракты.
Низкое содержание жел**е**за	- В коровьем молоке очень мало железа, что напрямую связано с недостатком этого вещества в организме и анемией. - Коровье молоко провоцирует в пищеварительном тракте кровотечения, из-за чего в организме снижается запас железа.
Вредные вещества	- Антибиотики, которыми кормят коров, могут присутствовать и в продуктах из коровьего молока. - Пестициды и другие ядохимикаты также часто содержатся в молочных продуктах. - В коровьем молоке содержится много витамина D. Недавние исследования показали, что в некоторых пробах молока было чрезмерное количество витамина D, что для организма может быть токсично.
Инсулиноподобный фактор роста -1	- В крови людей, регулярно употребляющих коровье молоко, повышается уровень инсулиноподобного фактора роста -1. - Если этот уровень повышен, то результатом может стать рак груди или простаты.

---

6. Питание для детей, начинающих ходить

В течение первых 1,5 – 2 лет жизни дети осуществляют значительный прогресс. Ребёнок начинает жизнь беспомощным новорожденным младенцем, который во всех своих потребностях зависит от родителей, и затем превращается в яркую персону, полную решимости показать маме с папой, что он может быть очень независимым. Малыши, начинающие ходить, уже могут понимать окружающих и начинают самостоятельно экспериментировать со словами, часто говоря родителям слово «нет!». К двухлетнему возрасту у вашего ребёнка уже сформируются его склонности и неприятие чего-либо, особенно в сфере еды. К счастью большинство детей этого возраста всё ещё с живостью интересуются теми предметами, которые появляются у них на тарелке, и обычно им хочется потрогать, понюхать, а затем попробовать то, что они никогда прежде не видели.

ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ЛЕГКАЯ ЗАДАЧА

Составить рацион ребёнка из полезной пищи, содержащей все необходимые ему питательные вещества, является на удивление лёгкой задачей. Для начала с каждым кормлением давайте ребёнку цельные злаки или хлеб из цельного зерна и добавляйте небольшие порции хорошо разваренных или измельченных овощей, хорошо разваренных бобовых, растительного молока и свежих фруктов. Ниже – таблица с указанием порций.

ПЛАНИРОВАНИЕ МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ, НАЧИНАЮЩИХ ХОДИТЬ (1 – 4 ГОДА)

Цельные крупы, хлеб, злаки: 4 приёма пищи	Количество: 1 кусок хлеба, $^1/_2$ булки, $^1/_2$ чашки отварных злаков, крупы, макарон, $^3/_4$ или 1 чашка готовых завтраков из злаков, сухого печенья. Старайтесь выбирать только цельные крупы.
Овощи: 2-4 столовые ложки тёмно-зелёных овощей, $^1/_4$ – $^1/_2$ чашки других овощей	Тёмно-зелёные овощи: брокколи, побеги кормовой капусты и горчицы, бок чой А также любые другие овощи в свежем или замороженном виде.
Бобовые, орехи, семечки, молоко: $^1/_4$ – $^1/_2$ чашки бобовых, 3 кормления грудным молоком, соевой смесью, соевым молоком или другим растительным молоком	Бобовые: фасоль, горох, тофу и чечевица, сваренные до мягкого состояния. Молоко растительного происхождения: 1 чашка. Орехи и семечки: в небольших количествах (1-2 столовые ложки).
Фрукты: $^3/_4$ – $1^1/_2$ чашки	Любые виды фруктов, сырые или варёные, свежие или замороженные.

Добавляйте также источник витамина B_{12}: детские мультивитамины, либо, обогащенные этим витамином, злаки и соевое молоко, и ваш малыш будет получать все необходимые питательные вещества.

ПОДРОБНЕЕ О ПИЩЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА

Большинство детей к своему первому дню рождения уже успели познакомиться с основными продуктами, которые составят основу их рациона в детском и взрослом возрасте. Возможно, ваш ребёнок с удовольствием ест блюда из злаков, кусочки банана и другие фрукты, размятые бобы, тофу (из соевых бобов), кабачок, зелёную фасоль и некоторые виды овощей. Теперь настало время расширить список продуктов, которыми вы кормите своего малыша.

ЦЕЛЬНЫЕ ЗЁРНА

Существует огромное разнообразие зерновых продуктов: бурый и белый рис, просо, ячмень, цельная пшеница, гречка, овсянка. Их используют для изготовления многих продуктов, включая хлеб, макароны, блинчики, завтраки из злаков и супы, при этом их можно приготовить различными способами и придать им совершенно неповторимый вкус. Например, в категории макаронных изделий есть спагетти, феттучини и другие виды. Из риса можно приготовить кашу, пирог, лапшу, сладкие десерты, плов, «молоко», зерновой завтрак. Вариантов – бесконечное множество.

Большинство детей, начинающих делать первые шаги, очень любят блюда из зерновых продуктов, потому что это сытная пища, обладающая тонким и приятным вкусом. А излюбленной забавой малышей является втягивание ртом длинных макаронин. Наиболее распространенные зерновые блюда, которые пользуются успехом у маленьких детей – это супы, бутерброды, блинчики, домашняя нежирная выпечка, пицца с соевым сыром и рисовый пудинг. Например, густой суп из помидоров, розовых бобов, лапши из цельной пшеницы и нарезанной моркови очень питателен и нравится малышам. То же самое можно сказать о бутербродах с арахисовым маслом и бананом или же о «пите» с измельченными овощами и соусом из бобов.

ОВОЩИ

Обычно, дети, начинающие ходить, с удовольствием едят те же овощи, которыми их кормили в младенчестве. Теперь они готовы перейти от овощного пюре к кусочкам овощей средней величины. Овощи можно готовить на пару, запекать или же давать сырыми. Дети этого возраста предпочитают размятые морковь, картофель, зелёную фасоль, свёклу, кусочки вареного бат**а**та, а также им очень нравится нежный вкус жёлтого кабачка с семенами.

Некоторые овощи вы можете давать своему ребёнку сырыми, а некоторые – приготовленными. Чем дольше овощи подвергаются термической обработке, тем большее количество витаминов они теряют, однако, с другой стороны, в таком виде они легче перевариваются. Овощи, тушеные в небольшом количестве воды, сохранят б***о***льшую часть витаминов, но свежие овощи всё же являются самым богатым источником, растворимых в воде, витаминов, таких как фолиевая кислота. Тем не менее, некоторые овощи, к примеру, брокколи или кукуруза, требуют термической обработки, иначе организму их трудно переварить. Также овощи с твёрдой структурой могут вызвать трудности у малышей. До тех пор, пока у них не вырастут коренные зубы, жевать сырую морковку они не смогут. Даже, если у ребёнка прорезались практически все молочные зубы, всё равно остаётся опасность того, что он подавится кусочком сырого овоща. Эту проблему можно решить следующим образом: снимите с овоща кожуру и нарежьте его очень тонкими полосками или соскребите с него тонкие полоски с помощью ножа или воспользуйтесь тёркой. Этот способ подходит для моркови, огурцов, зелёного перца. Вы можете давать ребёнку просто тёртые овощи, либо смешать их с небольшим количеством

яблочного соуса. Некоторые дети не любят морковь, зато с удовольствием съедят её в виде бутерброда: тонко нарезанные полоски моркови надо смешать с небольшим количеством орехового масла и намазать эту смесь на кусок хлеба из цельных зёрен. Также хорошим блюдом для малышей будут помидоры без кожицы, порезанные на кусочки.

БОБОВЫЕ

Детям, которые уже начали ходить, очень нравится блюдо из хорошо разваренных и слегка размятых бобов. Существует множество разновидностей бобовых. Например, к категории бобов принадлежат чёрные бобы, фасоль, турецкий горошек и многие другие. Соевые бобы используются для приготовления тофу, который любят многие малыши. Помимо этого существует жёлтый горох и чечевица, из которых можно приготовить очень вкусные каши и супы.

В рацион детей этого возраста можно включать такие блюда, как бутерброд из запеченных бобов на подсушенном хлебе из цельной пшеницы; рагу из моркови, чечевицы и картофеля; бутерброд с чёрными бобами и неострыми специями. Можно приготовить самостоятельно, измельчив в блендере, или купить в магазине блюдо под названием Гуммус: смесь из турецкого горошка, тахиного кунжута и специй. Эту массу можно намазать на хлеб, либо использовать в качестве подливки для мелко нарезанной сырой моркови.

Также наряду с группой бобовых продуктов в рационе ребёнка могут присутствовать растительное молоко, орехи и семечки. В растительном молоке много питательных веществ, необходимых организму маленького ребёнка. Дети, которые только что начали ходить, могут всё ещё пить грудное молоко или соевую смесь. После того, как ребёнок прекратит пить грудное молоко, в его ежедневный рацион можно будет включить соевое и другие виды растительного молока на основе зерновых, к примеру, из риса или овса, обогащенных витаминами D и B_{12}. Богатые жирами, орехи и семечки являются хорошим источником минералов, таких как цинк и магний, а также они внесут разнообразие в питание вашего малыша.

ФРУКТЫ

Фрукты, подвергнутые термической обработке, к примеру, яблочный соус или печеные груши, удобно есть, а также они легко перевариваются. Свежие фрукты, такие как нарезанные киви, бананы, дыня или манго, можно использовать в качестве бутербродов или укладывать их поверх блюда из горячих злаков. Так же, как и в случае с овощами, твёрдые фрукты, например, яблоко, можно натирать мелкими полосками. Ягоды и виноград не стоит давать ребёнку младше 3-х лет, так как он может ими подавиться. Если фрукты добавлять в выпечку, то они придадут ей влажности и сладкий вкус и в большинстве случаев могут заменить сахар и яйца. Из мягких фруктов, таких как клубника, мускусная дыня, бананы и манго, можно приготовить фруктовый коктейль, смешав их в блендере с небольшим количеством соевого молока. Фрукты очень важны для здоровья ребёнка, не зависимо от того, в каком виде они будут съедены. Фрукты так же, как и овощи содержат множество различных витаминов, сложных углеводов и клетчатки.

Дети, которые вместо конфет и других кондитерских изделий едят фрукты, будут наслаждаться их сладким вкусом и при этом получат все необходимые витамины, антиоксиданты и клетчатку. А также они научатся отдавать предпочтение пище, которая поможет им сохранять стройную фигуру на протяжении всей жизни. Чаще всего у малышей, только начинающих ходить, нет проблемы лишнего веса – им требуется много

калорий для развития организма. Однако эта проблема получает всё большее распространение среди детей старше 3-х лет. Малыши, которых постоянно кормят конфетами и сдобой, будут предпочитать эти «пустые» калории более полезным продуктам.

«Четыре новые пищевые группы» предлагают вам широкий ассортимент продуктов для приготовления питательных и сытных блюд, которые подойдут вашему активному малышу (рецепты блюд см. в главе 18). Экспериментируя с новыми комбинациями из свежих, цельных продуктов, вы получите массу удовольствия и обеспечите своего ребёнка и всю семью здоровым и вкусным питанием.

ЕСЛИ ВАШ МАЛЫШ НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ ОВОЩИ

Вкусы детей этого возраста совершенно не предсказуемы. Полуторагодовалый ребёнок, который на прошлой неделе с аппетитом поглощал вареный картофель, на этой неделе может по непонятным причинам от него отказаться. Двухлетний ребёнок может ежедневно в течение месяца требовать измельченный сельдерей, а потом однажды с отвращением швырнуть его через весь стол. А некоторые малыши отказываются есть любые овощи в течение нескольких недель подряд.

Как и многие родители, вы можете быть обеспокоены тем, что ваш ребёнок не получает необходимое количество питательных веществ. Но если вы станете требовать от решительно настроенного малыша, чтобы он съел до последнего кусочка все овощи, лежащие на тарелке, то это может только ухудшить ситуацию. Даже с самыми благими намерениями ваша озабоченность питанием ребёнка может обернуться настоящей битвой с ним за право обладания решающим голосом. В этом возрасте дети стремятся к открытиям нового и к независимости, поэтому ваш малыш, желающий всё большей самостоятельности, часто будет упорствовать в тех вопросах, которые кажутся вам наиболее важными.

Не стоит из-за этого нервничать. Просто продолжайте кормить ребёнка теми овощами, которые он охотно ест, не забывая при этом о фруктах, зерновых продуктах, бобах и чечевице. Или же попробуйте смешать в блендере брокколи, зелёный сладкий перец и листья любого зеленого овоща и добавьте к ним соус для спагетти, либо апельсиновый соус, так как дети не догадываются, что шпинат и яблочный соус не принято употреблять вместе. Необходимо знать, что во фруктах и овощах содержится очень много одних и тех же витаминов и минералов, а также обе группы продуктов богаты клетчаткой. Большинство малышей, которые в течение какого-то времени отказываются от овощей, с удовольствием будут поглощать фрукты. И в конечном итоге они снова начнут есть овощи. А пока что этот пробел можно восполнить с помощью мультивитаминов, разработанных специально для детей этого возраста. Тем не менее, стоит убедиться, что ваш ребёнок не болен. Если малыш отказывается практически от всей пищи или очень редко бывает голоден, то его нужно показать педиатру.

В этот период жизни ребёнка вам нужно выбрать гибкую тактику общения с ним. Кормите его теми полезными продуктами, которые он охотно ест, а под них можете положить те, которые он не любит. Помните, что на смену одной фазе жизни приходит другая, и многие дети и их родители с удивлением вспоминают это время.

НАПИТКИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕЛАЕТ ПЕРВЫЕ ШАГИ

В этом возрасте дети должны пить свежую воду каждый день. Они с удовольствием будут пить полезное соевое и рисовое молоко, обогащенное витаминами и кальцием. Вашему ребёнку также могут нравиться овощные соки, однако они не должны вытеснить из его

рациона полноценные овощи. Вы можете давать ребёнку и фруктовые соки без сахара в ограниченном количестве, которое не должно превышать $1^1/_2$ чашки в день, так как исследования показывают, что ежедневное потребление большего количества соков у маленьких детей может стать причиной ожирения и низкого роста.

Матери, которые и в течение второго года жизни ребёнка продолжают кормить его грудным молоком, возможно, обнаружат, что их малышу достаточно 1-3 таких кормлений в день. Большинство калорий он теперь получает из твёрдой пищи.

ВАШ МАЛЫШ И СЛАДОСТИ

Сытные продукты с добавлением сахара, такие как пироги и другая выпечка могут временно удовлетворить голод ребёнка, однако по причине того, что в них очень мало витаминов, клетчатки и минералов, они обладают незначительной, либо нулевой пищевой ценностью. Дети, которые регулярно едят сладости, заменяют полезные продукты этими «пустыми» калориями. Помимо этого, слишком частое употребление кондитерских изделий может привести к появлению кариеса. Человеческому организму они абсолютно не нужны. Большинство малышей любят натуральный сладкий вкус фруктов. Они с таким же аппетитом будут есть дольки апельсина или кусочки яблока, с каким их родители – поглощать сладкий пирог или любой другой десерт. Малыши, которые не подвергаются чьему-либо влиянию, отдают предпочтение полезным «сладостям».

ПРИУЧЕНИЕ РЕБЁНКА К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

По возможности, старайтесь, чтобы ребёнок ел вместе со всей семьёй. Это не всегда легко осуществить, особенно, если у вас активный и голосистый малыш. И всё же, если родители показывают своему малышу пример тем, что питаются полезными продуктами из «Четырёх новых пищевых групп», то для ребёнка они делают большое благо, так как он получает возможность научиться в самом начале своей жизни выбирать те продукты, которые принесут ему здоровье.

ЕСЛИ ВАША СЕМЬЯ НЕ ПРИЗНАЁТ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Во многих культурах мира на протяжении веков питание традиционно строится в большей степени или полностью на основе «Четырёх новых пищевых групп». Некоторым это может показаться необычным. Иногда родители, которые вместе со своими детьми переходят на растительное питание, обнаруживают, что их родственники и друзья не понимают важности этого шага и даже могут услышать в свой адрес критику по поводу того, что не кормят своих детей мясом и другими не менее вредными продуктами.

Старые убеждения не так легко искоренить, поэтому не удивительно, что многие люди придерживаются устаревших идей, особенно если они никогда не читали научных докладов, доказывающих пользу растительного питания, как для детей, так и для взрослых. Результаты некоторых таких научных исследований легли в основу данной книги, они представляют самую современную информацию по вопросам питания. Сегодня уже ясно, что питание, состоящее из овощей, фруктов, зерновых и бобовых является наиболее полезным для человеческого здоровья.

Для того чтобы переубедить своих обеспокоенных родственников, вы, конечно, можете приводить цитаты их научных трудов или же дать им почитать данную книгу. Но самым лучшим ответом на все их вопросы будет хорошее здоровье ваших детей. Маленькие дети, которых кормят полезными продуктами, меньше подвержены пищевым аллергиям, коликам, нарушению пищеварения, ожирению, ушным инфекциям и другим

распространенным детским болезням. Регулярный осмотр у педиатра должен убедить всех в том, что у вашего ребёнка действительно хорошее здоровье, и даже намного лучше, чем у тех детей, которые питаются вредной пищей, типичной для сегодняшнего общества.

Когда-нибудь ваши дети скажут вам спасибо. Они поймут, насколько значимо то, что вы сделали для их здоровья, и будут вам очень благодарны.

ПИТАНИЕ ВНЕ ДОМА

Кормить детей здоровой пищей очень легко, когда они ещё маленькие и едят исключительно дома. Мама и папа готовят им завтрак, обед, ужин и то, что они могут съесть в перерывах между приёмами пищи. Родители чётко знают, что лежит у ребёнка на тарелке и что отправится к нему в рот. История принимает совсем другой оборот, когда наши дети начинают ходить в детский сад, общаются с друзьями, ходят в гости.

Я помню, как испытывала противоречивые чувства, когда старшую из моих троих детей пригласили на день рождения. В то время дочка была весёлым, активным 4-х летним ребёнком и она была переполнена эмоциями по поводу её первого полученного приглашения на праздник. Её мать, напротив, была несколько обеспокоена. Моя дочь никогда не пробовала мороженое из коровьего молока, а те пироги, которые я иногда пекла, не содержали молока и яиц. Я не хотела, чтобы она начинала свою жизнь с нездоровыми вкусовыми наклонностями, но я также и не хотела омрачать предстоящее торжество советом сторониться жирных, калорийных сладостей. В конце концов, я ничего не сказала и просто стала надеяться на лучшее.

Как оказалось, мне не стоило даже беспокоиться. Дети так увлеченно гонялись по комнате за воздушными шариками, что практически не обращали внимания на тарелки с мороженым и пирог в центре стола. Моя дочь попробовала десерт, но после первого же кусочка сразу положила вилку. Потом она мне рассказала, что ей не понравился вкус, который она ощутила на своём языке, а в остальном праздник был просто замечательный.

Я обнаружила, что мои дети не нуждаются и не стремятся к жирной животной пище, поскольку никогда её не ели дома. А также они не чувствуют себя неловко или, отличающимися от других, посещая различные мероприятия. Они просто научились отвечать окружающим коротко и вежливо – «Спасибо, нет». Мои дети выбирают и потребляют здоровую пищу, которую они привыкли есть дома.

КЭТИ ГИЛЛЬЕРМО

7. Растущие дети

Дети, которые уже начали ходить, пробуют и экспериментируют с различными вкусами и составами. Они учатся тому, как управляться с пищей, как суметь положить в рот, по крайней мере, большую её часть, а также у них начинает формироваться устойчивое мнение о пище. Когда дети начинают учиться в школе, то ассортимент продуктов, которые они теперь могут есть, становится шире. Детей начинает интересовать процесс приготовления пищи и источник её получения. Вы можете направить детское любопытство в нужное русло и постепенно приобщать ребёнка к процессу покупки продуктов, их приготовления и подачи на стол. Когда дети вовлечены в подобные мероприятия, то они, скорее всего, будут пробовать незнакомые продукты, и у них, возможно, появятся новые вкусовые пристрастия.

Научные работники Корнеллского университета провели занимательный эксперимент: они рассказывали ученикам 3-х и 5-х классов о культуре и истории кулинарного искусства и его разных направлениях, а потом под их руководством дети в классной комнате приготовили несколько незамысловатых блюд. Дети узнавали о том, откуда берутся крупы, бобы, зелень и другие полезные продукты, а также, каким образом они превращаются в питательные блюда. Ученики в специальных тетрадках записывали информацию о продуктах, различные рецепты и даже изобретали свои собственные, в которых использовались ингредиенты, о которых дети узнали из лекций. Когда потом эти блюда им предложили в качестве школьного обеда, то они съели в 10 раз больше, чем ученики тех классов, в которых не проводились такие семинары по питанию. Дети, которые научились готовить эти новые блюда, с удовольствием поглощали всевозможные виды овощей: капусту кочанную и цветную, острый перец, каперсы, бобы всевозможных видов, овощное суши, китайские клёцки и многие другие полезные продукты. Многие дети стали и дома практиковать своё новое мастерство, передавая полученные знания родителям и приобщая их к питанию здоровой пищей.

На базе этого эксперимента исследователи разработали учебный курс под названием «Пища – это основа жизни», который с успехом практикуется во многих американских школах. Детей учат ощущать аромат, вкус пищи, готовить из неё разные блюда, уметь оценить её эстетический вид, задействуя, при этом, все свои органы чувств. Учителя помогают детям развивать вкусовые рецепторы: ребёнок кладёт еду в рот и, считая до трёх, он должен охарактеризовать её. Когда в течение нескольких секунд дети определяют вкусовые различия тех или иных блюд, то предпочтения обычно отдаются свежим, полезным продуктам.

Дома со своими детьми вы можете использовать те же методы: пусть они помогают вам в приготовлении семейных обедов. Даже совсем маленькие дети способны помыть овощи, порвать на кусочки листовой салат, помешивать масло, раскатать тесто и т. д. Когда ваш ребёнок разовьёт определенное умение, вы сможете обучить его всем пунктам приготовления одного или нескольких вкусных блюд, таких как овощной салат, буррито с начинкой из бобов или фруктовый коктейль. Многие дети обожают изобретать собственные рецепты. Вы можете поощрять их в этом: для этого предложите записывать рецепты в отдельную тетрадку.

Если вы не можете регулярно тратить много времени на совместное с малышом приготовление пищи, то выделите для этого специальные дни, к примеру, вместе вы можете готовить воскресные обеды. Попробуйте с малышом сварить суп или сделать овощную запеканку, которыми семья будет наслаждаться в течение недели, либо какие-то блюда можно отправить в морозилку и съесть позже.

Для ребёнка будет интересно приготовить своё любимое блюдо, например, овсянку

и смешать её с другими ингредиентами, такими как фрукты, орехи или специи, а затем сделать несколько маленьких порций с разными вкусовыми комбинациями. Попробуйте каждую из этих порций и оцените по шкале вкусовой ценности, начиная от самой вкусной и, заканчивая той, которая понравилась меньше всего, а потом сравните свои вкусовые предпочтения. Совместное приготовление пищи не только поможет ребёнку овладеть кулинарным искусством, но также для вас, в свою очередь, это может стать возможностью увидеть склонности, предпочтения и творческие способности своего малыша.

Это возраст, когда дети овладевают способностью наслаждаться огромным разнообразием продуктов, а также, когда они начинают экспериментировать с новыми продуктами и вкусовыми комбинациями. Эти уроки очень важны для детей и их дальнейшей жизни.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА КУХНЕ

Мама решила, что мы с братом уже можем участвовать в процессе приготовления пищи, когда мы были ещё очень маленькими. Это занятие стало для нас любимой совместной забавой. В последующие годы она научила нас многим кулинарным хитростям, например, как приготовить идеальный фруктовый пирог (теста нужно сделать в два раза больше, чем указано в рецепте, если часть теста будет испорчена, и начинки также – в два раза больше необходимого), как готовить по рецепту, как нарезать продукт крупно, мелко, кубиками, тонкими ломтиками, как очистить его от кожуры и как определить, что зелёная фасоль сварена до полной готовности. Затем подошла очередь уроков по основам планирования меню: на тарелке с любым блюдом должно быть цветовое разнообразие, а в его составе – картофель, либо зерновой продукт, основная часть блюда и как минимум, 1-2 овоща.

Через какое-то время я получила полную свободу действий на кухне. Когда я возвращалась после школы домой, мама могла сказать что-нибудь типа: «В холодильнике есть грибы и тофу. И ещё я купила на рынке очень хороший шпинат. Почему бы тебе не приготовить сегодня из всего этого ужин?» Дома у нас всегда было много продуктов. Я не ходила в магазин и не планировала, что мы будем есть в ближайшее время. Я просто смотрела, что у нас из продуктов было на кухне, и готовила из этого обед. Благодаря данному опыту я узнала, что творческий подход в приготовлении здоровой пищи – это настоящая радость, награда и очень увлекательное занятие.

ЭМИ ДЖОЙ ЛАНУ, кандидат медицинских наук

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Рацион детей начальной школы вплоть до 6-го класса практически не отличается от рациона детей, только начавших ходить, за исключением того, что ребёнку-ученику требуется большее количество пищи из всех «Четырёх новых пищевых групп», как показано в таблице, расположенной ниже.

Ребёнок получает огромную пользу, если его питание базируется исключительно на овощах, фруктах, зерновых и бобовых. Над ним не будет висеть угрозы ожирения и

развития целого ряда детских заболеваний, начиная от угревой сыпи и запора и, заканчивая астмой и диабетом 1-го типа. Также и в дальнейшей жизни ваш ребёнок будет

избавлен от многих серьёзных заболеваний, в отличие от большинства своих сверстников с мясным питанием.

Американская академия педиатрии рекомендует для детей питание со сравнительно низким содержанием жира (30% калорий), насыщенного жира (<10% калорий) и холестерина (<300 мг/день). Тем не менее, согласно основному национальному исследованию, питание большинства детей в США не соответствует данным рекомендациям. Среднестатистический ребёнок потребляет слишком много жира вообще (36% калорий) и ещё больше – насыщенного жира (13% калорий). Центр контроля и предупреждения заболеваний в своём докладе по проблеме ожирения в Америке сообщает шокирующие факты: у 60% детей в возрасте от 5 до 10 лет, имеющих лишний вес, уже есть по меньшей мере один фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, такой как, повышение кровяного давления или уровня инсулина в крови.

Исследование детей в возрастной группе от 8 до 10 лет со слегка повышенным уровнем холестерина в крови, показало, что диета с низким содержанием жира способствует уменьшению холестерина в организме, при этом обеспечивает все необходимые питательные вещества для полноценного роста, накопления железа и нормального психического здоровья человека. Веганское питание приносит множество других, положительных для здоровья, результатов, если дети с самых первых своих дней питаются исключительно растительной пищей и сохраняют этот вид питания (с низким содержанием жира, с большим количеством витаминов и клетчатки, и без холестерина) на протяжении всей жизни. К счастью, сегодня многие педиатры, понимающие важность правильного питания для здоровья детей, рекомендуют составлять рацион на основе «Четырёх новых пищевых групп» – так ваш ребёнок получит полноценное питание и будет ограждён от вредного животного жира и холестерина. Разумеется, это не является какой-то диетой, это просто совсем другой вид питания, в корне отличающийся от того, на котором выросло большинство из нас.

Дети, которые учатся в начальной школе, часто едят вне дома, и это может вызывать определенное беспокойство. В этот период ваш ребёнок начнёт осознавать, что многие его друзья питаются совсем по-другому, не такой здоровой пищей, как в его семье. В то время как вы будете кормить своего ребёнка вегетарианскими гамбургерами и вегетарианскими «хот догами», многие его друзья будут поглощать все эти блюда «в оригинале». Очень важно поговорить с ребёнком о том, почему у вашей семьи именно такое питание, постарайтесь объяснить ему ценность подобного образа жизни.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАЦИОНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

---

5 – 6 ЛЕТ	7 – 12 ЛЕТ	ОПИСАНИЕ ПРОДУКТОВ
Цельные крупы, хлеб из цельного зерна, злаки: 6 приёмов пищи	**Цельные крупы, хлеб из цельного зерна, злаки:** 7 приёмов пищи	Количество: 1 кусок хлеба, $^1/_2$ булки, $^1/_2$ чашки приготовленных злаков, круп, или макарон, $^3/_4$ или 1 чашка готовых завтраков из злаков, сухого печенья

Старайтесь выбирать цельные крупы.

5 – 6 ЛЕТ	7 – 12 ЛЕТ	ОПИСАНИЕ ПРОДУКТОВ
Овощи: 1/4 чашки тёмно-зелёных овощей, 1/4 - 1/2 чашки других овощей	**Овощи:** 1 приём тёмно-зелёных овощей, 3 приёма других овощей	Тёмно-зелёные овощи: брокколи, побеги кормовой капусты и горчицы, бок чой. А также любые другие овощи, в свежем или замороженном виде, сырые, либо приготовленные. Количество: 1/2 чашки приготовленных или 1 чашка сырых овощей
Бобовые, семечки, орехи, растительное молоко: 1/2 или 1 чашка бобовых, 3 приёма растительного молока (соевого или др.)	**Бобовые, семечки, орехи, растительное молоко:** 2 приёма бобовых, 3 приёма растительного молока	Бобовые: фасоль, горох, тофу, чечевица, сваренные до мягкого состояния. Растительное молоко: 1 чашка Бобовые: 1/2 чашки приготовленных бобов, тофу, гороха. Орехи и семечки: в небольших количествах (1-2 столовые ложки).
Фрукты: 1-2 чашки	**Фрукты:** 3 приёма пищи	Любые фрукты в свежем или замороженном виде, сырые, либо вареные. Количество: 1 фрукт средней величины, 1/2 чашки нарезанных фруктов, 1/4 чашки сухофруктов, 3/4 чашки фруктового сока.

Адаптированное издание *Диетологического руководства по вегетарианскому питанию* Вирджинии Мессины и Марка Мессины (Гайтерсбург, Мд.: Аспен, 1996).

ПРИВЫЧКА ПЕРЕКУСЫВАТЬ ПОЛЕЗНОЙ ПИЩЕЙ

В семьях, где родители очень заняты, не всегда получается ежедневно устраивать 3-х разовое питание здоровой пищей. Нравится нам это или нет, но перекусывание в перерывах между приёмами пищи стало одним из основных способов питания. Департамент сельского хозяйства США провел исследование, в котором объектом изучения были 10 000 детей. Результаты исследования показали, что сегодня в 2 раза больше детей, по сравнению с периодом 20-летней давности, потребляют продукты для лёгких перекусов, такие как сухое печенье, воздушная кукуруза, солёные крендельки и чипсы. За тот же период на 37% увеличилось потребление шипучих напитков детьми 6-9 лет. В то время как дети насыщаются лишними калориями, их организм испытывает нехватку витаминов и минералов, таких как витамин Е, витамин B_6, цинк и железо.

Это означает, что вы должны приложить все усилия для того, чтобы ваш ребёнок перекусывал такими же полезными продуктами, которыми вы его кормите дома. Чтобы упорядочить этот вид питания, вы можете пользоваться руководством по планированию

рациона. В каждой из «Четырёх новых пищевых групп» присутствуют продукты, которые подойдут для данных целей.

ПОДСКАЗКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЛЁГКОГО ПЕРЕКУСА

Молодая морковь и другие простые овощи
Бутерброды из хлеба или «питы» со смесью Гуммус
Свежие фрукты
Сухофрукты, особенно, изюм
Орехи, особенно, в смеси с сухофруктами
Злаки, продающиеся в коробках
Соевое мороженое
Бутерброд из подсушенного хлеба с фруктовым вареньем или ореховым маслом (например, миндальным)
Замороженные бананы, смешанные в блендере с небольшим количеством растительного молока
Кусочки авокадо
Грибы
Чашка с яблочным соусом или другими фруктовыми смесями
Ореховое масло, намазанное на дольки яблока

Источник: работа дискуссионной родительской группы на www.vegsource.com 2000.

ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЦЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Если вы будете как можно чаще потреблять нерафинированные продукты, такие как, цельные крупы, свежие овощи и фрукты, и как можно реже – рафинированные, то ваш организм не будет испытывать недостатка в питательных веществах. К примеру, намного больше пользы вам принесёт сочный свежий помидор, нежели то же количество этого продукта в виде промышленно-изготовленного кетчупа.

Промышленная обработка, безусловно, имеет свои плюсы, так как позволяет нам хранить продукты длительное время (например, консервирование и замораживание) и приготавливать их облегченным способом (продукты для приготовления в микроволновой печи). Тем не менее, промышленная обработка продуктов таит в себе целый ряд новых для нас проблем.

Пища, прошедшая множество ступеней промышленной обработки, почти всегда утрачивает определенное количество важных питательных веществ и часто приобретает вещества, в которых, как правило, наш организм не нуждается. Например, рассмотрим процесс превращения картофеля в картофельные чипсы. Прежде всего, с картофеля удаляют кожуру, богатую клетчаткой, железом и кальцием. Затем его режут на дольки, моют и жарят с добавлением жира, что приводит к потере воды и разрушению в этом продукте витаминов группы В. Следующий этап – картофель солят и иногда ароматизируют специями, а также придают ему цвет с помощью искусственных красителей. И заключительный этап – добавление химических консервантов для того, чтобы чипсы как можно дольше могли пролежать на полке. Получившийся в результате

продукт в виде порции картофельных чипсов, обладает хрустящей корочкой и удобен в хранении, однако содержит в 70 раз больше жира, в 20 раз больше соли, в половину меньше углеводов и на треть меньше клетчатки, железа, витамина С и витамина B_1, по сравнению с просто запеченным картофелем.

Один из распространенных видов промышленной обработки, называемый «разделение», вносит наиболее серьёзный дисбаланс в питание человека. Разделение заключается в том, что от продукта отделяется какая-то часть. Например, извлечение сахара из свёклы, масла – из арахиса или соевых бобов и получение рафинированной муки путём очистки цельных зёрен. Примерно 70% пищевых продуктов США получены с помощью метода разделения, включая рафинированные сахар, жир и растительное масло, очищенную муку, крупы и алкоголь. В таких продуктах почти полностью отсутствуют клетчатка, витамины и минералы. Ещё менее века назад питание человека практически полностью состояло из цельных продуктов. Для того чтобы ваше питание было здоровым и сбалансированным, процент рафинированных продуктов, прошедших высокую технологическую обработку, не должен превышать 20% всей пищи в вашем рационе (а лучше – ещё меньше). На самом деле, в этом нет ничего трудного. Просто избегайте потребления сахара, белой муки и жареных продуктов.

Часто на сознание детей пытаются воздействовать компании, рекламирующие промышленно-обработанные продукты, такие как, конфеты, сладкие шипучие напитки и другие продукты для лёгкого перекуса. Вы должны научить своих детей правильно воспринимать такую информацию и проводить различия между рекламными образами на телеэкране, и вкладышах журналов и реально существующими пищевыми продуктами. К примеру, шипучие и другие напитки сопровождаются красочными изображениями фруктов, но зачастую фрукты в них содержатся либо в ничтожных количествах, либо не содержатся вообще. Ваша задача – помочь ребёнку распознавать и покупать именно свежие, полезные, *цельные* продукты.

« ОТКУДА БЕРЁТСЯ МОЯ ПИЩА ? »

Хороший способ дать ответ на этот вопрос – это вовлечь детей в сам процесс получения и приготовления пищи. Дети всех возрастов просто обожают собирать ягоды или яблоки, помогать ухаживать за фруктовым садом и огородом, посещать рестораны, рынки, фермы и даже заводы пищевой промышленности. На первый взгляд, незамысловатая деятельность по устройству мини-сада на подоконнике или проращиванию семян в баночке способна дать ребёнку понимание того, откуда берётся пища.

Ваш ребёнок может сам убедиться в том, насколько отличается вкус продукта, сорванного прямо с грядки, от вкуса продукта, который был привезён издалека и лежал на полке несколько недель, прежде чем попасть к вам на стол. А увидеть, откуда берутся мясо, яйца и молочные продукты ребёнку поможет посещение животноводческой фермы, где животных выращивают специально для пищевых целей. После подобной экскурсии дети с лёгкостью отказываются от животных продуктов.

Другой эффективный способ – это проследить цепочку по производству промышленно-обработанных продуктов от самого истока до готового товара в упаковке. Из каких изначальных продуктов получился каждый ингредиент? Что с продуктами сделали для получения этих ингредиентов? Какова разница в пищевой ценности конечного продукта, полученного путём высокотехнологичной обработки, и изначальным цельным продуктом? Что происходит с остатками цельных продуктов, которые не были использованы?

Или же предложите ребёнку несложную арифметическую задачу: сравнить количество ингредиентов на этикетке испанского риса известной марки или другого подобного продукта с тем, что будет на этикетке любого цельного продукта. Разницу ребёнок увидит, что называется, собственными глазами.

ФОРМИРОВАНИЕ У РЕБЁНКА ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И ПИЩЕ

У детей младших классов есть масса возможностей определиться с выбором пищи, которую они потребляют. Наверняка, они будут есть и в других домах: у родственников, друзей, на каких-нибудь празднествах и, разумеется, в школе.

В некоторых ситуациях вы можете просто сообщить родственникам, у которых будет ваш ребёнок, какой пищей вы обычно его кормите. А на дружеское торжество, которое собирается посетить ваш ребёнок, вы можете послать список тех продуктов, которыми он привык питаться. Другие родители, как правило, благосклонно воспринимают информацию о пищевых предпочтениях своих маленьких гостей.

Тем не менее, иногда ваш сын или ваша дочь будут оказываться в ситуациях, когда им придётся самостоятельно принимать решение. Вы можете научить своего ребёнка делать правильный выбор в пользу здоровой пищи. Для этого поговорите с ним на эту тему: расскажите о преимуществах и недостатках разных видов пищи и научите его вежливо просить или отказываться от тех или иных блюд. Подобные знания и навыки принесут вашему ребёнку большую пользу и в дальнейшей жизни. Вы даже можете сделать игру из посещения кафе: предложите ребёнку найти в меню наиболее полезные для здоровья продукты.

Для того чтобы помочь своему ребёнку пробрести здоровые пищевые наклонности, которые останутся с ним на всю жизнь, вам нужно показывать личный пример правильного питания; кормить его полезными продуктами и прививать любовь к такой пище; просвещать ребёнка в вопросах здорового питания и обучать искусству приготовления полезных блюд; а также – предоставлять ему свободу самостоятельно принимать решения.

8. Подростковый возраст

Это самый прекрасный и, в то же время, самый ужасный период. В подростковом возрасте у детей появляется новый опыт, они принимают независимые решения и в бунтарстве находят пути для самовыражения. Родители завидуют безграничной подростковой энергии и подвергают критике их вкусы в одежде. А ещё вы обнаружите, что ваша роль, как родителя, начинает меняться: вы уже не указующий и охраняющий учитель – а, скорее, человек, который оказывает поддержку ребёнку, вставшему на свой собственный жизненный путь. Тем не менее, вы можете предложить свою помощь, мудрость и уважение и позволить своему ребёнку учиться на собственном опыте. И не стоит забывать о важности вашего личного примера в области питания, который вы подаёте подростку.

Тем не менее, бесспорным фактом является то, что в подростковом возрасте вкусы у детей начинают меняться в худшую сторону. В 2000 году было опубликовано исследование, в котором сначала изучались пищевые наклонности учеников 3-го класса, а затем – их же вкусы, но уже в 8-м классе. В результате, было обнаружено, что, став подростками, эти дети стали потреблять на 41% меньше фруктов и на 25% меньше овощей, чем тогда, когда они были третьеклассниками. Также, в 8-м классе они стали пить намного больше сладких газированных напитков и часто пропускать завтраки.

Многие подростки не едят фрукты и овощи 5 раз в день. Исследование национального масштаба выявило, что всего лишь 15% учеников средних и старших классов выполняли рекомендуемую пятиразовую норму по овощам и фруктам, тогда как более половины учеников совсем не потребляли вареных овощей. Более трети из них вообще не ели никаких фруктов в день, предшествующий проведению опроса. В другом исследовании 1995 года было выявлено, что от 30% до 40% студентов ели фрукты и овощи *реже одного раза в день*. В общем и целом, питание у подростков практически такое же, как и у их родителей – с переизбытком жира и сахара и нехваткой клетчатки и сложных углеводов.

Однако внушает оптимизм тот факт, что всё большее число подростков становятся вегетарианцами. Эти юноши и девушки переходят на растительное питание, потому что хотят защитить права животных и окружающую среду, и этот выбор приносит огромную пользу их здоровью. Было проведено научное исследование по изучению качества питания вегетарианцев подросткового возраста, и результаты показали, что девочки-вегетарианцы потребляют на 40% больше клетчатки и на 20% больше витамина С, нежели их сверстницы-мясоеды. И, разумеется, животный жир и холестерин – редкие гости на тарелках этих юных вегетарианцев.

СЕМЕЙНЫЕ УЖИНЫ

В нашем доме было принято ужинать всей семьей. В то время как члены других семей были на работе, общались с друзьями, занимались спортом и т. д., в нашей семье, состоящей из пяти человек, совместный ужин был главным радостным и притягательным

событием всего дня. Окидывая взглядом прошлое, я пытаюсь теперь осмыслить те события.

Нужно сказать, что непреложным правилом было собираться всем вместе ровно в 6 часов вечера. После того, как дети стали учиться в старших классах школы, мне уже не надо было настаивать на совместных ужинах, поскольку дети сами очень хотели на них

присутствовать. Главной идеей была встреча за столом всех членов семьи, поэтому зачастую время ужина приходилось передвигать из-за работы или занятий спортом. Моя жена замечательно готовила, и каждый вечер кто-нибудь в нашей семье обнаруживал на столе своё любимое блюдо. Но основной причиной нашей любви к семейным ужинам была та радость, которую мы получали от совместной еды и разговоров. Всем членам семьи удавалось рассказать, как прошел у них день, включая достижения и неудачи. Подводя итоги дня, мы обсуждали абсолютно всё: новости, секс, спортивные истории, друзей, церковь, работу и наших странных соседей. Совместный ужин предоставлял нам возможность слушать и быть услышанными. А ещё за ужином мы подтрунивали друг над другом и даже иногда устраивали шутливые битвы из-за еды.

Теперь, когда дети уже выросли и покинули отчий дом, я всё чаще мысленно возвращаюсь в те времена, пытаясь увидеть прошлые события сквозь мутное стекло далёких воспоминаний. Я до сих пор не перестаю удивляться тому, что наши дети действительно любили совместные ужины, и в случае необходимости, мы охотно жертвовали чем-то из своего расписания, чтобы вечером всем вместе собраться за столом.

МАРТИН РУТ, кандидат медицинских наук

ПЛАНИРОВАНИЕ РАЦИОНА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

В подростковом возрасте ребёнок начинает быстро расти, у него усиливается аппетит, в организме происходит гормональная перестройка, сопровождающаяся половым созреванием. После младенчества у ребёнка происходит резкий скачок в росте. Период, когда ребёнок растёт ускоренными темпами, может начаться в возрасте от 10 до 15 лет и длится обычно 1,5 – 2 года. В это время потребность организма в энергии и питательных веществах особенно высока – примерно на 50% больше, чем у взрослых той же весовой категории, и этот показатель может меняться на протяжении всего подросткового периода. Как правило, увеличение роста идёт в одной связке с увеличением аппетита, поэтому вам не стоит беспокоиться – ваш ребёнок будет потреблять достаточное количество еды.

Родителей часто беспокоит вопрос о том, будут ли их дети-вегетарианцы получать необходимую норму белка, однако это именно то питательное вещество, в котором практически невозможно испытывать нехватку. Поскольку в подростковый период детям требуется больше энергии, то количество потребляемого белка должно быть около 7-8% калорий (45-59 г/день), и не более того. Это намного меньше, чем норма белка, рекомендуемая взрослым (10-15%) и даже меньше, чем то количество, которое обычно потребляют веганы (10-12%). Это означает, что даже, если рацион вашего ребёнка не является результатом тщательного планирования, но подросток ежедневно ест разнообразную растительную пищу из бобовых, зерновых, овощей и фруктов, то у вас нет ни малейшей причины беспокоиться по поводу белка.

Организм подростка испытывает повышенную потребность в кальции, железе, цинке и витамине B_{12}. Подходящим источником кальция для подростков являются

обогащенные соки (например, обогащенный апельсиновый сок), которые сегодня доступны для широкого круга потребителей, тофу с добавлением кальция, миндальное масло, обогащенные кальцием соевое, либо рисовое молоко, текстурированный овощной белок, входящий в состав некоторых продуктов и готовых блюд (молотый перец чили, лепешки «такос»). Также богаты кальцием бобы, инжир, побеги кормовой капусты и горчицы.

Железо особенно важно для девочек-подростков, так как им требуется большее количество этого вещества, нежели мальчикам. Детям, питающимся веганской пищей, намного проще удовлетворить потребности организма в железе, поскольку строгое вегетарианство (веганство) намного богаче железом по сравнению с мясным питанием. Также из-за того, что кальций и коровье молоко препятствуют усвоению организмом железа, отсутствие в веганском рационе молочных продуктов является положительным моментом.

Подростки-веганы должны дополнительно принимать витамин B_{12} или регулярно потреблять продукты, обогащенные витамином B_{12}. Как уже было рассказано в главе 1, в этом нет ничего трудного. Цинк, который требуется нам по многим причинам, в том числе для роста и полового развития, содержится в цельных крупах, орехах и бобовых.

Подростки, так же, как и маленькие дети могут получать все необходимые питательные вещества, если их рацион будет основан на «Четырёх новых пищевых группах» с добавлением стандартного мультивитаминного комплекса, либо любого другого источника витамина B_{12}. Ниже приведено руководство по составлению рациона для подростков на каждый день. Пожалуйста, учтите, что разным детям может требоваться разное число приёмов пищи, в зависимости от веса ребёнка и степени его физической активности. Поэтому в подростковом возрасте на разных этапах некоторые дети будут есть больше, а некоторые меньше.

РУКОВОДСТВО ПО СОСТАВЛЕНИЮ РАЦИОНА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Цельные крупы, хлеб из цельного зерна, злаки: 10 приёмов пищи	Количество: 1 кусок хлеба, $^1/_2$ булки, $^1/_2$ чашки вареных круп, злаков или макарон, $^3/_4$ или 1 чашка готовых завтраков из злаков Старайтесь выбирать цельные зерновые продукты.
Овощи: 1-2 приёма пищи из тёмно-зелёных овощей, 3 приёма пищи из других овощей	Тёмно-зелёные овощи: брокколи, побеги кормовой капусты и горчицы, а также бок чой. Любые другие овощи – свежие и замороженные, сырые и приготовленные. Количество: $^1/_2$ чашки приготовленных овощей или 1 чашка сырых овощей.
Бобовые, орехи, семечки, растительное молоко: 3 приёма соевого или любого другого растительного молока	Бобовые: фасоль, горох, тофу, чечевица и др. Количество: 1 чашка растительного молока, $^1/_2$ чашки приготовленных бобов, тофу или гороха; орехи и семечки в небольших количествах (1-4 ст. ложки).
Фрукты: 4 приёма пищи	Любые фрукты в свежем или замороженном виде, сырые или вареные. Количество: 1 фрукт средней величины, $^1/_2$ чашки

нарезанных фруктов, 1/4 чашки сухофруктов, 3/4 чашки фруктового сока.

Адаптированное издание *Диетологического руководства по вегетарианскому питанию* Вирджинии Мессины и Марка Мессины (Гатсбург, Мд.: Аспен, 1996).

- 66 -

ДИЕТА И ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

Учёные уже давно установили, что питание влияет на то, насколько быстро растёт ребёнок, когда наступит период ускоренного роста, и когда придёт время первой менструации. Половое созревание может наступить намного позже, если ребёнок плохо питается, недоедает, сидит на жёстких диетах или подвергает организм тяжёлым физическим нагрузкам. В недалёком прошлом врачи и диетологи считали, что ускоренный рост и ранние менструации являются признаком хорошего здоровья. Сегодня мы пришли к пониманию того, что «больше, быстрее, раньше» не всегда означают «лучше».

Постепенное развитие организма может быть даже более естественным для здоровья. Особую тревогу у врачей вызывает ранний возраст полового созревания, так как, если у девочки раньше обычного начинается менструация, то в дальнейшем у неё возрастает риск появления рака груди. На самом деле, молочные продукты, являющиеся одной из составляющих западного питания, и, как считается, влияющие на возраст начала первой менструации, повышают в крови уровень *инсулиноподобного фактора роста 1,* а это напрямую связано с увеличением риска развития рака груди, яичников и простаты.

Сегодняшняя проблема заключается в том, что рацион детей включает большое количество мяса, молочных продуктов, а также продуктов с высоким содержанием жира, поэтому дети потребляют очень много животного белка, калорий и жира. Такой вид питания, а также недостаточное потребление овощей и фруктов, о котором говорилось выше, приводит, по оценкам специалистов, к ожирению среди сегодняшних подростков. Также существуют факты, доказывающие, что из-за данного типа питания половое созревание у девочек наступает всё раньше и раньше. Исследование, проведенное не так давно в Гарвардской школе здравоохранения, показало, что у девочек, в рационе которых было больше животного белка, нежели растительного, первая менструация наступала намного раньше обычного срока. Большое количество калорий, мяса и молочных продуктов – всё это, по мнению учёных, напрямую связано с преждевременным ускоренным ростом и ранними сроками первых менструаций (притом, что вес участников исследования находился под контролем специалистов). Употребление продуктов животного происхождения нарушает естественный ход роста и гормональный баланс организма, что ярким образом отражается на подростках.

Эту причинно-следственную связь подтверждают исследования, проведённые в разных частях света. В Европе и Северной Америке, где мясо является основной пищей, половое взросление происходит гораздо раньше, нежели в странах Азии и Латинской Америки, где рацион в большинстве состоит из растительной пищи, такой как рис, овощи, бобы, тортильи, а животным продуктам отводится намного меньше места. К сожалению, в Японии после Второй мировой войны стал широко распространяться западный тип питания, в результате, в среднем, у девочек первая менструация стала наступать на 2,5 года раньше обычного.

Если у вас есть дочери, достигшие полового созревания, то им будет интересно узнать, что продукты, которые они едят, могут помочь им уменьшить боль, испытываемую во время менструации. Современные исследования доказали, что когда женщины, страдающие от менструальных болей, переходят на чисто растительное питание с низким содержанием жира, то у большинства из них боль во время менструации

становится намного меньше. Считается, что это происходит благодаря тому, что в организме снижается выработка эстрогена и улучшается механизм его выделения. Не трудно увидеть, что растительное питание оказывает положительный эффект на организм. Пользу, которую оно приносит, человек обычно ощущает уже в первый месяц.

ЗАЛОЖИТЬ ОСНОВУ ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕГО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Рацион, напрямую связанный с ранним началом первых менструаций, т. е. содержащий мясо, молочные продукты, жир и недостаточное количество фруктов, овощей и зерновых продуктов, является основным фактором риска в развитии многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, диабета, ожирения и рака. Те подростки, которые, напротив, питаются полезными продуктами из «Четырёх новых пищевых групп», создают себе основу для здоровой взрослой жизни.

Два последних научных исследования подтверждают эту точку зрения. Учёные обнаружили, что у женщин с высоким уровнем изофлавонов в крови (составное вещество, содержащееся во многих растениях, особенно, в соевых бобах) риск развития рака груди в два раза ниже, чем у остальных. Исследование, проведенное среди юных афроамериканцев и латиноамериканцев, выявило, что кровяное давление было ниже у тех подростков, которые потребляли большое количество фолиевой кислоты и витамина В, содержащихся во многих фруктах, овощах и крупах. Также и у взрослых вегетарианцев показатели кровяного давления были значительно ниже, чем у их сверстников-мясоедов.

Таким образом, здоровое питание означает здоровый организм. Обычно подростки-веганы обнаруживают, что у них стройнее фигуры и меньше проблем со здоровьем по сравнению с их друзьями-мясоедами.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ И В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Та лёгкость, с которой вегетарианцы следуют принципам здорового питания, имеет несколько причин. Если ваши дети хотят помочь животным или окружающей среде, либо осознают значимость правильного питания, то они, скорее всего, будут придерживаться вегетарианства всю свою жизнь. Если ребёнок уже имеет опыт хождения по магазинам, обедает вне дома, умеет готовить, то для него будет легко сохранить привычный стиль здорового питания, когда он покинет отчий дом и начнет питаться самостоятельно.

А поддержка семьи является ключевым аспектом и тогда, когда ребёнок живёт с вами под одной крышей и после того, как отделится от вас. Если все члены семьи едины в своих взглядах по поводу питания, если они не соблазняют ребёнка вредными продуктами и поддерживают в вегетарианстве старших детей, снабжая их полезными кулинарными книгами или другими подобными вещами, то они совершают по истине благое дело.

ЕСЛИ КТО-ТО В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ЭТОГО НЕ ПОНИМАЕТ

Мой дедушка был потомственным фермером, проживающим в сельской местности Пенсильвании. Когда я, будучи подростком, сообщила ему, что приняла решение стать вегетарианкой, то он просто ужаснулся. Он совершенно искренне и с неподдельной

озабоченностью поведал мне, что я умру, если не буду есть мясо. В то время я пыталась объяснить ему, что из школьных лекций и литературы по данной теме я узнала, что вегетарианское питание приносит нашей планете большую пользу, а для человеческого организма оно также, если не более, полезно, чем то, к которому мы привыкли. Дедушку не убедили мои доводы, однако он с уважением отнёсся к твёрдости моего решения и к

моему выбору и никогда больше не заговаривал со мной на эту тему. К счастью, мои родители поддержали меня в принятом решении, а дедушка прожил ещё достаточно долго и увидел, что я благополучно росла и стала абсолютно здоровым взрослым человеком.

ЭМИ ДЖОЙ ЛАНУ, кандидат медицинских наук

«Четыре новые пищевые группы» принесут пользу не только подросткам, но также людям абсолютно всех возрастов. Поощряйте ваших детей в экспериментировании с новыми растительными продуктами, готовьте вместе блюда по новым рецептам, пробуйте национальную кухню различных стран – и ваши дети на всю жизнь приобретут привычку питаться здоровой пищей.

ЧАСТЬ III

ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ

9. Пища и наиболее распространенные заболевания

Пища, которой питаются дети, не только окажет воздействие на их здоровье в будущем (опасность появления сердечных приступов, хронического ожирения, рака, диабета и т.д.), но этот эффект может проявиться непосредственно сегодня. Множество детских недугов, включая аллергию, астму, ушные инфекции, запор, юношеский диабет 1 типа, проблемы с кожей, находятся в прямой зависимости от питания.

БОРЬБА С ИНФЕКЦИЯМИ

Среди самых главных функций детского организма (впрочем, также как и вашего) наиболее значимой является жизненно-важная деятельность иммунной системы по отражению натиска инфекций, проникающих в наш организм. Иммунная система также должна выявлять поврежденные клетки, например, раковые и уничтожать их до того, как они причинят вред организму. Для того чтобы помочь вам и вашим детям оставаться здоровыми, иммунная система использует мощное оружие и выполняет очень значимую работу, ведь в организме человека ежедневно появляются бактерии, вирусы и различные нездоровые клетки. Полезная пища может укрепить иммунную систему, а вредная – ослабить и сделать организм незащищенным перед вторжением чужеродных организмов.

По сути, иммунная система представляет собой сплоченный коллектив, в котором различные клетки выполняют различные функции. Главными в этой команде являются клетки В и Т, а также клетки-убийцы. В-клетки создают антитела, т. е. белковые молекулы, прикрепляющиеся к поверхности бактерии или другой чужеродной клетки, и притягивают другие белые кровяные клетки для нападения на вторгнувшегося чужеземца. Т-клетки целиком заглатывают непрошенных гостей. Некоторые Т-клетки направляют деятельность иммунной системы, сообщая В-клеткам когда начинать и когда прекращать выработку антител. И так же, как и большинство хороших военачальников, они и сами примут участие в сражении. Клетки-убийцы выискивают чужеродные поврежденные или зараженные клетки и уничтожают их. Другие клетки иммунной системы (базофилы и мачтовые клетки) высвобождают гистамин, разрывающий клетки, при этом другие клетки-чистильщики убирают то, что после этого остаётся.

Эта команда работает быстро и эффективно, без неё человек не смог бы выжить. Но, несмотря на это, её действия иногда выглядят странными. Фактически, то недомогание, которое вы испытываете, когда заболеваете гриппом или простудой,

вызвано действиями иммунной системы, пытающейся уничтожить чужеродные организмы, а не действиями самих чужеродных организмов. Тем не менее, необходимо тщательно заботиться о своей иммунной системе.

Как и большинство родителей, вы уже, скорее всего, заметили, что продукты, которые ест ваш ребенок, могут укрепить или ослабить его иммунную систему. Во многих семьях принято пить больше апельсинового сока или съедать больше фруктов, если кто-то

подхватывает простуду, а если заболело горло, то человеку предлагают горячий суп или чай. Витамин С, присутствующий во фруктовом соке, а также бета-каротин и витамин Е укрепляют ваш иммунитет. А тёплая жидкость усиливает приток крови к больному горлу ребёнка, и с этой кровью иммунная система присылает целую армию клеток-защитников.

Обеспечить необходимую ежедневную норму этих питательных веществ не составит для вас никакого труда. Ярко окрашенные фрукты и овощи являются наилучшим источником витамина С и бета-каротина. Витамин Е содержится в овощах, злаковых, орехах и семечках. Рацион, богатый такими продуктами, обеспечит вам крепкую иммунную систему, которая будет эффективно защищать вас от инфекций. Известно, что витамин С снижает вероятность возникновения гриппа и простудных заболеваний, а если это всё таки произошло, то он способен сократить время болезни.

То, насколько удачно ваша иммунная система будет выполнять миссию «поиск и уничтожение», также зависит от количества жира и холестерина в вашем рационе. Чрезмерное количество холестерина в кровотоке нарушает нормальное функционирование белых кровяных клеток. В свою очередь, уровень холестерина в вашей крови зависит от количества потребляемого вами насыщенного жира и холестерина. Как вы теперь уже знаете, отсутствие в рационе продуктов животного происхождения (все виды мяса, яйца и молочные продукты) обеспечит вашему организму низкий уровень холестерина. Все виды фруктов, овощей, зерновых и бобовых не содержат холестерин, а насыщенного жира в них очень мало.

Необходимо следить за тем, чтобы потребление жира было минимальным. Белые кровяные клетки не способны функционировать в маслянистой, скользкой среде. Это имеет отношение ко всем видам жира. Растительное масло, на котором жарят, масло, которое добавляют в салат, так же, как и животный жир, способно снизить функционирование белых кровяных клеток. Таким образом, питание, способствующее укреплению иммунной системы, не должно содержать продуктов животного происхождения, а количество растительного жира должно быть минимальным.

Помимо того, что ваш ребёнок будет питаться полезной растительной пищей с низким содержанием жира, его также нужно оградить от контакта с инфекцией. Основной путь распространения гриппа и простудных заболеваний – это непосредственный физический контакт. Приучите ребёнка мыть руки часто и тщательно и объясните ему, что нельзя засовывать пальцы в нос и рот – эти меры предосторожности помогут вашему ребёнку защититься от микробов.

« ПЕРЕБОР » С ПОЛЕЗНЫМ ВЕЩЕСТВОМ ?

Когда в колледже на уроке по питанию я читала лекцию о чрезмерном потреблении витаминов, один учащийся рассказал данную историю. В детстве он был болезненным ребёнком, часто страдающим от желудочных болей и хронических проблем с расстройством кишечника. Его родителей очень беспокоило здоровье ребёнка, поэтому они перепробовали множество путей, чтобы ему помочь. К сожалению, только когда ему исполнилось 10 лет, врач понял, что родители просто давали ребёнку с младенческого

возраста очень большую ежедневную дозу витамина С (500 – 1000 мг), считая, что это принесёт пользу его здоровью. Для детей 9-13 лет рекомендуемая доза составляет всего 45 мг/день, это пол чашки клубники или 100 г апельсинового сока. После того, как доктор посоветовал прекратить приём капсул с витамином С, боли в желудке и диарея у ребёнка очень быстро прекратились.

Безусловно, в некоторых случаях пищевые добавки бывают полезны, однако данная история наглядно демонстрирует то, почему большинство педиатров и диетологов рекомендуют взрослым и детям вместо искусственных витаминов потреблять продукты, в которых содержатся питательные вещества, укрепляющие иммунитет. И не стоит переживать, если вы съели с растительными продуктами витаминов немного больше необходимого – ведь ваш организм способен справиться с такими излишками, если они попали к нему из естественного источника.

ЭМИ ДЖОЙ ЛАНУ, кандидат медицинских наук

АЛЛЕРГИЯ

В США примерно 50 миллионов людей чихают на протяжении всей осени, начинают чесаться, когда едят арахис и испытывают приступы удушья, когда гладят кошек, либо демонстрируют другие симптомы аллергии. Некоторые даже рискуют умереть от тяжёлых аллергических реакций на различные вещества, которые для большинства людей безвредны или же оказывают лишь слабый раздражительный эффект. И если симптомы аллергии (сыпь, чихание, выделение жидкости из носа, мигрень) не являются опасными для жизни, то всё же они, определенно, могут повлиять на способность ребёнка вести полноценную жизнь.

Специалисты в этой области не могут сойтись во мнениях по поводу точного определения «аллергии». Некоторые называют аллергией любое проявление повышенной чувствительности организма, другие же считают, что только реакции, в которых участвует антитело иммуноглобулина Е (антитело IgE) представляют собой настоящую аллергию. Однако вне зависимости от определений и названий, основные процессы, происходящие при этом в организме человека и методы борьбы с ними – одни и те же.

По сути, аллергическая реакция приводит к тому, что иммунная система начинает неправильно функционировать. Так же, как и в случае с ошибкой в установлении личности, при аллергии иммунная система реагирует на безвредное вещество так, будто это опасная бактерия или вирус. Она мобилизует антитела, которые прикрепляются к аллергену и белым кровяным клеткам, наполненным гистамином. Происходит, своего рода, взрыв: клетки раскрываются, выбрасывая на ткани гистамин, что приводит к опуханию, зуду кожи и другим типичным симптомам аллергии. В конечном итоге, на «место происшествия» прибывают клетки-чистильщики, которые уберут оставшееся месиво, но в течение всего этого времени вы будете себя очень плохо чувствовать. Симптомы могут проявиться в любой части тела, но обычно это – участки кожи, прилегающие к лёгким, кишечнику, голове.

Склонность к аллергии частично является генетической. Если один из родителей страдает аллергией, то у ребёнка вероятность появления аллергических симптомов составляет 30%. Если же у обоих родителей есть аллергия, то у их ребёнка риск возрастает до 65%. Играет ли, на самом деле, генетическая склонность к аллергии решающую роль или нет, зависит от множества факторов, которые до сих пор не изучены. Тем не менее, если ваш ребёнок подвержен аллергии, то вы можете предпринять некоторые шаги, которые уменьшат симптомы этого недуга. Например, для борьбы с сенной лихорадкой,

при которой ребёнок чихает и у него слезятся глаза, по возможности закрывайте ночью окна в его спальне. Приобретите устройства, очищающие воздух в помещении: лучше всего использовать те, которые обладают HEPA-фильтром, устраняющим аллергены любых видов. При аллергии на животных, пыль и плесень просто содержите дом в чистоте, после общения с животными мойте руки и лицо, а также чаще стирайте наволочку подушки или меняйте саму подушку.

Пища также может влиять на аллергию или повышенную чувствительность организма. К примеру, керсетин, естественное фитохимическое вещество, присутствующее во многих овощах, препятствует высвобождению гистамина и этим уменьшает аллергическую реакцию. Керсетин содержится в красном винограде, жёлтых кабачках, луке шалоте и капусте брокколи. В репчатом луке наряду с другими компонентами также имеется и большое количество керсетина.

Витамин С тоже снижает воспалительные реакции организма. Большинство растительных продуктов помогают организму в борьбе с аллергией, в отличие от пищи животного происхождения, такой как мясо и молочные продукты. Результаты одного британского исследования показали, что у детей из Индии, питающихся традиционной индийской пищей, было намного меньше симптомов аллергии по сравнению с их сверстниками, у которых типичное западное питание. Индийский рацион намного богаче овощами, а мяса и промышленно-обработанных продуктов там значительно меньше, нежели в традиционном британском рационе.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Множество людей страдает аллергией или повышенной чувствительностью организма к пищевым продуктам. Чаще всего это молоко, пшеница, арахис и соя, тем не менее, у некоторых людей практически любой продукт может спровоцировать аллергическую реакцию. Как и в случае с другими видами аллергии, при пищевой аллергии происходит гиперреакция иммунной системы. По целому ряду причин антитела, созданные для защиты нашего организма, бросаются на борьбу с определенными белками некоторых продуктов, что приводит к опуханию, появлению сыпи и поноса.

В отличие от аллергенов, попадающих к человеку через дыхательные пути (аллергия на пыль или растения, такие как крестовник луговой), пищевые аллергены проникают в организм через кишечный тракт. При пищевой аллергии ключевую роль играет специфическое антитело IgA. Пищеварительный тракт человека находится в тесном контакте с антителом IgA, которое помогает отражать атаку пищевых аллергенов до того, как они просочатся из кишечника наружу и причинят вред организму. Зачастую у детей с гиперчуствительностью к пище уровень IgA в крови чрезвычайно низок, и определенные продукты могут усугубить проблему. Продукты, в состав которых входят гидрогенизированные масла, например, маргарин, активно способствуют такой проницаемости кишечника, наносящей организму вред. Проблема заключается в трансжирных кислотах, которые образуются в процессе того, как из жидкого растительного масла (соевое, кукурузное) промышленным путём создают твёрдое, которое можно разрезать на куски или намазать на хлеб.

Эмоциональный стресс также способен снизить количество антител IgA в организме человека. Возможно, поэтому пищевая аллергия усугубляется в те периоды, когда человек находится в сильном стрессовом состоянии. Независимо от того, вызваны ли симптомы у вашего ребёнка настоящей пищевой аллергией, либо это проявления пищевой гиперчувствительности другого рода, из рациона ребёнка нужно исключить продукты, вызывающие такую реакцию. Для начала постройте его питание на основе «Четырёх новых пищевых групп», избегая тех продуктов, которые по вашим наблюдениям у ребёнка вызывают нежелательные последствия. Если аллергия всё же не

проходит, тогда попытайтесь исключить те продукты, о которых известно, что они вызывают аллергическую реакцию у других людей. Молочные продукты чаще всего становятся причиной повышенной пищевой чувствительности любого рода, о чём в дальнейшем будет рассказано более подробно. Проблему создаёт молочный *белок*, а не жир, поэтому обезжиренные молочные продукты не смогут помочь в данной ситуации.

Вместо молочных продуктов попробуйте соевое или рисовое молоко. Также распространенными аллергенами являются яйца, арахис и другие орехи, рыба, кукуруза и пшеница.

Если вы уже установили, какие продукты вызывают аллергическую реакцию, то можете прибегнуть к специальному режиму питания, известному, как «циклическая диета или диета чередования». Эта диета не предписывает и не запрещает потребление каких-либо продуктов, принцип заключается в том, что дети должны избегать потребления одних и тех же продуктов ежедневно. При постоянном контакте с определёнными пищевыми компонентами у организма может выработаться повышенная чувствительность к ним, а если продукты употребляются эпизодически (не чаще 1 раза в 4 дня), то вероятность появления аллергической или подобной ей реакции на эти продукты значительно снижается.

Старайтесь в течение недели разнообразить рацион и не делайте основную ставку на продукты, являющиеся распространенными аллергенами, такие как соя, пшеница, цитрусовые, картофель. К примеру, если у вашего ребёнка есть склонность к пищевой аллергии, то, возможно, стоит чередовать утренний стакан апельсинового сока с другими соками и фруктами. И попробуйте заменить пшеничный хлеб кукурузным хлебом, либо рисовым сухим печеньем.

Циклическая диета, несомненно, помогает предотвратить появление у человека пищевой аллергии. Если же этот недуг уже имеется, но не в тяжёлой форме, то тогда попробуйте съедать небольшое количество продукта-аллергена примерно 1 раз в 4-5 дней. Для некоторых людей такой вариант приемлем, тогда, как другим необходимо полностью исключить продукты-аллергены из своего рациона. С большой осторожностью попробуйте разные варианты и посмотрите, какой из них наиболее оптимален для вашего ребёнка. Продукты, являющиеся причиной многих проблем со здоровьем (молочные продукты, яйца), лучше вообще исключить из рациона.

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

Многие люди с трудом переваривают молоко. Для большинства из нас проблема заключается в лактозе, т. е. основном молочном сахаре. Для того чтобы расщепить лактозу на более простые сахара, а именно, глюкозу и галактозу, необходим фермент лактаза. Этот фермент имеется у всех младенцев, но когда дети начинают взрослеть, то большинство из них постепенно утрачивает это вещество, так же, как и способность переваривать молочный сахар. Лактоза попадает в толстый кишечник непереваренной, что приводит к газообразованию, спазмам, вздутию и поносу, поскольку расщепляют лактозу бактерии, которые обитают в этом органе.

Часто у людей, являющихся потомками северных европейских народов, и в зрелом возрасте сохраняется способность переваривать лактозу, однако 70% афроамериканцев, 90% американцев азиатского происхождения, 53% американцев мексиканского происхождения и 74% американских индейцев с годами утрачивают способность переваривать молочный сахар. На самом деле, каждый, кто по происхождению является африканцем, азиатом, индейцем, арабом, евреем, испанцем, латиноамериканцем, итальянцем или греком, скорее всего, во взрослые годы обнаруживает непереносимость молочных продуктов. Это не болезнь. Это абсолютно нормальное явление, характерное

для 75% людей всего мира, а также обыкновенное напоминание о том, что организм многих взрослых людей не приспособлен к перевариванию коровьего молока.

Хроническая диарея у детей является распространенным симптомом непереносимости коровьего молока. Однако современные научные данные, опубликованные в 1998 году в «Медицинском журнале Новой Англии», также связывают

и хронический запор с непереносимостью коровьего молока. В одном исследовании состояние 68% детей, страдающих хроническим запором, намного улучшилось, когда вместо коровьего молока им стали давать соевое. Другие научные исследователи подтвердили тот факт, что хронический запор у многих детей начинает отступать, когда они перестают потреблять молочные продукты.

Сегодня в продаже имеются капсулы с ферментами лактазы, которые помогают переваривать молочный сахар людям с непереносимостью лактозы, однако после того, как ваши дети перестают питаться грудным молоком, необходимости в потреблении молока у них больше нет, и уж, определённо, им не нужн**о** молоко представителей других биологических видов. На самом деле, ваш ребёнок избежит и многих других проблем со здоровьем, если будет получать питательные вещества исключительно из растительных продуктов (см. главу 5). Поскольку, у очень большого количества детей потребление молочных продуктов приводит к проблемам со здоровьем, то лучше всего вообще не вводить эти продукты в рацион ребёнка.

ВОЗВРАТНЫЕ УШНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Средний отит, или возвратные ушные инфекции является основной причиной потери слуха у детей, а также это один из наиболее распространенных поводов в США для посещения педиатра. Тогда как врачи до сих пор не имеют чёткого представления о причинах возникновения этой проблемы, в последние годы в роли основного провоцирующего фактора выступает пищевая аллергия, в особенности, аллергия на коровье молоко. Был проведён научный эксперимент, в котором участвовали 81 пациент в возрасте от 1,5 до 9 лет с возвратными ушными инфекциями и повышенной чувствительностью организма к пище. С помощью соответствующей диеты 86% детей справились с этим недугом. Коровье молоко было самым распространенным пищевым аллергеном, а после него шли пшеница, яйца, арахис и соя. В другом исследовании было выявлено, что у детей, страдающих в младенчестве аллергией на коровье молоко, на протяжении всего детского периода будет повышен риск появления возвратных ушных инфекций. Поскольку причины этого заболевания до конца не изучены, то если у вашего ребёнка оно систематически возникает, попытайтесь выявить и исключить из рациона те продукты, которые могут быть потенциальными источниками данной проблемы.

АСТМА

Астма – это повторяющееся сужение бронхов, результатом которого является затрудненное дыхание и свистящие хрипы. Детская астма вызывает наибольшее беспокойство у родителей и врачей во всём мире. Она с трудом поддается лечению и в тяжёлых случаях может даже привести к летальному исходу. Многие учёные в разных странах заметили связь между западным урбанистическим образом жизни и увеличением количества случаев заболевания астмой и аллергией. В числе потенциальных источников болезни называют загрязнение окружающей среды, курящих родителей и, конечно же, питание.

В одном научном эксперименте по данной проблеме было задействовано 50 детей с этим заболеванием в возрасте от 1,5 до 6 лет. Когда детям давали такие аллергены, как

молоко и яйца, у некоторых из них появлялись астматические или аллергические реакции. А те взрослые с астмой, которые в течение целого года питались исключительно растительной пищей, обнаруживали улучшение своего состояния. Им уже требовалось гораздо меньше лекарств, и приступы стали появляться намного реже. Возможно, в какой-то степени причиной улучшения стало то, что люди избавились от аллергии, вызываемой молочными продуктами.

В другом исследовании было обнаружено, что астма связана с недостаточным потреблением овощей, фруктов и витамина Е, а также частым посещением кафе быстрого питания. Учёные установили, что рацион, богатый свежими фруктами, оказывает положительный эффект на состояние лёгких, включая уменьшение риска развития астмы и рака лёгких. Также, потребление необходимого количества продуктов, богатых антиоксидантами, бета-каротином, витамином С, витамином Е и селеном, снижает риск заболевания астмой.

Лечение астмы состоит из двух частей: научиться справляться с острыми приступами и предотвращать новые приступы. Последнее очень важно, поскольку для снятия острых приступов используются очень сильные медикаменты, некоторые из них вызывают привыкание и они скорее подавляют болезнь, нежели лечат её.

Диета по профилактике астмы должна состоять из фруктов, овощей, бобов и круп, а также большого количества чистой воды; растительное масло нужно потреблять в минимальных количествах (особенно, трансжирные кислоты), а молочные продукты вообще не должны присутствовать в рационе. Если желаемого улучшения не наступило, то попробуйте также исключить из рациона пшеницу, кукурузу, сою и сахар.

ИНСУЛИНОЗАВИСИМЫЙ ДИАБЕТ (1-ГО ТИПА)

Как правило, у детей развивается диабет, если их организм не вырабатывает необходимое количество гормона инсулина, благодаря которому сахар и белки из кровотока переправляются в клетки. Инсулин вырабатывается поджелудочной железой. За последние годы было установлено, что потребление коровьего молока в детском возрасте является причиной появления данного необратимого заболевания.

Учёные полагают, что это происходит следующим образом: когда дети потребляют молочные продукты, некоторые молочные белк**и** могут проникнуть из кишечника в кровоток. Если эти белк**и** в целости и сохранности попадают в кровоток, то иммунная система тут же реагирует на это созданием антител для борьбы с белк**а**ми. Вот здесь и начинаются проблемы. Эти антитела нападают не только на молочные белк**и**, но также и на клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин, так как они обладают сходной структурой. В дальнейшем, если ребёнок подхватит какой-нибудь вирус, организм будет создавать больше антител, и атака на поджелудочную железу возобновится. В конечном итоге, у некоторых детей настолько много этих клеток оказываются уничтоженными, что организм ребёнка уже не способен вырабатывать необходимое количество инсулина для переработки сахара и других углеводов, потребляемых ребёнком. Такому ребёнку поставят диагноз «инсулинозависимый диабет (диабет 1-го типа)» и пропишут регулярные инъекции инсулина.

Конечно, это лишь одна причина из целого ряда причин возникновения диабета, тем не менее, доказательства, подтверждающие тесную связь между молоком и диабетом, очень убедительны. В 1994 году Американская Академия педиатрии провела анализ 90 научных исследований по данной теме и пришла к заключению, что белок коровьего молока действительно может являться ключевым фактором, провоцирующим развитие диабета, и что, если исключить из рациона коровье молоко, то это может существенно отсрочить или предотвратить появление диабета у детей, склонных к этой болезни. Чтобы

снизить риск развития диабета у детей, никогда не давайте ребёнку коровье молоко и другие молочные продукты.

Очевидным фактом является то, что чрезвычайно большое количество детских заболеваний прямо или косвенно связаны с пищей. Здоровое питание, как уже было рассказано в главах с 1 по 8, поможет вашему ребёнку укрепить иммунную систему и оставаться здоровым и активным, как в детском, так и во взрослом возрасте.

10. Питание для ума

Здоровое питание играет важную роль в правильном функционировании всех систем организма, включая способность мозга воспринимать информацию, думать и запоминать. Существует бесчисленное множество теорий о том, как определенные продукты влияют на память, концентрацию внимания и коэффициент интеллектуальности (IQ) ребёнка. Например, многие родители считают, что сахар приводит к повышенной активности ребёнка и снижает его способность концентрировать внимание. Согласно другим предположениям, шоколад, искусственные красители и консерванты оказывают существенное воздействие на развитие познавательных способностей. Истина заключается в том, что учёные и врачи не могут со стопроцентной уверенностью подтвердить или опровергнуть данные мнения.

Каждый ребёнок – уникален, и процесс обучения у каждого происходит в индивидуальной, присущей только ему манере, поэтому различия между детьми в энергетическом потенциале и познавательных способностях достаточно трудно напрямую связать с особенностями питания и состоянием окружающей среды. Средства массовой информации часто обрушивают на родителей «последние научные открытия», в результате родители вконец запутываются, так и не разобравшись, что в действительности полезно или вредно для ребёнка. Однако о некоторых вещах можно судить с определенной уверенностью. Грудное вскармливание повышает коэффициент интеллектуальности. Хороший завтрак улучшает способность к обучению. Растительный рацион с низким содержанием рафинированного сахара является самым оптимальным для здоровья всего организма и, возможно, также и для развития функций мозга ребёнка. Искусственные добавки у некоторых детей приводят к негативным последствиям, но не у всех. В данной главе будут подробно рассмотрены эти и другие важные темы.

ГРУДНОЕ КОРМЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Как уже было рассказано в главе 4, вскармливание грудным молоком обладает массой преимуществ. В целом ряде научных исследований было выявлено, что дети, вскормленные грудным молоком, демонстрируют во время тестов более высокие показатели интеллекта по сравнению с детьми, выросшими на искусственном питании. Более развитая способность познавать означает высокие отметки в школе, хорошую работу и хороший доход в будущем, а также лёгкость в нахождении контактов с одноклассниками, друзьями и родственниками. Помимо этого, на интеллектуальное развитие ребёнка оказывают влияние семья и окружающая среда: курение, интеллект и образование родителей, социально-экономический статус, количество членов семьи, то, какой это ребёнок по счёту, плотность населения. Но даже с учётом всех этих факторов дети, вскормленные грудным молоком, всё равно, в среднем демонстрируют IQ на 3 балла выше, чем, те, кто питался искусственной смесью. Грудное кормление играет ещё более важную роль в случае, когда ребёнок рождается недоношенным или с маленьким весом – коэффициент интеллектуальности у таких детей повышается в среднем на 5 баллов. Также

существует теория о том, что у детей, вскормленных грудным молоком, в дальнейшей жизни реже возникают проблемы в сфере эмоций и поведения, и реже случаются нервные расстройства. Некоторые учёные считают, что причиной является полезное для человеческого здоровья сочетание жиров в грудном молоке, которое в корне отличается от того, которое содержится в коровьем молоке. Помимо этого, состав коровьего молока имеет массу других отличий: количество и вид белков, содержание витаминов и т. д. Если

по каким-либо причинам вы не можете кормить ребёнка грудным молоком, то вы можете воспользоваться разнообразным детским питанием на основе сои, которое богато питательными веществами, необходимыми для полноценного роста и развития вашего ребёнка.

ЗАВТРАК И ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Завтрак из полезной пищи является замечательным началом дня, как для ребёнка, собирающего в школу, так и для взрослого, которого ждёт работа. Такой завтрак подготовит организм к активным действиям в течение всего дня. Если вы пропускаете завтрак, а предыдущий приём пищи был достаточно давно, то у вас понизится уровень сахара в крови. Это может вызвать в организме стрессовую реакцию, результатом которой будут рассеянность и ухудшение памяти. Помимо этого, завтрак является важным составным звеном в обеспечении организма ежедневной нормой питательных веществ. Дефицита витаминов и минералов будет уже достаточно для того, чтобы у человека ухудшилась способность концентрировать внимание и воспринимать информацию.

Лучшие доказательства того, что завтрак улучшает память и интеллект, демонстрируют научные эксперименты, в которых детей, ранее плохо питавшихся, каждое утро кормили завтраком. У этих детей произошли потрясающие изменения к лучшему. У детей, которые раньше полноценно питались, влияние завтрака на познавательные способности не было таким очевидным. Несмотря на то, что чётких выводов учёные так и не сделали, всё же, возможно, потребление завтрака улучшает способность детей находить решение для той или иной проблемы.

Не ст**о**ит на завтрак готовить огромное количество пищи. У многих детей любимое блюдо – завтрак из злаков с соевым молоком и стакан апельсинового сока. Разнообразный набор злаковых всегда поможет вам в приготовлении завтрака для ребёнка. В числе других идей для быстрого завтрака – подсушенные вафли со свежими фруктами; подсушенный хлеб из цельного зерна, смазанный арахисовым маслом или фруктовым джемом; овсяная каша с изюмом. Если вашему организму требуется больше белк**а**, то хорошим источником будут вегетарианские сосиски, омлет из мягкого тофу или даже небольшое количество турецкого горошка. Некоторые люди не успевают проголодаться утром. Если ваш ребёнок именно такой, то не стоит на него давить. Просто попытайтесь предложить ему что-нибудь лёгкое, например, стакан сока, соевого или рисового молока, а потом заверните ему с собой небольшой бутерброд, фрукт или порцию мюсли.

ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ И НАРУШЕНИЕМ ВНИМАНИЯ

В последние годы проблема нарушения внимания и гиперактивность стали очень актуальны. «Нарушение внимания» означает, что ребёнок не способен удерживать внимание на чём-то одном дольше нескольких минут. Часто эта проблема идёт в паре с гиперактивностью. Родители и учителя обычно характеризуют гиперактивных детей, как суетливых, нервных, болтливых, неспособных сидеть спокойно и никогда не доводящих

выполнение задания до конца. Гиперактивность не зависит от пола, однако, всё же, чаще возникает у мальчиков.

Конечно же, нарушение внимания и гиперактивность создают массу проблем во время школьных уроков. Ведь практически невозможно нормально учиться, когда ты не в состоянии спокойно сидеть или концентрировать внимание на чём-то одном дольше нескольких минут. Для того чтобы ребёнок на уроке мог сосредоточиться и сидеть спокойно, врачи советуют принимать метилфенидат (Риталин) или декстроамфетамин.

Несмотря на противоречивые мнения по поводу возможной передозировки этих препаратов, они, безусловно, улучшают концентрацию внимания и поведение у некоторых детей и могут по-настоящему спасти им жизнь. Очень много детей страдают от того, что им вовремя не назначают приём этих препаратов, так как родители по понятным причинам не хотят, чтобы нарушения в поведении у их ребёнка лечили с помощью медикаментозных препаратов. Очень важно знать, что зачастую нарушение внимания является отражением скрытых физиологических проблем, происходящих в мозге. Поэтому, для многих детей консилиумы учёных всего мира не принесут такой пользы, как применение стабилизирующих медикаментов.

Безусловно, диета здесь играет важную роль, однако данная проблема всё ещё находится в процессе изучения. В списке возможных провоцирующих факторов числятся сахар, искусственные добавки, шоколад, кофеин, глютамат натрия и отравление свинцом. Результаты большинства научных экспериментов не совпадают с теорией о том, что потребление сахара повышает активность или же приводит к гиперактивности, а в некоторых исследованиях даже было выявлено, что сахар снижает уровень активности человека. Проблема научных опытов по корректировке поведения, в которых из рациона исключается сахар, состоит в том, что такой шаг приводит к существенным изменениям в питании человека. К примеру, когда из рациона удаляют рафинированный сахар в виде конфет и шипучих напитков, то вместо них человек начинает потреблять более полезные продукты со сладким вкусом, такие как фрукты и фруктовые соки. Таким образом, причиной улучшения поведения ребёнка и повышения способности к обучению, возможно, послужило не столько исключение из рациона рафинированного сахара, сколько включение в рацион полезных продуктов, богатых питательными веществами.

Наверное, самой популярной является теория доктора Бена Фейнголда, который считал, что поведенческие нарушения у детей можно лечить, исключив из их рациона синтетические красители и ароматизаторы, а также некоторые фрукты и овощи, содержащие салициловую кислоту. В первых научных опытах доктора Фейнголда благодаря изменениям в питании примерно у $^{2}/_{3}$ детей, страдающих гиперактивностью, улучшилось состояние. Тем не менее, вскоре стало ясно, что только у некоторых детей наступило настоящее улучшение, тогда как, у других это был лишь временный «эффект плацебо», т. е. им стало лучше просто из-за того, что они верили, что изменение питания им поможет. Так же, как и в случае с экспериментами по исключению из рациона сахара, некоторым гиперактивным детям на самом деле существенно помогает отказ от продуктов с искусственными добавками, тогда как другим это такой пользы не приносит.

Теория о наличии связи между питанием и гиперактивностью получила дальнейшее развитие благодаря другому исследователю, доктору Бонни Каплан. В 1989 году в канадской провинции Альберта был проведён научный эксперимент: мальчиков дошкольного возраста посадили на диету, в которой отсутствовали не только искусственные красители и усилители вкуса, но также и шоколад, глютамат натрия, консерванты, кофеин и все те вещества, которые, по сообщению членов семьи, могли повлиять на активность ребёнка. Помимо этого, в рационе детей было минимальное количество простых сахаров (конфеты, шипучие напитки), и в случае, если родители предупреждали, что коровье молоко плохо сказывается на здоровье ребёнка, то его также

исключали из рациона. По словам родителей, благодаря этой диете больше, чем у половины мальчиков, участвующих в эксперименте, поведение стало заметно улучшаться. В числе других положительных последствий «диеты исключения» были отмечены снижение случаев затрудненного дыхания и пробуждения по ночам. Результаты данного научного эксперимента свидетельствуют о том, что детям, страдающим гиперактивностью, диета, основанная на принципе исключения из рациона определенных продуктов, может принести существенное улучшение.

Если ваш ребёнок будет питаться полезной пищей, преимущественно овощами, фруктами, крупами и бобовыми, то это поможет ему защититься от многих факторов, провоцирующих появление дефицита внимания. Также, если вы вовремя заметите, что у ребёнка имеется пищевая аллергия, либо повышенная чувствительность к пище и, по возможности, устраните из рациона продукты-аллергены, то развитие и обучение у вашего ребёнка будут качественно лучше. Подробно о «Четырех новых пищевых группах» и о том, какую колоссальную пользу принесёт ребёнку данная система питания, рассказано в главе 1.

Вы можете и сами помочь своему ребёнку справиться с нарушением внимания и гиперактивностью: поручайте ему выполнение каких-нибудь домашних дел, осуществление интересных проектов, которые помогут ему научиться концентрировать внимание. Предложите ребёнку небольшое задание, которое он сможет быстро выполнить, а в конце непременно похвалите его за хорошо выполненную работу. Если ваш ребёнок согласится, то можно прибегнуть к консультациям у специалистов и курсам по корректировке поведения.

ПРИЗНАКИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ И НАРУШЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Врач может поставить диагноз «нарушение внимания и гиперактивность» в случае, если у вашего ребёнка в течение, как минимум, 6-и месяцев проявляются признаки невнимательности и/или повышенной активности.

Перечень признаков невнимательности (необходимо, по меньшей мере, 6 признаков):

1. Ребёнок не способен уделять пристальное внимание деталям, из-за беспечности совершает ошибки во время выполнения уроков в школе, работы по дому или другой деятельности.

2. Ребёнку часто трудно удерживать внимание во время игр, либо в процессе выполнения заданий.

3. Когда с ним разговаривают, часто создаётся впечатление, что он не слушает.

4. Часто не выполняет все пункты задания и не доводит до конца школьную работу, домашнюю работу и др. (не из-за протеста или неспособности понять задание).

5. Часто ребёнку трудно организовать какую-либо деятельность.

6. Ребёнок не любит, избегает, сопротивляется выполнению заданий, требующих фиксировать умственную деятельность на чём-то одном.

7. Часто теряет вещи, необходимые в той или иной деятельности (игрушки, школьные принадлежности, ручки, книги)

8. Часто отвлекается на внешние раздражители.

9. В повседневных делах часто проявляет забывчивость.

Перечень признаков гиперактивности (необходимо, по меньшей мере, 6 признаков):

1. Для ребёнка характерны суетливые движения руками или ногами, а также ёрзанье на стуле.
2. Часто вскакивает со стула там, где по правилам положено сидеть (в классе на уроке или в других подобных местах).
3. Активно резвится и подскакивает в совершенно неподходящих ситуациях (в юношеском или взрослом возрасте может выражаться в виде субъективного чувства беспокойства).
4. Зачастую ребёнку трудно играть спокойно.

5. Ребёнок постоянно прибывает в движении или ведёт себя так, будто внутри у него заведён моторчик.
6. Обычно очень много говорит.
7. Часто выпаливает ответ ещё до того, как человек закончит вопрос.
8. Ребёнку обычно трудно спокойно дождаться своей очереди.
9. Часто перебивает других или прерывает каким-либо образом их деятельность (встревает в разговор, вмешивается в игру)

Чтобы поставить ребёнку данный диагноз, необходимо учесть следующие моменты: некоторые из симптомов должны обнаружиться уже до семилетнего возраста; проблема должна проявиться у ребёнка, как минимум в двух обстановках (не обязательно только школа и дом); такое состояние должно мешать ребёнку полноценно осуществлять свою деятельность.

АУТИЗМ

Аутизм представляет собой сложное нарушение в развитии, обычно появляющееся у ребёнка до наступления 3-х лет. Аутизм – это не просто психологическая проблема, это также и неврологическое расстройство, отражающееся на работе мозга, в результате – ребёнок не способен реагировать и общаться с окружающим миром. Согласно данным Центра по контролю и предотвращению заболеваний, аутизм чаще встречается у мальчиков, нежели у девочек, и каждый 500-ый ребёнок заболевает этим недугом.

Поскольку дети, больные аутизмом, полностью погружены в свой собственный мир, общение с другими людьми и внешним миром вызывает у них трудности. Они могут сильно отстраняться даже от матери и отца. В некоторых случаях такие дети становятся агрессивными и иногда представляют опасность даже для себя самих. Аутичные дети стремятся к однообразию, как в людях, так и вещах, они могут даже сильно привязаться к каким-нибудь неодушевленным предметам. Обычно для таких детей характерны повторяющиеся телодвижения (махания руками, покачивания), они не любят менять что-либо в повседневной рутине. Существует очень мало исследований, доказывающих, что питание влияет на поведение и познавательные способности детей с диагнозом «аутизм». Тем не менее, вполне возможно, что у таких детей есть аллергия на определенные продукты или же трудности с перевариванием белков некоторых продуктов, поэтому отказ от этой пищи может положительно повлиять на поведение детей-аутистов. Результаты некоторых научных экспериментов показали, что у детей, страдающих аутизмом, может быть дефект генов, которые отвечают за расщепление белков, содержащихся в молоке и пшенице. Если в крови ребёнка накапливаются такие белки, то это может спровоцировать развитие аутичного поведения. Казеин, являющийся белком коровьего молока, часто вызывает аллергическую реакцию у детей-аутистов, и всё большее число врачей рекомендуют избегать потребления коровьего молока по этой и многим другим причинам, упомянутым в предыдущих главах. Глютен, белок,

содержащийся в пшенице, также может усугубить аутичное поведение ребёнка. Такому ребёнку может помочь диета, в которой будет отсутствовать это вещество.

Вопрос о связи между питанием и поведением человека так и остаётся открытым. Необходимо гораздо больше исследований для того чтобы выявить причины появления дефицита внимания, гиперактивности, аутизма и других проблем, связанных с психикой. Однако для борьбы с недугом вы можете взять на вооружение здоровое питание, как описано в 1 главе, по возможности избегать потенциальных аллергенов и продуктов с химическими добавками и обращаться за советами к лечащему врачу.

11. Здоровое питание для юных атлетов

Упражнения, физкультура, спорт – вне зависимости от того, как вы это называете, физические движения приносят организму несомненную пользу. Физические упражнения способствуют укреплению сердца, улучшению метаболизма, сжиганию жира, уменьшению стрессовых эмоций, они делают ваше тело сильным и гибким и даже могут увеличить продолжительность жизни. Дети, ведущие активный образ жизни, обладают несомненными преимуществами в области здоровья.

Но такой активный образ жизни создаёт дополнительную нагрузку на организм. У людей, занимающихся спортом, организм нуждается в гораздо большем объёме энергии, по сравнению с неактивными людьми. Это актуально, в особенности, для детей. К счастью, принципы здорового питания для активных детей не многим отличаются от того, что рекомендуется для детей вообще. Рацион детей, активно занимающихся спортом, должен состоять из разнообразных растительных продуктов с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жиров, что полностью обеспечит организм ребёнка всеми необходимыми питательными веществами.

ПОЛУЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ ИЗ ПИЩИ, БОГАТОЙ УГЛЕВОДАМИ

Пища, богатая углеводам, чрезвычайно важна для всех людей, особенно, для активных детей. Понятие «углевод» подразумевает ту часть злаков, овощей или бобов, в которой присутствует крахмал. В процессе пищеварения углевод расщепляется, поставляя организму натуральные сахара, которые являются основным топливом при выполнении физических упражнений, игр и тяжёлых работы. Ваш ребёнок сможет получить необходимую норму углеводов, потребляя такие продукты, как картофель и другие корнеплоды, хлеб из цельного зерна, макароны, крупы, кукуруза, горох, бобы и фрукты.

Если ребёнок ест много пищи, богатой углеводами, то его организм запасает некоторое количество энергии в мышцах или печени в виде молекул, называемых гликогенами, которые работают, как мощные батарейки. Когда организм подвергается большим физическим нагрузкам, то этим батарейкам отводится главная роль в обеспечении организма топливом, необходимым для выполнения такой деятельности. Один из ключевых моментов выносливости, способности продолжать деятельность в течение длительного времени зависит от количества гликогена, накопленного в мышцах вашего ребёнка. Дети могут увеличить «заряд батареек» с помощью физических упражнений, отдыха и потребления растительной пищи, богатой углеводами.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК ФОРМИРУЕТ ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Белок необходим для роста и восстановления тканей организма. Многие люди, наверняка, сразу подумали о мясе или яйцах, тогда, как белок, содержащийся в растительной пище, больше подходит для человека (как взрослого, так и ребёнка) по целому ряду причин. С

точки зрения энергетической ценности, многие растительные продукты содержат больше белка, чем продукты животного происхождения. Они с лёгкостью обеспечивают человека энергией, требуемой для роста, силовых тренировок и продолжительной деятельности, при этом не поставляют ему вредных веществ, таких как холестерин и насыщенные жиры, которые в большом количестве присутствуют в мясе, рыбе, птице, яйцах и молочных продуктах.

Если говорить о долгосрочных последствиях для здоровья, то растительный белок снижает риск развития хронических недугов, таких, как диабет, сердечно-сосудистые

заболевания и рак. Раньше существовало мнение, что у растительного белка «качество ниже», чем у белка животных продуктов, поскольку в растительном белке другой состав аминокислот. Некоторые растительные продукты содержат больше одних аминокислот и меньше других, тогда, как в других растениях имеется противоположный спектр аминокислот. Тем не менее, когда в течение дня вы съедаете два или более растительных белка, то организм получает сбалансированный набор аминокислот, и, таким образом, создаются белки «высокого качества», эффективные для роста и восстановления клеток. Вопрос о качестве растительного белка актуален лишь для тех людей, которые получают энергию из одного и того же пищевого источника, например, если они ежедневно в течение долгого времени едят рис или пшеницу. К счастью, такой рацион не характерен для большинства детей. Юные спортсмены могут без труда получать необходимое количество белка из вкусных цельных продуктов.

Рацион для активных детей должен соответствовать следующим характеристикам:

- **Высокое содержание углеводов:** 65-80% калорий (преимущественно, *сложные* углеводы).
  Пищевой источник: зерновые (рис, кукуруза, хлеб, макароны, злаки); фрукты; зелёные овощи (бобы, брокколи, шпинат); корнеплоды (картофель, батат, морковь).
- **Низкое содержание жира:** 10-25% калорий (преимущественно, ненасыщенные жиры).
  Пищевой источник: орехи, семечки, ореховое масло, жидкое растительное масло, бобы и крупы.
- **Достаточное количество белка:** 10-15% калорий.
  Пищевой источник: бобы, орехи, семечки, крупы, овощи (шпинат, брокколи, цветная капуста).

Информационный материал с разрешения авторов получен на сайте
www.newcenturynutrition.com

Ниже помещена таблица с рекомендациями правительства США по вопросу о количестве белка, которое должны потреблять дети. Однако следует учитывать, что рекомендуемые показатели даны «с запасом», т. е. они немного превышают реально необходимую детскую норму.

А вот, что означают цифры, указанные в таблице: 16 г белк**а**, необходимые детям 1-3 лет, вы можете получить из пакетика с овсянкой быстрого приготовления, куска хлеба и чашки соевого молока. Для юных атлетов, которым требуется больше белк**а**, подойдёт следующее меню: готовый завтрак из злаков с соевым молоком (15 г), тарелка супа из чечевицы и хлеб (20 г), а также блюдо из спагетти с овощным соусом и чашка кукурузы (13 г). Спортсмены любого возраста без труда смогут обеспечить свой организм необходимой нормой белка. В главах с 3 по 8 вы найдёте подробные рекомендации по планированию рациона, а в главах с 16 по 18 – образцы меню и рецепты.

Некоторые люди полагают, что если белок полезен для организма, то чем больше его потребляешь, тем лучше. На самом деле, если ваш ребёнок будет потреблять чрезмерное количество белка, то это не заставит клетки его мышц увеличиваться, так как просто одного белка не достаточно для мышечного роста. Для укрепления и наращивания мышц необходимо тренировать сами мышцы. Этот ложный стереотип послужил мотивом для производства и рекламирования высокобелковых порошков, стимулирующих увеличение мышечной массы у тех, кто занимается культуризмом. Сопровождаемая рекламными слоганами типа «Мощная, Непобедимая Сила; Наращивание по Нескольку Фунтов», такая продукция обещает результаты, которые не способна реально обеспечить.

Чтобы понять, почему «больше» не означает «лучше», давайте посмотрим на то, как организм использует белок. Пищевые белки похожи на нити, с нанизанными на них бусами – аминокислотами. В процессе пищеварения эти аминокислоты отделяются от единой цепочки для того чтобы в дальнейшем быть использованными организмом в различных целях. Если мы съедаем необходимое количество белка, то остальной белок уже – излишки. Эти, оказавшиеся ненужными, аминокислоты организм должен расщепить и использовать либо в качестве топлива, либо уничтожить. Некоторые из таких лишних аминокислот проходят через почки, унося с собой кальций. С течением времени потеря кальция приобретает существенные масштабы. Это является одной из главных причин развития остеопороза костей. Белковые излишки также отражаются на почках: эти органы постепенно утрачивают способность отфильтровывать токсины и выводить их из организма. Когда наряду с этим лишним белком ещё присутствуют и холестерин с насыщенным жиром, что является неизбежным при употреблении животных продуктов, то чрезмерное количество белк**а**, несомненно, приносит организму не пользу, а вред.

Для человеческого организма предпочтительнее топливо в виде углеводов и жиров. Потребление слишком большого количества белк**а** не является действенным способом для укрепления организма и наращивания мышц, а постоянное перенасыщение организма белком увеличивает риск развития в дальнейшем хронических заболеваний.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА БЕЛКА И КАЛОРИЙ

ПОЛ И ВОЗРАСТ	БЕЛОК (В ГРАММАХ)	КАЛОРИИ
Девочки и мальчики, 1-3	16	1 300
Девочки и мальчики, 4-6	24	1 800
Девочки и мальчики, 7-10	28	2 000
Девочки, 11-14	46	2 200
Мальчики, 11-14	45	2 500
Девочки, 15-18	44	2 200
Мальчики, 15-18	59	3 300

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕГРЕВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Организм ребенка более чувствителен к перегреванию и обезвоживанию, чем у взрослого. В процессе активных физических тренировок дети с п**о**том теряют много влаги. Если при этом ребёнок не потребляет достаточного количества воды, то результатом станет сильное обезвоживание. Признаками обезвоживания на ранних стадиях являются судороги, снижение мышечной силы и быстрая утомляемость, сухость во рту, головные боли, головокружение и тошнота. Признаками усугубившегося обезвоживания будут снижение

способности организма регулировать температуру тела, путаница в голове, неуклюжесть движений и обмороки.

Если ваш ребёнок участвует в спортивной игре и прикладывает все усилия, чтобы стать победителем, либо совершает забег в кроссе, то его мысли будут, безусловно, не о том, чтобы своевременно увлажнять организм. Многие дети не подумают о том, что надо выпить воды, пока по-настоящему не станут испытывать жажду. Когда же это происходит, они обычно на какой-то процент уже обезвожены. Необходимо, чтобы в распоряжении ребёнка всегда была обыкновенная вода или другие жидкости. Для предотвращения этой проблемы ребёнок может носить с собой небольшие бутылки с водой, разбавленным соком, спортивными напитками, однако напитками, в состав которых входит сахар, лучше не злоупотреблять. Газированные напитки, а также, содержащие кофеин, не стоит употреблять вообще.

Что может быть приятнее, чем провести солнечный день на пляже или в парке. Многие дети в жаркую погоду готовы играть часами, тем не менее, они так же, как и их родители подвергаются вредному воздействию. Приучайте своего ребёнка играть в тени, избегать постоянного пребывания на солнце и периодически прерывать игру, для того чтобы попить воды. Также не забывайте об использовании солнцезащитного крема для предотвращения солнечных ожогов и сильных повреждений кожи.

Наибольшему риску обезвоживания подвергаются те дети, которые надевают специальную спортивную форму, как, например, в футболе и те, кто играет в жарких климатических условиях, а также те, кто для участия в состязаниях вынуждены ограничивать себя в приёме воды и пищи в целях похудения. Тем не менее, такой опасности может подвергаться каждый. Даже, когда дети тренируются в помещении или плавают, либо играют в воде, очень важно, чтобы они периодически прерывались, чтобы выпить жидкости.

ЮНЫЙ ОРГАНИЗМ И СПОРТ

Ребёнку лучше не подвергать свой организм коренным изменениям (снижение, увеличение веса, корректировка форм тела). У детей ещё растущий организм, поэтому по мере того, как они будут взрослеть, их вес и пропорции тела могут меняться сами по себе. Ограничения в приёме пищи даже у детей с лишним весом и жировыми отложениями, могут негативно сказаться на процессе роста, выносливости во время физических тренировок, способности концентрироваться и успеваемости в учёбе. Вместо этого, кормите ребёнка только полезной пищей, как описано в 1 главе, а также вместе с ним занимайтесь физическими упражнениями и участвуйте в спортивных играх.

Объясните ребёнку, что победа в состязаниях не является главной целью, намного важнее просто получать удовольствие от игры. Если вы всё это будете демонстрировать на собственном примере, то это поможет ребёнку вести активный образ жизни и

пребывать в душевном равновесии, и со временем вырасти в гармонично развитого взрослого человека.

КАК УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

Прием пищи перед занятиями спортом

Перед началом тренировки юному атлету необходимо поесть, чтобы у него была энергия для выполнения физических упражнений. Чудодейственных продуктов, которые могли бы

обеспечить сверхъестественные спортивные достижения, не существует. Специалисты считают, что очень важную роль играет последний приём пищи перед тренировкой. Тем не менее, надо помнить, что ключевую роль в физических возможностях вашего ребёнка, его способности тренироваться и состязаться, играет его питание в целом.

Пища, богатая углеводами (макароны, рис, картофель, хлеб), легко переваривается и снабжает организм необходимым топливом. Помимо этого, такая пища помогает предотвратить снижение уровня сахара в крови, которое может привести к усталости, нерешительности и рассеянности. Какую пищу и в каком количестве нужно давать ребёнку перед занятиями спортом, зависит от того, сколько времени осталось до начала тренировки. Обычно на переваривание большого количества пищи уходит 3-4 часа; небольших блюд – 2-3 часа; лёгких закусок и напитков – 1-2 часа.

Пища, съеденная перед тренировкой, не даёт немедленно, необходимое для физических нагрузок, топливо, однако, она может помочь, если занятия спортом продолжаются в течение часа или дольше. Как правило, у спортсменов истощаются запасы углеводов уже через 1,5 часа активных занятий. Таким образом, пища, съеденная до начала занятий, играет важную роль, если у ребёнка длительные тренировки или игры, либо серия коротких, но продолжающихся в течение длительного времени, как, например, в состязаниях по лёгкой атлетике, борьбе или плаванию.

Многие спортсмены нервничают перед соревнованиями. Привычная пища, съеденная за некоторое время до соревнований, впитает желудочный сок и поможет успокоить желудок. Если ребёнок так сильно переживает перед состязаниями, что не в состоянии поесть, то тогда в предыдущий день ему надо съесть немного больше обычного, и очень важно не забывать пить достаточное количество жидкости. Прохладная вода или любимый спортивный напиток придутся в самый раз даже для тех, у кого желудок «скрутило» от нервного стресса.

Планируя приготовление блюд, которые ребёнок съест перед спортивными состязаниями, старайтесь учитывать то, что он любит и не любит. Новые блюда лучше давать ребёнку в период тренировок, нежели в день проведения соревнований.

СОВЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

- За 2 часа до начала спортивной игры или состязания покормите ребёнка небольшим количеством пищи, богатой углеводами и с низким содержанием жира. Ребёнку также надо выпить, как минимум, одну чашку воды или другой жидкости.

- После соревнований ребёнка надо также покормить пищей, богатой углеводами и дать попить. Не стоит устраивать особенно пышные обеды для поощрения достижения победы в соревнованиях.
- Когда вы отправляетесь в спортивное турне, возьмите с собой полезную питательную еду, поскольку вы вряд ли найдёте здоровую пищу там, где будут происходить соревнования.
- Не позволяйте ребёнку намеренно обезвоживать организм с целью попасть в ту или иную весовую категорию.

РАСПИСАНИЕ ПРИЁМА ПИЩИ ПЕРЕД ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ	
Утренняя тренировка или соревнования	Сытный обед, перед сном – лёгкая пища и небольшой завтрак, например, подсушенный хлеб и сок.
Тренировка/соревнования в середине дня	Сытный завтрак и лёгкий обед.
Вечерняя тренировка или соревнования	Сытный завтрак, плотный обед, и, если будет время, лёгкий ужин за 2 часа до выступлений.

Приём пищи во время занятий спортом

Если тренировка или состязания длятся дольше 1,5 часов, то можно прибегнуть к энергетическим напиткам, таким как соки и спортивные напитки, которые поднимают уровень глюкозы в крови и, тем самым, увеличивают выносливость организма. Выпивая каждые 15 минут по чашке разбавленного спортивного напитка, ребёнок обеспечит себя 25-30 г углеводов и предотвратит обезвоживание организма. Также в данной ситуации подойдёт легко перевариваемая, твёрдая пища, к примеру, бананы или сухое печенье.

Приём пищи после занятий спортом

После сильных физических нагрузок ребёнку необходимо съесть пищу, богатую углеводами, так как она восполнит запасы энергии, потраченной мышцами. Это может быть белый хлеб, апельсиновый сок, макароны, овощи и фрукты. Если сразу после выступлений ваш ребёнок не испытывает голод, то предложите ему сок или спортивный напиток. В бананах и апельсиновом соке содержится много калия, поэтому с их помощью ребёнок сможет восстановить, электролиты и минералы, потерянные с потом.

Поесть сразу же после физических упражнений необходимо тем детям, которые во время соревнований выступали по нескольку раз, либо у них была очень длительная и напряженная тренировка. Если после занятий спортом ребёнок будет выжидать более двух часов, то у него снизится запас гликогена в мышцах и замедлится восстановление организма после физических нагрузок.

Чтобы восполнить запас жидкости, потерянной во время занятий, проследите, чтобы ваш ребёнок выпил столько воды, чтобы полностью утолить жажду, а затем ещё немного попил. Убедитесь, что ребёнок сразу же после занятий выпил, по меньшей мере, одну чашку воды или любого другого напитка с приятным вкусом. Объясните ребёнку, что отследить процесс восстановления водного баланса организма можно по цвету мочи. Убедите своего сына или дочь пить жидкость примерно каждый час, так, чтобы, в конце концов, цвет мочи из тёмно-жёлтого превратился в бледно-жёлтый.

В этой главе мы рассмотрели основы данной темы: питание во время, до и после занятий спортом, и подробно остановились на том, какую пищу и в каких количествах нужно давать ребёнку-спортсмену. Однако главное – это ощущение ребёнком радости от занятий спортом, и полезные продукты с лёгкостью помогут ему в этом, обеспечивая организм необходимым топливом. Следуя советам, изложенным в этой главе, ваш ребёнок будет в отличной форме, как во время тренировок, так и участвуя в соревнованиях.

12. Как культивировать в сознании ребёнка образ здорового тела

Для нашего общества характерен культ тела. То, как вы воспринимаете своё тело, влияет на то, насколько хорошо вы заботитесь о нём. Это отражается и на вашей манере питания. И, безусловно, это оказывает огромное воздействие на вашу самооценку. Всё это имеет отношение и к вашему ребёнку, как, впрочем, и ко всем детям. Люди, у которых фигуры не соответствуют общепринятым нормам красоты, обычно сторонятся активного участия в жизни общества, замыкаются в себе, становясь необщительными, и считают, что не способны достичь успехов на работе. Поэтому, очень важно помочь ребёнку сформировать правильное представление о том, что такое здоровое тело.

Это не такая простая задача, поскольку вы и члены вашей семьи не единственные, кто оказывает влияние на сознание вашего ребёнка. Представления о том, каким должно быть тело, формируется у ребёнка из разговоров с другими людьми, а также из образов, которые ему навязывают средства массовой информации. В сознании многих современных детей образ красивой фигуры формируется под натиском противоречивых и потенциально опасных посланий.

Для многих быть худым, подтянутым и привлекательным является синонимом любви, успеха и власти. Бытует мнение, что физическая красота является залогом вечного счастья. Многие люди уверены, что если они смогут похудеть, либо сделать себе правильную форму носа, то вся их жизнь «пойдёт, как по маслу». Таким образом, по их мнению, всего лишь одна непривлекательная черта в их внешности является препятствием для достижения ими счастья. Многие люди безумно боятся, что не соответствуют идеальным стандартам.

К сожалению, такие опасения имеют реальную почву. Отношение в зависимости «от того, как ты выглядишь» - это дискриминация по внешнему облику человека и она действительно существует и даже широко распространена во всём мире. Конечно, вы составляете какое-то представление о человеке по его внешним признакам, например, вес и особенности фигуры, одежда, причёска. Всё это может рассказать вам о том, занимается ли человек спортом, как он питается, какой у него заработок, какой характер и, возможно, даже, к какой религиозной конфессии он принадлежит. Однако люди, обладающие большим весом или низким ростом или непривычной внешностью, как правило, сталкиваются с негативным отношением к ним со стороны окружающих. Исследования показывают, что у людей, вес которых не соответствует общепринятым стандартам, очень мала вероятность того, что их примут на работу, повысят в должности, увеличат им зарплату или зачислят в престижный колледж. Также они зачастую сталкиваются с

подобного рода дискриминацией, когда пытаются снять квартиру или обращаются за медицинской помощью.

Культ внешности может привести человека к серьёзным проблемам: от заниженной самооценки до небезопасных диет, булимии, применения стероидов и много другого. А решить эти проблемы совсем не сложно. Эффективный и простой, на первый взгляд, способ – это демонстрировать вашему ребёнку любовь без условий и ценить его за то, кем он является, а не оценивать его внешность, тем более что на разных возрастных стадиях дети и подростки выглядят порой достаточно причудливо. Просто пытайтесь ненавязчиво направлять ребёнка в вопросах выбора одежды и ухода за собой, а также постарайтесь привить ему принципы здорового питания – и ваш ребёнок не собьётся в своей жизни с правильного пути.

Гамма чувств, испытываемых родителями по отношению к своим детям, варьируется от любви, восхищения и благоговения до злости, разочарования и обвинений,

что является абсолютно нормальным. Тем не менее, вы должны *показывать* ребёнку свою любовь и поддержку. Выражайте свою любовь через ласку, уважение, внимание – любым способом, на который вы способны.

Затем, важно приучить ребёнка питаться такими продуктами, которые помогут ему быть стройным и сильным – так он приобретёт возможность всегда оставаться в отличной физической форме. Лишний вес у подростков чаще всего в определенной мере возникает из-за потребления мяса и большого количества жира. Побеседуйте с ребёнком о питании, формулируя свои мысли в понятной для подростка форме. Если ребёнок будет знать, что конкретно питательные вещества делают внутри его организма, то тогда он, скорее всего, будет стремиться есть здоровую пищу.

В дополнение к любящей семейной атмосфере и принципам правильного питания вы также можете прививать ребёнку образ здорового тела, акцентируясь на важности следующих моментов: 1) то, что вы говорите ребёнку о его теле и чему его учите в этих вопросах; 2) то, как вы воспринимаете и как обращаетесь со своим собственным телом; 3) то, как вы реагируете на физическое состояние других людей, их вес и внешность и как с ними обращаетесь. Другими словами, для того, чтобы культивировать в сознании ребёнка образ здорового тела, вам необходимо проанализировать ваши собственные чувства по поводу своего тела, увидеть, как это отражается в ваших высказываниях насчёт своей фигуры и в том, что вы делаете для её поддержания. Помимо этого, посмотрите, существует ли зависимость между тем, как выглядят люди, с которыми вы общаетесь, и вашим отношением к ним. Дети всё очень тонко подмечают. Они впитывают в себя всё, что вокруг них происходит. Особенно в раннем возрасте, они склонны перенимать слова, идеи и поступки тех людей, кто наиболее им близок, т. е. вас и членов вашей семьи.

БЕСЕДЫ С РЕБЁНКОМ

Здесь представлен ряд идей по поводу формирования у ребёнка образа здорового тела. Их авторы – родители, психологи, студенты, учителя и другие люди, которые на практике убедились в пользе этих методов.

- Цените своего ребёнка просто за то, кем он является, и старайтесь не осуждать его. Обращайте внимание и относитесь с уважением к его мыслям, способностям, чувствам и чертам характера. И говорите ему об этом. Приучайте ребёнка к тому, чтобы он так же ценил и уважал других. Расспрашивайте ребёнка о том, что он чувствует или чем занимается.
- Научите ребёнка ухаживать за собой надлежащим образом и одеваться со вкусом. Дайте ребёнку понять, что внешность – это не главное в человеке, тем не менее, непременно расскажите ему об основах гигиены и правильного ухода за телом.

Отправляйте ребёнка в школу в чистой, выглаженной одежде, а когда он уже достаточно подрастёт, то научите его самостоятельно приводить одежду в порядок и следить за тем, чтобы у неё всегда был опрятный вид.

- Постарайтесь объяснить ребёнку, что его организм очень мудро устроен и, что необходимо удовлетворять основные нужды организма. Ребёнок, который надлежащим образом реагирует на ощущение голода, прилив сил, усталость, сытость и т. д., будет лучше подготовлен к тому, чтобы хорошо заботиться о своём здоровье на протяжении всей жизни.
- Объясните ребенку, с какой целью создаётся реклама, навязывающая стандарты внешности, и то, почему он не должен воспринимать это буквально или же оценивать других людей, руководствуясь этими шаблонами.
- Объясните ребёнку разницу между правильным питанием и диетами. Прививайте ему здоровые пищевые наклонности и другие основы здорового образа жизни,

которые помогут ему всегда оставаться в хорошей форме и добиваться успеха в делах. Время приёма пищи, начиная с приготовления блюд и заканчивая уборкой со стола, может стать воплощением творчества, заботы друг о друге и радостных минут пребывания в обществе близких людей.

- Относитесь с уважением к стремлениям и целям вашего ребёнка и оказывайте ему поддержку в их достижении.
- Предложите членам вашей семьи заниматься интересными и забавными физическими упражнениями. Является ли причиной ваших физических тренировок то, что вам это нравится и доставляет радость или же то, что это укрепляет ваше здоровье, в любом случае, вам будет интересно разнообразить занятия новыми упражнениями и приобщить друзей к совместным занятиям спортом. По мере того, как ваш ребёнок будет продвигаться в занятиях спортом, он начнёт постепенно понимать, какой эффект они оказывают на его вес и очертания фигуры.
- Если ваш ребенок сел на диету, поговорите с ним/с ней о том, почему он/она хочет похудеть. Будьте готовы к тому, что ваш ребёнок, возможно, чувствует собственное несоответствие современным критериям красоты. Постарайтесь объяснить ему/ей, что простое уменьшение количества пищи и калорий не дадут стабильного эффекта, а помочь в достижении идеального веса и фигуры, как и хорошего здоровья, могут только правильное питание и занятия спортом.
- Предложите ребёнку заняться деятельностью по оказанию помощи людям или животным. Это отвлечёт внимание ребёнка от его собственной персоны и обратит к тем, кто в нем действительно нуждается.

ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА ЗДОРОВОГО ТЕЛА

«Вы должны подружиться со своим телом, жить в нём и доверять ему».

КАЗ КУК, автор книги «Быть по-настоящему прекрасной», 1996

Вы можете стать для ребёнка хорошим примером для подражания, если никогда не будете критиковать свою фигуру, а питаться будете той же здоровой пищей, которую вы предлагаете ребёнку. Не тратьте много времени на разговоры о внешности и диетах. Вас

может удивить, насколько сильно ваши комментарии по поводу себя самой, а также действия в этой сфере оказывают влияние на ребёнка. Избегайте фраз типа «я не могу это съесть, я на диете» или «ненавижу пляжный сезон». Старайтесь прислушиваться к тому, что требуется вашему организму, будь то необходимость поесть, заняться спортом или отдохнуть.

Чтобы перевести своё внимание на действительно важные вещи и не переживать из-за собственных несовершенств, лучше поговорите о тех идеях или деятельности, которые вам интересны, либо имеют отношение к людям, которые вам дороги. Возможно, вы также заметите, с какой лёгкостью вы воспринимаете интерес, заботу и комплименты окружающих. И, наконец, если вы хотите коренным образом изменить уклад своей жизни, то, прежде всего, займитесь изменением питания. В результате, ваше тело естественным образом преобразуется, и вы получите красивую фигуру, лёгкость в ощущениях и правильное функционирование организма.

Различия во внешности людей придают неповторимый колорит нашей жизни. Очень важно избегать критики внешнего облика других людей, которые, как вам кажется, далеки от идеалов красоты. Подумайте о том, какое воздействие ваши слова окажут на окружающих вас людей, в особенности, на вашего ребёнка. Многие подростки запоминают острые комментарии, произнесенные их родителями или друзьями по поводу внешности других людей, они могут находиться под влиянием таких высказываний, иногда даже в течение нескольких лет. Например, один студент решил никогда больше не носить шорты, после того, как один из членов его семьи, завидев какую-то даму, сказал, что «неуместно носить шорты в приличном обществе».

Попытки убедить кого-либо из своих друзей или близких сбросить вес никогда не приводят к положительному результату. Это особенно характерно для супругов, когда один хочет, чтобы его вторая половина похудела, подкорректировала свою фигуру или сделала что-нибудь ещё, чтобы выглядеть более привлекательно. Такая ситуация зачастую перерастает в битву характеров. Дети, которые становятся невольными свидетелями этих сцен, могут вынести из всего этого печальный урок, решив, что фигура является потенциальной причиной для конфликтов.

И, наконец, вы можете задуматься о том, оказывает ли внешность окружающих людей влияние на то, как вы к ним относитесь. Есть ли отличие в том, как вы обращаетесь с упитанными членами вашей семьи и с худыми? Пригласили бы вы своих упитанных друзей пойти в те же рестораны или заняться теми же физическими упражнениями, которые вы предложили бы своим стройным друзьям?

Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребёнку – это дарить ему свою безумную любовь, а также создать ему все необходимые условия для формирования собственного представления о здоровом теле. Учитывая, что на сознании ребёнка будут влиять и другие факторы, то, возможно, ему непросто будет этого достичь. Но не ст**о**ит винить в этом себя. Просто поддерживайте и поощряйте вашего ребёнка в создании правильного представления о том, что собой представляет здоровое тело и хорошая фигура.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ?

Я до сих пор помню тот день, когда я осознала, что своего отчима, у которого в течение многих лет был лишний вес, я никогда не просила отправиться со мной на прогулку или экскурсию. С такими предложениями я всегда обращалась к другим членам семьи. Это

заставило меня задуматься о том, что я могла ведь обращаться с ним совсем по-другому. А также и о том, какие чувства он испытывал, никогда при этом, не высказывая никаких претензий.

ЭМИ ДЖОЙ ЛАНУ, кандидат медицинских наук

---

13. Как достичь идеального веса и подтянутой фигуры

Тела людей удивительно отличаются друг от друга различными формами, объемами и очертаниями. Множество разнообразных типов фигуры могут соответствовать принципам здоровья и хорошей физической формы. В вопросах здоровья большое значение имеет тип питания, занятия спортом, умение расслаблять тело и вид работы, а также употребление табака, алкоголя и медицинских препаратов. Если вы ведёте здоровый образ жизни, то и ваше тело будет здоровым и красивым.

Ваш ребёнок правильно развивается, если достаточно много времени в течение дня он уделяет физическим упражнениям и потребляет необходимое количество полезных продуктов, удовлетворяя потребность организма в энергии и питательных веществах. А результат этого будет «налицо». Постоянно поддерживая организм в хорошей форме, ваш ребёнок сможет быть всегда активным, энергичным и полноценно реализовать свои возможности в жизни. Здоровый, тренированный, отдохнувший организм означает хорошее самочувствие и успех в любых начинаниях. Его обладатель получает массу преимуществ, он будет подготовлен к решению проблем, которые возникнут в его жизни.

ВАЖНОСТЬ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА, ИДЕАЛЬНОГО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Люди, у которых на протяжении всей жизни сохраняется идеальный вес, намного меньше подвержены риску развития хронических заболеваний и, как правило, живут дольше, чем те, кто страдают лишним весом. Факторы, провоцирующие появление лишнего веса (сидячий образ жизни и рацион с высоким содержанием жира), также являются причиной развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и некоторых видов рака. Проблема избыточного веса широко распространена во всём мире, однако США лидируют в данной области: 33% взрослого населения страдают ожирением и 52% всего населения обладают лишними килограммами.

Эта проблема существует не только у взрослых людей. Дети в промышленно-развитых странах также год от года становятся всё полнее. В одном недавнем исследовании, опубликованном в журнале «Педиатрия», было выявлено, что в 1994 году среди 9-летних детей ожирением страдали 12% мальчиков и 7% девочек. В промежутке между 70-ми и 90-ми годами 20-го века число девочек с избыточным весом в возрасте 4-5 лет увеличилось почти вдвое. Подобная «эпидемия» затрагивает не только эстетическую сторону. Детское ожирение приводит к целому спектру заболеваний, таких как диабет 2-

го типа, появляющийся во взрослом возрасте и сердечно-сосудистые заболевания. Ряд факторов, провоцирующих болезни сердца, инсульт и диабет, включая гипертонию, повышенный уровень холестерина в крови и отторжение инсулина, иногда объединяют в одну группу с названием «метаболический синдром». В 1999 году в журнале «Медицинские записи» было опубликовано исследование, данные которого говорили о том, что у 7-летних детей с избыточным весом риск развития во взрослом возрасте метаболического синдрома в 4,5 раза выше, чем у их худых сверстников.

Многие упитанные дети вырастают в упитанных взрослых. Но так бывает не всегда, поскольку окончательное число жировых клеток будет сформировано только, когда ребёнок достигнет юношеского возраста. Как правило, у полных детей больше жировых клеток, что мешает им похудеть в зрелом возрасте. И, к сожалению, у детей с лишним весом остаётся дополнительный риск появления недугов даже когда им, в конце концов, удаётся похудеть.

То, каким будет вес ребёнка, в большой степени определяется его генетической наследственностью и обстановкой, в которой он растёт. Генетика наделяет нас тем или иным цветом волос или глаз, но когда дело касается размеров и объемов тела, то даже она не способна тягаться с образом жизни, который мы выбираем. Врачи признают, что атмосфера, в которой растёт и воспитывается ребёнок, является главным фактором в том, будет ли он стройным и подтянутым. К примеру, если в семье есть люди, страдающие диабетом 2-го типа, развивающимся в зрелом возрасте, то у ребёнка опасность появления в будущем этого недуга возрастает в 2 раза. Однако если этот ребёнок ведёт сидячий образ жизни, ест жирную пищу и превращается в толстяка, то у него опасность развития диабета повышается в *50 раз*. Мы все приходим в этот мир с определенной генетической структурой, но мы в состоянии воздействовать на то, как эти гены проявляются. Для этого просто надо вести здоровый образ жизни.

Учитывая всё вышеизложенное, очень важно не ждать, что ваш ребёнок сначала вырастет, а потом сам по себе потеряет лишние килограммы, а, напротив, уже сейчас приучать его к здоровому питанию и занятиям увлекательными видами спорта.

ЧТО ТАКОЕ « ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС » ?

Вы, возможно, видите, что у вашего ребёнка абсолютно нормальный вес. Но это можно также проверить с помощью научного метода, который используют врачи. Он называется индекс массы тела или ИМТ (BMI). Это просто способ оценить вес вашего ребёнка относительно его роста. Чтобы определить ИМТ вы можете воспользоваться таблицей, размещенной ниже. Сравните показатель, который вы получите, с указанным в другой таблице – таким образом, вы наглядно увидите, является ли вес вашего ребёнка идеальным для здоровья.

ИМТ просто отражает объём тела. С его помощью вы не узнаете, являются ли избыточные килограммы жировыми отложениями или же наращенными мышцами. На самом деле, у многих тренированных спортсменов и культуристов масса тела превышает норму, но, учитывая их спортивную комплекцию, «лишний вес» у них получается за счёт мышечной массы, а не жира. Тем не менее, для большинства из нас превышение этих норм зачастую означает первые признаки «потери формы». Проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть сомнения по поводу веса вашего ребёнка.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

ВЕС (кг)	РОСТ (см)													
	127	**133**	**137**	**142**	**147**	**153**	**158**	**163**	**168**	**173**	**177**	**183**	**188**	**193**
21	13	12	11	10	9	9								
23	14	13	12	11	10	10	9	9						
25	15	14	13	12	12	11	10	9	9					
27	16	16	15	13	13	12	11	10	10	9				
30	18	17	16	15	14	13	12	11	10	10				

ВЕС (кг)	РОСТ(см)													
	127	**133**	**137**	**142**	**147**	**153**	**158**	**163**	**168**	**173**	**177**	**183**	**188**	**193**
32	20	18	17	16	15	14	13	12	11	11	10			
34	21	20	18	17	16	15	14	13	12	11	11			
36	22	21	19	18	17	16	15	14	13	12	11	11		
39	24	22	21	19	18	17	16	15	14	13	12	12		
41	25	23	22	20	19	18	17	15	14	14	13	12	12	
46	28	26	24	22	21	20	18	17	16	15	14	14	13	12
50	31	29	27	25	23	22	20	19	18	17	16	15	14	13
55	34	31	29	27	25	24	22	20	19	18	17	16	15	15
59	37	34	31	29	27	26	24	22	21	20	19	18	17	16
64	39	36	34	31	29	27	26	24	22	21	20	19	18	17
68	42	39	36	34	31	29	28	26	24	23	21	20	19	18
73	45	42	39	36	34	31	29	27	26	24	23	22	21	19
77	48	44	41	38	36	33	31	29	27	26	24	23	22	21
82	51	47	44	40	38	35	33	31	29	27	26	24	23	22
86		49	46	43	40	37	35	32	31	29	27	26	24	23
91			48	45	42	39	37	34	32	30	29	27	26	24
100				49	46	43	40	38	35	33	31	30	28	27

109	50	47	44	41	39	36	34	33	31	29
118		50	47	44	42	39	37	35	33	32
127				48	45	42	40	38	36	34

ПОКАЗАТЕЛЬ ИМТ УПИТАННЫХ ДЕТЕЙ (10 – 18 ЛЕТ)

	СКЛОННЫ К ПОЛНОТЕ		***ОБЛАДАТЕЛИ ЛИШНЕГО ВЕСА***	
ВОЗРАСТ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
10	20	20	23	23
11	20	21	24	25
12	21	22	25	26
13	22	23	26	27
14	23	24	27	28
15	24	24	28	29
16	24	25	29	29
17	25	25	29	30
18	26	26	30	30

Литературный источник: Д. Х. Хаймс и В. Х. Дитц «Руководство для тучных подростков Профилактической службы по работе с подростками: рекомендации Экспертной комиссии». *Американский журнал клинического питания* 59 (1994): 307-316

ИМТ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ (ОТ 19 ЛЕТ И СТАРШЕ)

ИМТ	ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	ПРИ НАЛИЧИИ * ДРУГИХ БОЛЕЗНЕЙ

< 25	минимальная	достаточно низкая
25 – 27	достаточно низкая	средняя
27 – 30	средняя	высокая
> 30	от высокой до чрезвычайно высокой	от очень высокой до чрезвычайно высокой

* Такие, как гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, дислипидемия, диабет 2-го типа, остановка дыхания во сне, остеоартрит, бесплодность и др.

Источник: www.asbp.org of American Society of Bariatric Physicians.

ВЫБОР ПИЩИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ТЕЛА

Учёные установили, что когда люди регулярно едят пищу, богатую клетчаткой и с низким содержанием жира, то вес у них становится намного меньше, чем в те периоды, когда они потребляют много жира. Выбор в пользу растительного питания поможет в достижении и сохранении идеального веса, так как не придётся следить за калориями, и при этом вы будете получать все необходимые для здоровья питательные вещества. Существует множество научных исследований, доказывающих, что вегетарианцы намного стройнее своих сверстников-мясоедов.

Врачи-терапевты, которым удалось уговорить своих тучных пациентов перейти на растительное питание, зафиксировали невероятно успешную потерю веса у этих людей. Многие медики сообщают в своих отчётах, что у таких пациентов часто замедляется прогрессирующее развитие хронических заболеваний, и необходимость в лекарствах также снижается. В научном эксперименте, проведенном в 1991 году гавайским доктором медицины Терри Шинтани, пациенты за три недели сбросили в среднем 8 кг, притом, что могли свободно есть столько, сколько хотели. Не удивительно, что «гавайская» диета в основном состояла из фруктов, зелени и овощей-корнеплодов, богатых крахмалом, т. е. это был веганский рацион, который является основной темой данной книги. Вне зависимости от того, какие растительные продукты вы потребляете, они естественным образом будут содержать мало жира, что поможет вам в поддержании идеального веса.

Доктор Бенджамин Спок, являющийся педиатром, медицинским исследователем, а также преподавателем, в своей книге «Советы доктора Спока по уходу за младенцами и детьми среднего возраста» рекомендует, чтобы программы похудения для детей с лишним весом основывались больше на *типе* пищи, потребляемой ребёнком, нежели на её *количестве*. Он призывает всех членов семьи оставить в прошлом жирную, жареную пищу, мясо и молочные продукты и перейти на питание нежирной растительной пищей, такой как крупы, макароны, бобовые, овощи и фрукты. Доктор Спок утверждает, что, если человек начинает питаться такой пищей, то «потеря веса у него обычно происходит естественным образом, без необходимости голодания». И именно это является ключевым моментом в поддержании идеального веса на протяжении всей жизни.

Большинство из нас выросло совсем не на вегетарианском питании, и некоторые люди всё ещё, возможно, воспринимают блюда без мяса, как нечто очень странное. Но научные данные дают чёткий ответ: чем ближе рацион вашей семьи будет к чисто вегетарианскому, тем здоровее будут ваши родные. С подробностями планирования рациона вы можете ознакомиться в главах с 1 по 8, а оригинальные меню и рецепты найдёте в главах 17 и 18.

Экспериментируйте и расширяйте своё кулинарное поле деятельности. Попробуйте незнакомые продукты, новые рецепты, посетите вегетарианские рестораны, чтобы всё, что связано с пищей, было для вас интересно и приятно. Иногда, когда люди меняют своё питание из-за заботы о здоровье, фигуре или из-за личных убеждений, они сосредоточиваются на узком круге каких-то продуктов. Обогатив своё питание множеством разнообразных полезных продуктов, которые сегодня доступны покупателю, вы получите интересный, сытный и, укрепляющий здоровье, рацион.

Старайтесь отдавать предпочтение блюдам, содержащим мало жира и много питательных веществ. Выбирайте рецепты и продукты с низким содержанием жира. Например, вместо картофеля фри приготовьте тот же картофель, только запеченный в духовке или микроволновой печи; вместо макарон «по-флотски» (с мясом) приготовьте макароны с соусом из овощей, а вместо мороженого – охлажденный фруктовый десерт в сахарном сиропе. В результате, вы и члены вашей семьи будете потреблять меньше калорий и жиров, количество которых, как правило, очень трудно контролировать.

Помимо этого, введение в рацион новых блюд будет способствовать совершенствованию вкусовых рецепторов, благодаря чему вкусной для вас будет полезная пища, а не «фаст фуд». Избегайте еды и напитков, содержащих много калорий и мало или же ноль питательных веществ, это, к примеру, конфеты, сладкие газированные напитки, сладкая выпечка и жареные полуфабрикаты. Старайтесь не использовать жирные соусы, такие как сливочный соус для заправки салатов, майонез, сливочное масло и маргарин. Замените жирные блюда из мяса или сыра на каши, блюда из бобов и овощей. Для того чтобы успешно начать переход на новое питание, обратитесь за помощью к главам 16 и 18, в которых вы найдёте новые меню и рецепты.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПЕРЕХОДА НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Спустя несколько месяцев после того, как я начала работать в организации, которая занималась научной разработкой и распространением в обществе идеи растительного питания, мне выпала возможность приготовить обед для своих сотрудников и других важных лиц. В этой организации все в течение многих лет питались исключительно растительной пищей, а некоторые даже всю свою жизнь. Когда мы все сели за довольно широкий стол, я была поражена несколькими своими наблюдениями. Несмотря на то, что эти люди были разного возраста, от 13-ти и до 60-ти с лишним лет, у них у всех были стройные фигуры, здоровая, чистая кожа и ясное выражение лица. Казалось, что у всех этих взрослых людей нет возраста. Одного из моих коллег, Боба, у которого сыну 30 с небольшим лет, многие также принимают за 30-летнего человека.

ЭМИ ДЖОЙ ЛАНУ, кандидат медицинских наук

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕБЯ В « ХОРОШЕЙ ФОРМЕ »

Приведение в порядок тела с помощью физических упражнений включает в себя 4 основных направления: тренировка сердечно-сосудистой системы, силовые упражнения, развитие гибкости и коррекция фигуры. Динамические упражнения, при которых сердце прокачивает больший объём крови, к примеру, бег, плавание, велосипедный спорт, аэробика, а также игровые виды спорта укрепляют сердечно-сосудистую систему. Силовые тренировки, такие как упражнения с гантелями, отжимания, приседания, равно как и выполнение многих повседневных дел, например, копание лопатой земли в саду, поднятие тяжёлых предметов, плотничные работы и т. д., направлены на развитие мышц и укрепление костей. Упражнения на растяжку, йога, гимнастика, танцы и боевые искусства повышают гибкость тела. Комплексы по корректировке фигуры формируют баланс между худыми частями тела, такими как мышечная масса и жировыми тканями, с учётом возраста и пола вашего ребёнка. В достижении здорового тела и красивой, подтянутой фигуры вам поможет сочетание активного образа жизни и питания, основанного на полезных продуктах, таких, как злаковые, бобовые, овощи и фрукты.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У МОЕГО РЕБЁНКА ЛИШНИЙ ВЕС ?

Начинайте предпринимать действия прямо сейчас. Прежде всего, оцените образ жизни вашей семьи. Две основные причины избыточного веса – это низкий уровень активности и питание, основанное на мясной, молочной и жирной пище. Проанализируйте ваш рацион и физическую активность и определите, что нужно изменить, чтобы у вас и ваших родных нормализовался вес, а фигуры стали стройными и подтянутыми. Самый лёгкий и наиболее эффективный способ – это, желательно всей семьёй, перейти на более здоровый образ жизни. Привычка правильно питаться и заниматься спортом принесёт пользу, как вам и другим взрослым членам семьи, так и вашему ребёнку, проблемы которого вызывает у вас беспокойство.

Для достижения нормального веса и красивой фигуры лучше взять на вооружение принципы оздоровления, нежели изнурять себя низкокалорийными диетами. Надо сконцентрировать своё внимание на том, *что* вы едите, а не на *количестве* этой пищи. Как вы теперь уже знаете, самый полезный рацион – это тот, в котором полностью отсутствуют продукты животного происхождения, а основу составляют крупы, бобы, овощи и фрукты.

Постарайтесь объяснить ребёнку, что пища для нас является источником здоровья и силы, а не наслаждения или утоления печали, либо скуки. Читайте своему ребёнку книги, в которых рассказывается о питании в интересной и увлекательной манере. В большинстве случаев сокращать у ребёнка потребление калорий не рекомендуется. Организм ребёнка продолжает расти и развиваться примерно до 20 лет, поэтому ребёнка нельзя ограничивать в потреблении питательных веществ. Тем не менее, надо следить за тем, чтобы ребёнок потреблял как можно меньше продуктов типа «фаст фуд» (их ещё называют «пустые калории»), а также объяснить ребёнку, какое количество пищи можно считать оптимальной порцией.

Научите своего ребёнка прислушиваться к естественному чувству голода или же сытости после приёма пищи. Не стоит давить на ребёнка и произносить фразы типа «Доешь всё до конца», поскольку ваш ребёнок может не испытывать сильного голода. Мы уже рождаемся со способностью слышать внутренние сигналы организма, которые помогают избежать переедания. Никогда не советуйте ребёнку заглушать эти внутренние регуляторы. Вместо этого, наоборот, помогите ему научиться осознавать свои ощущения голода или сытости. Если ребёнок не хочет доесть блюдо до конца, но вы боитесь, что через какое-то время он проголодается – просто заверните тарелку с едой и отложите её. Также не ст**о**ит обещать, что в качестве награды ребёнок получит сладкий десерт, так как это будет способствовать перееданию и сделает неполезную пищу притягательной.

Побеседуйте с ребёнком о том, что он ест и о его физической активности. Проанализируйте, чем занимается ваш ребёнок в школе и по окончании уроков. Как он проводит временной промежуток после уроков и до ужина. Питается ли ваш ребёнок в школе? Посещает ли уроки физкультуры? Чем он занимается в школе во время перемены? Если вы увидите, что стиль питания и физической активности ребёнка не соответствуют нормам здоровья, то постарайтесь сделать так, чтобы он занимался физическими упражнениями, как минимум, 30 минут в день, а также, чтобы ежедневно он 3-5 раз в день ел полезную пищу.

Постарайтесь сократить время, которое ребёнок проводит, сидя перед телевизором или компьютером, за исключением выполнения заданных уроков. Было подсчитано, что в среднем, американские дошкольники каждую неделю проводят перед телевизором 23 часа, а ученики начальной школы – 29 часов. Если к этому добавить ещё и время, которое дети тратят на видеоигры, Интернет, выполнение домашнего задания и поглощение еды, то вы увидите, что огромное количество времени дети проводят в сидячем положении.

Поощряйте ребёнка играть с другими детьми и участвовать в какой-нибудь активной деятельности с вами, либо с другими членами семьи. Найдите какие-нибудь кружки или курсы, где ребёнок будет вовлечён в активную деятельность после школы, на выходные или во время летних каникул. Это не обязательно должен быть тренажерный зал или командные виды спорта, возможно, вашему ребёнку ближе фигурное катание, балет, либо катание на скейтбордах. В сочетании с полезным вегетарианским питанием, активный образ жизни, приносящий радость и удовольствие, является одним из главных условий для хорошего здоровья ребёнка.

Принимайте участие в деятельности школы, связанной с образованием в области здоровья и физической подготовки, призывайте начальство школы кормить детей полезными обедами. Многие школы по финансовым причинам вынуждены урезать образовательные программы по здоровью и физкультуре. Сообщите школьному начальству своё мнение о том, что ребёнку очень важно получить знания и навыки, которые поддержат ваши домашние усилия в этой области. Обычно школьные обеды состоят из недорогой, сытной пищи. Вы можете сообщить руководству школы свои пожелания по поводу той пищи, которая должна быть доступна для вашего ребёнка в школьной столовой.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПИЩЕВЫХ БАТАЛИЙ

Один из самых потенциально трудных моментов, связанных с семьёй и питанием – это опасность оказаться вовлеченным в «пищевые баталии». Сидя на высоком стуле для младенцев, придвинутом к обеденному столу, малыш впервые начинает выступать в роли полноправного хозяина своей жизни. Вы или другой член семьи можете выполнять функции по закупке и приготовлению пищи, но только малолетняя персона решит, будет она есть это блюдо или же нет. Дети уже в раннем возрасте начинают понимать, что процесс поглощения ими пищи очень важен для родителей. И дети часто используют это в своих целях. Вам когда-нибудь доводилось видеть такую картину: маленький ребёнок сидит за столом уже целый час, а родители ждут, когда он, наконец, съест один росток спаржи? А может быть вы знакомы с ребёнком, которому дома не разрешают есть сладости, а он поглощает сладкое печенье в гостях у соседей?

Существует соблазн использовать пищу в качестве награды, возможности держать ситуацию в своих руках, или же, как способ бунтарства. Поощрения типа «Если за контрольную ты получишь хорошую отметку, то по пути домой мы купим мороженое», или «Если в магазине ты будешь хорошо себя вести, то я куплю тебе коробку конфет» звучат на первый взгляд безобидно, однако они таят в себе опасность провоцирования

внутренних конфликтов из-за пищи. Такие вещи наносят особенный вред, если в качестве поощрения выступает неполезный продукт, несоответствующий принципам правильного питания и образу здорового тела. Если не решить эту проблему на ранних стадиях, то подобные пищевые баталии могут перейти у ребёнка и во взрослую жизнь.

Не важно, какую форму принимают конфликты на почве питания, но они, как правило, полны такими фразами, как «ты должен» или «тебе не следует», а также чувством вины и страха. Очень важно, прежде всего, отойти от таких конфликтов. Если вашему ребенку трудно питаться исключительно здоровой пищей, подумайте о том, что в данной ситуации можно сделать мирным путём. Если вы уже основательно увязли в пищевых баталиях, то, возможно, следующие методы помогут вам выйти из этой ситуации.

Следите за тем, чтобы ваша кухня была заполнена исключительно полезными продуктами. Если у вас дома будет множество фруктов, овощей, круп и бобов, и не будет никаких вредных продуктов, то и не придётся спорить о том, какую пищу готовить и есть.

Подчёркивайте, что пища – это источник здоровья. Для обретения уверенности в собственных высказываниях, постарайтесь собрать больше информации о связи между питанием и здоровьем. Выберите простой тип питания, как, например, тот, что изложен в данной книге, и объясните своему ребёнку, почему очень важно питаться именно так.

Не акцентируйтесь на пище, как на самом важном жизни. Если вы постоянно пытаетесь решить проблемы, прибегая к помощи еды, либо выставляете еду в качестве награды для самой себя или ребёнка, то это указывает на то, что пища в вашей жизни стала играть слишком важную роль. Попытайтесь решать свои проблемы другими способами: обсудите их, заведите дневник или во время пеших прогулок, либо, прокатившись на мотоцикле, вы на свежую голову, возможно, найдёте правильное решение. А наградой для вас или ребёнка может стать не еда, а тёплая, дружеская беседа, увлекательное чтение, поход в кино или парк, или же пригласите в гости своих родителей, либо друзей и наслаждайтесь приятной компанией.

Установите чёткое распределение ответственности. Если вы постоянно вынуждены «сражаться» со своим ребёнком из-за вопросов питания, то постарайтесь распределить ответственность в области питания между ним и вами. Родитель отвечает за обеспечение ребёнка полезной и разнообразной пищей. А ребёнок отвечает за ту пищу, которую он выберет среди предложенного продуктового многообразия.

Разрешайте ребёнку есть полезные сладости. Чтобы ваш рацион не был слишком строгим, можно периодически позволять себе и ребёнку какие-нибудь необычные вкусности. Только здесь необходимо новое понимание того, что это означает. Попробуйте приготовить коктейль из свежих фруктов, разноцветную смесь из ягод по сезону, своё фирменное блюдо из овощей или выберите в главе 18 какой-нибудь веганский десерт.

ПРОБЛЕМА УВЛЕЧЕНИЯ ДИЕТАМИ

Недавно проведенное исследование, выявило, что почти половина взрослого населения Америки отчаянно пытается похудеть, а юноши и девушки составляли в этом списке 36% и 44%. Примерно 20-30% пытающихся похудеть подростков, прибегают к неполезным для здоровья, а иногда и очень опасным диетам. В другом исследовании опрашивались дети в возрасте от 5 до 12 лет, и было обнаружено, что 45% девочек и 20% мальчиков сидели на диете.

Эти цифры просто шокируют, особенно, если посмотреть на последствия ограничений потребляемых калорий. Сокращение калорий в рационе, благодаря которому в течение какого-то времени ваш вес будет эффективно снижаться, впоследствии всегда

приводит к перееданию или даже булимии, и все потерянные вами килограммы опять восстанавливаются. Это является естественной реакцией организма, защищающегося от голода. Сокращение калорий приводит к тому, что в организме изменяются химические процессы, и он пытается заставить вас отправиться на поиски пищи, а сам удерживает накопленную энергию и жировые отложения. Другие способы похудения также неэффективны и даже вредны для здоровья. Таблетки для похудения, например, содержат кофеин или другие стимуляторы, мочегонные, либо слабительные средства, которые выводят из организма воду. Диеты с резким сбрасыванием веса заканчиваются тем, что человеку становится намного хуже, страдает его психика, а вес снова возвращается.

А почему бы для похудения вместо сокращения количества калорий, людям просто не перейти на питание полезными продуктами? Человеку, рацион которого состоит из фруктов, овощей, бобов и круп, намного проще регулировать свой вес, и в ограничении калорий он совсем не нуждается. К примеру, вегетарианский гамбургер (веджибургер) содержит 0,5 г жира, а мясной гамбургер – 21 г, т. е. лишних 20, 5 г жира и 180 калорий.

Буррито с начинкой из бобов, помидоров и зеленого салата, приправленный соусом «сальса» содержит всего 3 г жира, а буритто с сыром и перцем «чили» – 14 г жира, нагружая ваш организм лишними 11 г жира и 99 калориями. А, выбрав пиццу без сыра с ананасами и помидорами вместо пиццы «пепперони», вы избавите свой организм от ненужных 14 г жира и 126 калорий! Нет ничего проще, чем перейти на здоровое питание, а потраченное на это время, вернется вам сторицей.

Если вы и ваш ребёнок питаетесь полезной растительной пищей и занимаетесь спортом, то такой образ жизни подарит вам радость и стабильность, делая ваш организм здоровым, а фигуру – красивой и стройной.

УВЛЕЧЕНИЕ МАТЕРЬЮ ДИЕТАМИ ОТРАЖАЕТСЯ НА ПИТАНИИ И ВЕСЕ ЕЁ ДОЧЕРИ

Исследование, проведенное недавно Университетом штата Пенсильвания, содержит доказательства того, что беспокойство по поводу своих лишних килограммов и увлечение диетами очень легко передаются от матери к дочери. Ученые выявили, что матери, сами постоянно сидящие на диете и полагающие, что их дочери склонны к полноте, навязывали дочерям свои собственные представления о питании. В ответ дочери набирали лишний вес, но также начинали из-за этого волноваться и теряли контроль над количеством съедаемой пищи. Самым удивительным здесь является возраст, в котором появляются эти процессы. Мать начинает ограничивать свою дочь в количестве пищи, когда та еще пребывает в дошкольном возрасте – с помощью таких методов мать пытается оградить дочь от проблемы лишнего веса.

14. Заболевания, связанные с нарушением питания. Руководство, адресованное родителям

У огромного количества молодых людей отношения с питанием выстраиваются самым необычным образом, и эти отношения по мере развития наносят всё больший и больший вред человеческому здоровью. В Америке 7 миллионов женщин и 1 миллион мужчин страдают от нервной анорексии, либо от булимии. Это начинается уже в раннем возрасте. Согласно данным Национальной ассоциации по проблеме нервной анорексии и схожих заболеваний, у каждого десятого ученика средней школы имеется нарушение питания. От 5% до 10% тучных людей страдают такой проблемой как «обжорство». И миллионы других молодых людей отчаянно борются со своим весом, несовершенством фигуры, а также с последствиями нарушения питания и физической активности. Современные исследования, проведенные в Испании, Японии и Китае, показывают, что в этих странах также начали широко распространяются вредные для здоровья диеты и заболевания, связанные с нарушением приёма пищи.

Совсем не обязательно прибегать к помощи таких методов. Наши дети могут быть стройными, здоровыми и красивыми. Как уже подробно было рассказано в главах 12 и 13, самые лучшие помощники в данной ситуации – это растительное питание и занятия спортом. Но даже в семьях, где культивируется такой образ жизни, дети иногда поддаются нездоровым веяниям, считая, что у них плохая фигура. У этих проблем существует множество причин. Часто мотивом является стремление ребёнка быть полновластным хозяином своей жизни или же это желание самостоятельно справиться с трудными жизненными ситуациями. Хорошей новостью является то, что нарушение питания обычно поддаётся лечению, если знать симптомы, а также, куда обратиться за помощью.

НЕЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Нездоровые привычки в питании делятся на три основных типа: ограничение в пище, переедание и «очищение» организма. Каждый тип может выражаться во множестве разных форм, которые подчас трудно отличить от нормального поведения.

Ограничение в пище. Это изнурение себя диетами, снижение количества потребляемой пищи, голодание, применение препаратов, подавляющих аппетит. Чтобы у читателей не возникла путаница, надо сразу пояснить, что изменение рациона в пользу полезных продуктов (или с исключением продуктов животного происхождения, либо

консервированной пищи) не является нарушением питания и не связано с понятием «ограничение в пище», рассматриваемым в данном контексте.

Переедание. Здесь имеется в виду обжорство, систематическое потребление пищи уже с переполненным желудком, безостановочное поглощение еды или же просто потребление большего количества пищи, нежели нужно вашему организму.

«Очищение» организма. Сюда входит применение бесчисленных препаратов, таких как рвотные средства, слабительные или мочегонные для выведения из организма жидкости. Другие методы, используемые для «очищения» организма от калорий и/или лишнего веса включают в себя чрезмерные занятия спортом, не проглатывание прожеванной пищи, а выплевывание её обратно, а также намеренное обезвоживание организма посредством потения, либо ограничения в приёме жидкости.

Зачастую у одного человека в разные периоды возникают все три проблемы. Нарушение питания или физической активности обычно сигнализирует о том, что в жизни ребёнка что-то происходит не так. Иногда достаточно просто узнать больше информации о способах снижения веса, полезных для здоровья. Все люди хотят получать удовольствие

от еды, однако, подростки могут не осознавать, насколько легко жир, содержащийся в гамбургерах, картошке фри и куриных палочках, превращается в их организмах в жировые отложения. Ненавязчиво объясните своему ребёнку, какая пища никогда «не подведёт» его фигуру. Так вы могли бы предотвратить серьёзные заболевания, связанные с нарушением питания. Тем не менее, иногда для решения подобной проблемы требуется более сложный подход, когда речь идёт уже и не о пище. Если вы заметили, что у вашего ребёнка есть проблемы с приёмом пищи, либо он чрезмерно занимается физическими упражнениями, постарайтесь обратиться к специалистам, как можно скорее. Проблему легче и быстрее решить, если ухватить её на ранних стадиях.

ВРЕД, ПРИЧИНЯЕМЫЙ НАРУШЕНИЕМ ПИТАНИЯ

Здесь перечислены некоторые проблемы со здоровьем, которые наступают вследствие нарушения питания и физической активности.

- Диеты с ограничением количества пищи приводят иногда к желанной потере веса на непродолжительный период, но такой метод запускает целый ряд проблем. У человека, который намеренно ограничивает себя в пище, внимание неизбежно будет концентрироваться на еде. В конечном итоге, ваша сила воли не выдержит, и вы начнёте переедать, чувствовать себя из-за этого виноватым, снова наберёте прежний вес, а затем и вовсе падёте духом. Нравится вам это или нет, но данный круговорот является результатом естественных биологических процессов человека. Когда вы лишаете свой организм пищи, то он начинает настойчиво её требовать. Поэтому, естественным биологическим последствием ограничений в еде является переедание, которое, в данном случае, совсем не связано с отсутствием силы воли.
- Голодание или сильное ограничение в пище влечёт за собой очень серьёзные последствия: слабость; неспособность к росту, сильный недостаток питательных веществ; нарушение сердечного ритма, ослабление сердца и других органов; преждевременная потеря костной ткани; выпадение волос; сухая, покрытая пятнами, кожа; бесплодность; бессонница; и даже смертельный исход.
- Таблетки для похудения или средства для подавления аппетита обычно не дают результата у человека, который ограничивает себя в еде, так как диеты провоцируют сильную физиологическую ответную реакцию организма, которая перебивает слабый эффект этих таблеток. В состав многих подобных средств входят стимуляторы, такие как кофеин, мочегонные, выводящие из организма воду

или некоторые виды пищевого волокна, замедляющего освобождение желудка от пищи и создающего ощущение сытости.

- Обжорство влечёт за собой вздутие, дискомфортные ощущения и обычно увеличение веса. Здесь могут фигурировать от тысячи калорий до десяти тысяч калорий, которые, как правило, поступают из продуктов с высоким содержанием жира, сахара и иногда соли. Результатом становится пищевой дисбаланс, а также известны случаи, когда сильное обжорство приводило к разрыву желудка.
- Переедание обычно провоцирует увеличение веса и жировых отложений.
- Рвота, вызываемая регулярно, влечёт за собой серьёзные проблемы со здоровьем, включая вздутые железы на лице и шее, сильный кариес зубов, покраснение глаз, распухание, усталость, обезвоживание, инфекции в мочеполовом тракте, разрывы или повреждения в горле и пищеводе, хроническая изжога и даже остановка сердца из-за истощения запасов калия в организме.
- Обезвоживание организма с использованием таблеток, либо другими способами, включая слабительные средства, таит в себе огромную опасность для здоровья: частые инфекции мочеполового тракта, утренние мигрени, опухание, снижение

мыслительных способностей, чувствительность к жаре, потеря мышечной силы и выносливости, камни в почках, инсульт и смертельный исход.

- Слабительные средства не дают результата в борьбе с калориями (уходит только 10% съеденных калорий) и провоцируют дискомфортные ощущения, обезвоживание, а также дисбаланс питательных веществ и электролитов в организме. Кишечник, систематически подвергаемый атаке слабительных, начинает зависеть от них, теряя способность функционировать самостоятельно, и постепенно требует все большие дозы для осуществления «желаемого» результата. Длительное применение слабительных средств приводит к постоянному нанесению вреда кишечнику.
- Физические тренировки в разумных пределах очень полезны для организма. Но, когда они становятся чрезмерными, то могут также навредить здоровью, например, привести к повреждению мышцы, сухожилия или кости, к истощению запасов энергии, к частым заболеваниям, а также к обезвоживанию.

НЕРВНАЯ АНОРЕКСИЯ

Нервная анорексия является, по сути, голоданием. Несмотря на то, что слово «анорексия» буквально означает «отсутствие аппетита», в действительности, большинство людей, страдающих анорексией, почти всегда голодны. Они пытаются усмирить этот голод с помощью жёстких диет и строгого режима физических тренировок, что часто заканчивается истощением организма. Анорекия может угрожать жизни человека, эту болезнь очень трудно лечить. Из общего числа больных анорексией, 20% никогда не выздоравливают.

Нервную анорексию врачи диагностируют по следующим признакам:

- Потеря веса в 25% или больше и отказ оставаться в пределах нормального веса
- Сильная боязнь растолстеть
- Восприятие себя, как очень полного человека, несмотря на свою реальную худобу.
- У женщин, отсутствие, по меньшей мере, трёх менструальных циклов подряд

Из всех больных нервной анорексией 90% составляют женщины, зачастую подростки. Научные исследования показывают, что возраст, в котором девочки заболевают анорексией, становится всё моложе и моложе, а это говорит о том, что увеличивается

число детей, ещё не достигших подросткового возраста, которые либо сидят на диетах, либо выказывают крайнюю озабоченность своим весом. Многие из них демонстрируют превосходные результаты в учёбе и других видах деятельности, такие дети часто являются перфекционистами или в достижении чего-либо ставят для себя завышенные планки. Часто члены семьи заставляют их «блистать», быть лучше других.

НЕРВНАЯ БУЛИМИЯ

Для нервной булимии, заболевания более распространенного, нежели нервная анорексия, характерно потребление чрезмерного количества еды, за которым следует попытка очистить организм от съеденного. Слово «булимия» означает «бычий голод» и очень точно отражает суть – больной булимией съедает за один присест столько, сколько нормальному человеку хватило бы на целый день или даже неделю. Врач поставит диагноз булимия, если такие приступы обжорства случаются, по крайней мере, дважды в неделю в течение трёх месяцев, а после них всегда следуют действия по очистке организма от съеденной пищи, такие как вызывание рвоты, применение клизм,

злоупотребление слабительными и мочегонными средствами, длительные периоды воздержания от пищи или изнурения себя интенсивными тренировками.

Люди, страдающие булимией, часто чувствуют, что не контролируют себя во время приступов обжорства и постоянно выказывают крайнюю озабоченность своим весом и очертаниями фигуры. Несмотря на это, многие из них обладают абсолютно нормальным весом, что зачастую помогает им скрывать болезнь и оттягивать лечение. Последствия булимии могут быть чрезвычайно серьёзными, даже опасными для жизни.

Спортсмены и все те, кто должен находиться в рамках определенной весовой категории, такие как танцоры, борцы и гимнасты более других рискуют заболеть булимией. Не удивительно, что этот недуг особенно широко распространен среди подростков и молодой категории взрослых людей. Некоторые исследования говорят о том, что не меньше трети девушек, которые учатся в колледже, систематически испытывают приступы булимии, а затем очищают организм от съеденной пищи.

« ОБЖОРСТВО »

Среди всех видов нарушений питания «обжорство» является самым распространенным. В опросе студенток колледжа каждая пятая отвечала, что постоянно объедается сверх меры. Это понятие появилось в 1992 году, заменив имевшиеся ранее «вынужденное переедание», «эмоциональное переедание» и «зависимость от еды». В отличие от нервной булимии за обыкновенным обжорством не следует очищение организма от пищи. Люди, страдающие этим недугом, часто испытывают отвращение к самим себе, чувствуют себя виноватыми, пребывают в подавленности, но при этом чувствуют, что не могут контролировать собственное поведение.

Примерно половина таких людей обладают избыточным весом. Некоторым удаётся удерживать вес в норме с помощью ограничения потребляемых калорий в промежутках между приступами обжорства. Этот вид нарушения питания поражает как мужчин, так и женщин любого возраста и любой национальности. Он не является характерным лишь для подростков или молодой категории взрослых людей, как в случае с анорексией и булимией. Часто те, кто страдает этим недугом, предаются обжорству, чтобы убежать от одиночества, скуки или депрессии. Обращение за помощью к специалистам будет для них первым шагом на пути к выздоровлению и нормальной жизни.

НАРУШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Нарушение физической активности похоже на нарушение питания. Люди, страдающие этим недугом, подолгу занимаются физическими упражнениями и, практически, не могут остановиться. Они способны среди ночи вскочить с постели и начать тренироваться или упорно в течение многих часов заниматься на каком-нибудь тренажёре. Для некоторых причиной такого поведения является страх перед лишним весом. У других же физические тренировки стали, своего рода, наркотиком. В результате, чрезмерная физическая активность часто приводит к очень низкому весу, несмотря на то, что такие люди могут потреблять достаточное количество пищи.

ТО, ЧТО НЕ ПОДДАЁТСЯ ОПРЕДЕЛЕНИЮ

Глубокое понимание проблем, связанных с нарушением питания, требует более серьёзного подхода, нежели простое ознакомление с основными понятиями. Человека, страдающего такими недугами, тревожит нечто, выходящее за рамки пищевой тематики или недовольства собственным телом. И он или она переводит эти негативные эмоции в

нездоровые пищевые привычки, пытаясь тем самым справиться со своей душевной проблемой. Большинство таких людей не осознают, что эмоции являются причиной их поведения. У них часто занижена самооценка, они ощущают пустоту и собственную беспомощность и страстно хотят уважения и восхищения со стороны окружающих. Подростки, страдающие нарушением питания, также могут стремиться к собственному совершенству и при этом с трудом выражать свои чувства, зачастую они не доверяют ни себе, ни окружающим. Как правило, такие люди не способны найти настоящие конструктивные методы решения своих эмоциональных проблем.

Вы можете задаться вопросом: «Разве все эти чувства не являются естественными для детей и подростков?» Ответ: да, дети часто испытывают сложные противоречивые чувства. Проблема заключается в том, каким способом ребёнок пытается справиться с этими чувствами. Если вы задумались о том, касается ли вашего ребёнка тема нарушений питания, физической активности и неправильного восприятия своего тела, то ниже перечислены основные симптомы этих расстройств. Если у вашего ребенка обнаруживаются 3 или более таких симптомов, то у вас есть причины для беспокойства.

- Озабоченность едой и собственным весом
- Подсчитывание калорий или граммов жира во всех продуктах
- Поход в ванную сразу же после приёма пищи
- Исчезновение продуктов и/или наличие доказательств поглощения пищи тайком
- Чрезмерно активные занятия спортом
- Постоянное рассматривание себя в зеркале и вопросы о том, как сидит одежда
- Пропускание привычных приёмов пищи
- Жалобы о том, что она/он слишком толстая/толстый или недовольство тем, что некоторые части тела слишком толсты
- Растягивание приёма пищи на очень долгий промежуток времени или измельчение блюда на множество крошечных кусочков
- Постоянное обсуждение последних диет, либо новых рецептов
- Поедание исключительно обезжиренных продуктов, продуктов без сахара и другой диетической пищи.
- Злоупотребление клизмами, слабительными, мочегонными, таблетками для похудения или другими средствами, в состав которых входят стимуляторы

- Большое количество выпиваемого кофе, либо других напитков, содержащих кофеин.
- Замена полноценного приёма пищи сладостями
- Выражение испытываемых угрызений совести после еды

ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК СТРАДАЕТ НАРУШЕНИЕМ ПИТАНИЯ

Самое важное, что вы можете сделать, это слушать своего ребёнка. Дети, страдающие нарушением питания, чувствуют себя очень одинокими, для них чрезвычайно тяжело говорить о своих переживаниях. Постарайтесь понять своего ребёнка и избегайте споров, критики и обвинений. Просто покажите ребёнку, что вас беспокоят его проблемы, расскажите ему о своих наблюдениях по поводу его поведения и постарайтесь убедить обратиться к специалисту, вместе с вами или в одиночку. Если вы будете прислушиваться к своему ребёнку, дарить свою бескорыстную любовь и поддержку, то это придаст ему сил для того, чтобы сделать первый шаг и обратиться за надлежащей помощью.

Не пытайтесь лечить ребёнка самостоятельно. Только опытный врач может

осуществлять эффективное лечение такого сложного недуга, как нарушение питания. Если ваш ребенок категорически отказывается обращаться за медицинской помощью, то вы можете проконсультироваться с местными специалистами в этой области о дальнейшей стратегии. Нарушение питания представляет серьёзную угрозу для эмоционального и физического здоровья ребёнка, поэтому его непременно нужно лечить. К сожалению, нарушение питание невозможно вылечить одним разом – как правило, для выздоровления требуется помощь, терпение и содействие лечению со стороны больного.

Вам не стоит винить себя, полагая, что нарушение питания у вашего ребёнка произошло из-за родительского недосмотра. Многие факторы, провоцирующие этот недуг, находятся вне пределов вашего контроля. На самом деле, вы сделали для своего ребёнка огромное благо, сумев распознать данную проблему и направив свои усилия на поиски квалифицированной медицинской помощи. Тем не менее, для вас такая ситуация будет достаточно тяжела, поэтому вам нужно заботиться как о своём ребёнке, так и о себе. Всё, что вы можете сделать для ребёнка – это внимательно его слушать, дарить любовь без условий и оказывать всяческую поддержку, а вот основной труд по излечению должен быть совершен самим больным.

КАК ПОДОБРАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Существуют различные виды лечения нарушений питания. Всё зависит от того, насколько тяжёлое состояние у вашего ребёнка и как давно он страдает этим недугом. Хорошим началом будет согласие вашего ребёнка на встречу с опытным в этой области врачом. Специалист поможет вашему ребёнку и вам определить уровень требуемой помощи. Некоторые получают хороший результат от психологической работы в группах, организуемых общественными объединениями и учебными заведениями, а также церковью. Значительно помочь могут такие группы, как «Анонимные обжоры» и «Анонимные пищевые наркоманы». В вашей местности тоже могут существовать подобные организации. Иногда наиболее эффективный результат даёт сочетание индивидуальной терапии, осуществляемой опытным физиологом, и участие в группах психологической поддержки.

Многим взрослым людям, которые ещё достаточно молоды, помогает амбулаторное лечение нарушений питания. Некоторые лечебные программы

предусматривают участие грамотно сформированной команды врачей, включая психиатра, психотерапевта, диетолога, семейного терапевта и иногда физиолога спортивных упражнений. Психиатр может назначить приём медикаментов, таких как антидепрессанты. Психотерапевт поможет ребёнку разобраться со своими чувствами и отношениями с окружающими. Диетолог проанализирует рацион ребёнка, а семейный терапевт будет следить за общим состоянием его здоровья.

Некоторые случаи нарушения питания принимают слишком тяжёлую форму, и амбулаторное лечение не сможет помочь – здесь уже необходима госпитализация. Это случаи значительной потери или прибавления в весе; неспособность выполнять обычные повседневные дела; безрезультатность амбулаторного лечения; или медицинские показания, такие как проблемы с сердцем, обезвоживание, либо очень слабый пульс и низкое кровяное давление. Если ребёнок упоминает о самоубийстве, даже если это прозвучало вскользь или в шутливом тоне, то, возможно, есть необходимость в госпитализации. Сегодня многие больницы имеют возможность предложить адекватное лечение пациентам с нарушением питания. Подробный перечень медицинских центров можно найти в книге Кэролин Костин «Причина возникновения нарушений питания» (Лос Анджелес: Лоуэлл Хаус, 1997).

Также можно воспользоваться Интернетом, где вы найдёте Национальную ассоциацию по проблеме нервной анорексии и схожих заболеваний на сайте www.anad.org или можете позвонить им по телефону (номер горячей линии 847-831-3438). Также можно найти полезную информацию на сайтах www.edrefferral.com и www.anred.com.

Зачастую самое трудное – это уговорить человека, страдающего нарушением питания, принять помощь. В роли наиболее распространенного психологического барьера могут выступать страх перед обращением за помощью; смутное представление о том, как это сделать; и, возможно, самый вредоносный – убежденность в том, что он/она не заслуживает помощи. К сожалению, многие жертвы этого заболевания попадают в ситуации, угрожающие их жизни, ещё до того, как осознают, что им могут помочь. Настоящее выздоровление начинается, когда человек, действительно, хочет исцелиться.

ИЩЕТЕ ОПЫТНОГО ВРАЧА ?

Безусловно, нужно постараться выбрать лучшего специалиста для своего ребёнка. Ему можно задать следующие вопросы:

1. Какая у вас подготовка, и какой опыт в лечении нарушений питания?
2. Какой у вас принцип лечения?
3. Вы приглашаете в свою медицинскую команду других специалистов?
4. Каково ваше мнение о медикаментах?
5. По каким критериям вы определяете, что лечение оказалось успешным?

ТО , ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ

Не заставляйте человека с нарушением питания есть насильно. Даже когда родные и друзья «поощряют» или заставляют кого-то принимать пищу, даже, если это делается из лучших побуждений, такие действия непременно рассердят этого человека. Такой способ не поможет. Люди, страдающие данным заболеванием, уже и так мучаются угрызениями

совести по поводу своих чувств и поступков и, особенно, связанных с потреблением пищи. Если вашему ребёнку требуется принудительное кормление для спасения его жизни, то предоставьте это медицинскому персоналу.

Вместо принуждения, лучше способствуйте доверительному общению между вами и ребёнком. Гораздо больше пользы принесёт разговор в мягких, любящих тонах и попытка понять чувства ребёнка. Избегайте гневных, приказывающих или шантажирующих заявлений. Возможно, они облегчат вашу душевную боль, но ребёнка не вылечат.

Избегайте критических комментариев по поводу фигуры ребёнка, таких как «Ты похожа на жертву концлагеря», «Ты что больна?» или «Ну и чего ты добилась, став такой тощей?» Такие высказывания только ещё больше укрепят низкую самооценку ребёнка. Фразы приказного характера, такие как «Давай доедай всё до конца» и «Не вздумай опять убежать после ужина», а также шантажирующие, например, «Как ты можешь так со мной поступать?» только усугубят состояние ребёнка, больного нарушением питания. Если у вас хорошие отношения с ребёнком, больше пользы принесут такие слова, как «Пожалуйста, пообедай вместе со мной» или «Давай поговорим о том, что с тобой происходит». В обращении с ребёнком нужно использовать мягкие, полные любви, фразы,

например, «Мне кажется, ты очень сильно похудел, и я из-за этого волнуюсь», а затем нужно показать, что вы готовы внимательно выслушать ребёнка.

КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ МОЖНО ОЖИДАТЬ ОТ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ?

Лечение представляет собой долгий процесс. Некоторые люди отчаянно борются с пищей и собственным весом на протяжении всей своей жизни, их настрой меняется от неприятия до страха, гнева, нетерпеливости, надежды и принятия. Некоторым удаётся выздороветь за несколько месяцев и затем счастливо жить, наслаждаясь здоровьем и правильным питанием. А многие будет озабоченны едой и формами своего тела всю оставшуюся жизнь.

Только около половины людей с нарушением питания полностью выздоравливают. Большинство излечиваются лишь частично, и, к сожалению, некоторым не удаётся выжить. Тем не менее, с этой болезнью намного легче справиться, если поймать её на ранних стадиях развития. Вы можете помочь своему ребёнку, если вовремя заметите у него характерные симптомы и, в случае необходимости, поможете подыскать хорошее лечение, а также, если в течение всего лечебного курса будете дарить ему свою бесконечную любовь и поддержку.

15. Подведение итога

Сегодняшние дети обладают преимуществом, которого не было ни у одного предыдущего поколения. Они могут воспользоваться огромным количеством научных медицинских исследований, у которых с каждым новым десятилетием появлялась всё более крепкая научная основа. Эти медицинские труды предлагают педиатрам и всем семьям самый здоровый тип питания, который подходит человеку.

Теперь мы знаем, как предотвратить появление, по крайней мере, в значительной степени, большинства заболеваний, которые до сегодняшнего времени считались основными «убийцами». Тогда как наши бабушки и дедушки полагали, что сердечно-сосудистые заболевания составляют неотъемлемую часть процесса старения, сегодняшние дети благодаря правильному питанию и здоровому образу жизни могут вообще не сталкиваться с такими проблемами. Мы узнали, как снизить рис развития многих форм рака. Мы можем защититься от инсульта, диабета и гипертонии с помощью профилактических методов, значимость которых смутно начали понимать только представители предыдущего поколения.

Когда дети повзрослеют, они смогут обнаружить огромное количество информации по здоровью в электронных СМИ. Тогда как раньше научные труды пылились на полках медицинских библиотек, сегодня, благодаря современным технологиям, их сразу же может прочесть любой человек.

А в продаже теперь имеется такое количество полезных продуктов, которое не сравнится с предыдущими годами. Множество людей покидают одни страны и поселяются в других; ребёнок в штате Айдахо воспринимает, как в порядке вещей то, что продукты, которые он съел на обед, привезены из Мексики, а на ужин – из Китая, а его мама с папой могут приобретать навыки в приготовлении итальянской или тайской пищи.

Тем не менее, современные дети подвергают своё здоровье таким опасностям, которых не было у предыдущих поколений. Ещё несколько десятков лет назад «фаст фуд», аппараты, продающие пищу для быстрого перекуса и ларьки на каждом углу, были не частым явлением. Сегодня они повсюду. В школах детей кормят обедами из неполезной пищи, поскольку интересы поставщиков мяса и молочной продукции намного важнее, нежели здоровье детей. Физические нагрузки уже практически ушли в прошлое, так как, благодаря телевидению и компьютерам, дети часами проводят в сидячем положении, а машины сделали ненужными хождение пешком и езду на велосипедах.

В результате, несмотря на то, что сегодня мы располагаем гораздо более обширной информацией о здоровье, чем когда бы то ни было, состояние здоровья наших детей намного хуже, чем во все предыдущие века человеческой истории. Именно в наше время возросло количество детей с лишним весом. Артериальные изменения, которые однажды приведут к сердечно-сосудистым заболеваниям, начинаются у таких детей ещё до окончания ими школы. Вредные пищевые наклонности, широко распространенные среди современных детей, насаждают семена диабета, рака и гипертонии, которые, к сожалению, не замедлят появиться. А их врачи, щедро раздающие рецепты, чтобы хоть как-то обуздать растущие, как на дрожжах болезни, вряд ли смогут ответить что-либо толковое на вопрос о том, какие шаги в области питания надо предпринять, чтобы эффективнее противостоять болезням.

Теперь у вас в руках возможность изменить этот сценарий. Вы сделаете для своих детей колоссальное благо, если будете кормить их только полезными продуктами. А если у детей будут здоровые вкусовые наклонности, то это поможет им держать на расстоянии соблазнительную, но вредную для здоровья еду, которая будет их окружать повсюду.

А ещё большим благом для них будет, если вы также будете питаться исключительно здоровой пищей. Так как, кроме того, что детям нужно хорошее здоровье,

им также нужны и здоровые родители, которые будут присутствовать в их жизни ещё очень много лет. Ваша мудрость принесёт им огромную пользу и тогда, когда они обзаведутся собственными семьями, и окажутся один на один с трудностями современной жизни, включая решение вопроса о том, какая пища будет лучше всего уже для *их* детей.

Мы надеемся, что информация, которую вы прочитали в данной книге, принесёт вам пользу, а также мы желаем здоровья и успехов вам и вашим детям.

16. Советы по приготовлению пищи

Этот раздел содержит рецепты, меню и разные тонкости приготовления вкусных и полезных блюд для всей семьи. Начало главы отведено практическим советам по планированию меню и покупке продуктов в магазинах, включая образцы меню, которые непременно понравятся проголодавшимся детям. Затем идут советы по вопросу о том, какие основные продукты должны присутствовать на кухне, а также продукты, которые можно очень быстро приготовить. Рецепты просты в применении, а ингредиенты для них можно найти в любом магазине. Вы обнаружите интересные варианты уже знакомых вам блюд, а также рецепты, следуя которым вы сможете поэкспериментировать с новыми вкусами. К каждому рецепту прилагается пищевой анализ, который поможет вам выбрать меню, подходящее непосредственно для членов вашей семьи.

ПЛАНИРОВАНИЕ МЕНЮ

Планирование меню является залогом лёгкого приготовления пищи. Вы будете удивлены, насколько меню на неделю может сэкономить вам время и деньги, равно как и закупка продуктов с расчётом на неделю. Когда вы планируете рацион заранее, то экономите время, которое тратили бы на поиск свободного места для машины около магазина и на стояние в очереди, а также вы тратите меньше денег на продукты, которые вы купили бы, поддавшись мимолётному импульсу, включая продукты быстрого приготовления. Следуя намеченному расписанию и имея в наличии все ингредиенты, которые вам понадобятся в процессе приготовления блюд, вы сделаете здоровое домашнее питание ещё и приятным.

Выберите подходящую минуту и спокойно обдумайте план меню на неделю. В этом плане не обязательно указывать каждый ингредиент для каждого блюда. Включите в меню фрукты и овощи, которые предпочитают члены вашей семьи, а также их любимые блюда. Завтрак, скорее всего, будет каждый день примерно одинаковым: фрукты, цельные злаки и хлеб. Вы можете запланировать приготовление какого-нибудь особого завтрака вместе с ребёнком в один из выходных дней, когда у вас утром будет больше времени.

На обед быстрым и питательным блюдом может стать суп (домашнего приготовления, либо покупной), хлеб из цельного зерна и салат из разных овощей и зелени, политый рисовым уксусом. Детям могут понравиться следующие блюда: на кусок хлеба из цельной пшеницы положите тушеную смесь из репчатого лука, сладкого перца и помидоров, или сделайте начинку из размятых бобов в соусе, добавьте к ней тёртую морковь и листовой салат и намажьте её на тонкую лепешку, затем сверните всё это в рулет и порежьте его на кусочки. Салаты из бобов или злаков также могут стать хорошим дополнением к обеду: их можно приготовить в большом количестве, таким образом, у вас под рукой всегда будет уже готовое блюдо. Как правило, меню обедов на неделю включает в себя 2 вида супа и 2-3 вида салата.

В качестве ужина планируйте 4 основных блюда, приготовленных в больших порциях, чтобы обеспечить свою семью, по крайней мере, двумя блюдами. Используйте цельные крупы, такие как бурый рис или пшеница «бульгур» и различного цвета овощи, богатые питательными веществами. А также запланируйте приготовление блюд «про запас», которыми вы сможете воспользоваться, если вы или другие члены семьи не смогут в какие-то дни вовремя прийти домой и приготовить пищу.

ПЛАН ПРИМЕРНОГО МЕНЮ

В этом примерном меню нет привязки каких-либо блюд к определенным дням недели. Приготовление указанных ниже блюд зависит от времени, которым вы располагаете и от вашего вкуса. Тем не менее, следуя такому плану, вы будете уверенны, что, когда вы решите приготовить что-то из перечисленного, то все необходимые ингредиенты у вас уже есть. Вы можете использовать это примерное меню для составления списка покупок.

ЗАВТРАКИ
Свежие фрукты: клубника, мускусная дыня, апельсины, бананы
Хлеб: из цельной пшеницы с изюмом; из разных злаков
Горячие злаки: овсянка; смесь из разных видов злаков, хрустящая пшеница
Холодные злаки: пшеничные хлопья, мюсли с измельченными грецкими орехами, полента (каша из кукурузной муки), французские тосты

ОБЕДЫ
Супы: суп из лущеного гороха; картофельный суп с овощами; суп из картофеля, помидоров, моркови и лука
Салаты: салат из китайской лапши, салат из бобов тёх видов, картофельный салат

УЖИНЫ
Макароны
Капустный салат с сельдереем

Пирог с бобами
Капуста брокколи с соусом

Вегетарианские гамбургеры
Запеченный картофель фри

Зелёная фасоль в чесночном соусе

Булочки с тушеными овощами
Суп из чечевицы и ячменя
Салат из капусты с морковью

СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА НЕОБХОДИМЫХ ПОКУПОК

Составляйте список покупок на основании плана меню на неделю. Посмотрите, какие рецепты вы выбрали, и какие продукты для них вам нужно купить. Для того чтобы рацион семьи был полноценным, не забудьте про фрукты, овощи, цельные злаки и хлеб грубого помола. Проверьте в холодильнике и других местах хранения пищи, какие продукты вам нужно докупить. Возможно это замороженные овощи, консервированные продукты, соусы, специи и напитки.

Чтобы облегчить процесс совершения покупок, составляйте список так, чтобы продукты были объединены в такие же разделы, которые присутствуют в вашем магазине, например, свежие продукты, злаковые, консервированные фрукты, овощи и замороженные продукты.

ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ПОКУПОК

СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ

апельсины	картофель	брокколи
бананы	зелёный лук	цуккини
мускусная дыня	сладкий перец	авокадо
клубника	помидоры	репчатый лук
другие фрукты по сезону	сельдерей	чеснок
морковь	грибы	другие овощи
готовая смесь из нарезанных овощей	белокочанная капуста	по сезону

ЗАВТРАК ИЗ ЗЛАКОВ

овсянка	пшеничные хлопья	смесь из разных злаков

КРУПЫ И МАКАРОНЫ

лущеный ячмень	полента (кукурузная мука)	кукуруза
бурый рис басмати	пшеничная мука	макароны
овсяная крупа		

СУХИЕ БОБЫ, ГОРОХ И ОРЕХИ

чечевица	турецкий горох	грецкие орехи

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

банка с маринованными помидорами (800г)	тушеный сладкий перец	яблочный соус
	банка с бобами «чили» (400 г)	фруктовые соки

банка с фасолью (400 г)

ПРОДУКТЫ В УПАКОВКАХ

суп из лапши быстрого приготовления	обогащенное рисовое или соевое молоко	кленовый сироп

ОХЛАЖДЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

тофу	тортилльи (мексиканские лепешки)

ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

хлеб из цельной пшеницы	булочки для гамбургеров из цельной пшеницы

СОУСЫ

соевый соус с низким содержанием натрия	бальзамический уксус

СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ

молотый перец чили	орегано

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

вегетарианские гамбургеры (веджибургеры)	концентрат яблочного сока	порезанный шпинат
концентрат апельсинового сока		

В списке необходимых покупок должны присутствовать преимущественно *сезонные* фрукты и овощи, т. е. те, которые являются свежими в определенном сезоне. Например, помидоры и сладкий перец – поздним летом и осенью, а цитрусовые – зимой и весной. Фрукты и овощи в свой сезон ст**о**ят дешевле, вкус у них гораздо лучше и содержат они намного больше полезных веществ, нежели несезонные продукты. Большинство рынков и магазинов отдают предпочтение сезонной продукции и рекламируют её в своих буклетах.

ЗАКУПКА ПРОДОВОЛЬСТВИЯ

Имея при себе список необходимых покупок, вы легко и быстро закупите продукты на целую неделю. Непременно поешьте *до* того, как отправитесь в магазин. Если покупать продукты на пустой желудок, то все ваши благие устремления могут быть заглушены голодом, и вы поддадитесь соблазну и наберёте неполезных продуктов.

На большинстве промышленно-обработанных продуктов присутствуют этикетки с пищевым составом, таким образом, вы можете с помощью этой информации выбирать исключительно полезные продукты. На этикетке указан объём одной порции, а также количество содержащихся в ней калорий, жира, белка, сахара, пищевых волокон и соли. Также полезную информацию можно получить, прочитав перечень ингредиентов продукта. В перечне они представлены в следующем порядке: первым указывается тот ингредиент, которого больше всего в продукте, а затем по убыванию и все остальные.

Таким образом, если жир или сахар находятся практически в первых строках, то это означает, что их в продукте больше всего. Также перечень ингредиентов даст информацию о том, есть ли в продукте искусственные ароматизаторы, красители, консерванты и другие добавки, которых лучше избегать.

В составе могут быть указаны различные вариации сахара. Сахароза, фруктоза, декстроза, кукурузный сироп, мёд и солод – лишь некоторые из них, и, как правило, любой ингредиент с окончанием «оза» является сахаром. Если в составе указаны несколько разных видов сахара, то, скорее всего, сахар является основным ингредиентом этого продукта, даже если он не стоит в первой строке.

Также нужно избегать потребления продуктов, содержащих гидрогенизированное растительное мало. Это масло проходит промышленную переработку для того, чтобы оно стало твёрдым или насыщенным, и как все насыщенные жиры, гидрогенизированные масла способствуют повышению уровня холестерина в крови, а также развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Выбирая продукты из злаков, либо соевое или рисовое молоко, отдавайте предпочтение тем, которые обогащены кальцием, витамином D и B_{12}. Обогащенные растительные продукты помогут вам с лёгкостью обеспечить свой организм этими питательными веществами. Многие разновидности апельсинового, грейпфрутового и яблочного соков, как в свежем виде, так и в виде замороженного концентрата, сегодня также обогащены кальцием. Эти продукты, наряду с бобами и тёмно-зелёными листовыми

овощами, поставят организму вашего ребёнка значительное количество этого питательного вещества.

На некоторых продуктах могут значиться особые пищевые обозначения, такие как «обезжиренный», «с низким уровнем холестерина» или «облегченный». Департамент США по вопросам пищи и лекарственных препаратов дал им следующие определения:

Облегченный. Это может относиться к калориям, жиру или натрию. Продукт содержит на треть меньше калорий или не больше половины количества жира, присутствующих в более калорийных и жирных продуктах; или не больше половины количества натрия, содержащегося в обычных продуктах.
Не содержит калорий. В таком продукте – менее 5 калорий в пределах одной порции.
Обезжиренный. Содержит менее 0,5 г жира в одной порции.
С низким содержанием жира. В одной порции – 3 г (или меньше) жира
С пониженным содержанием жира. В одной порции содержится, как минимум, на 25% меньше жира, чем в обычном продукте.
Не содержит холестерина. В одной порции – менее 2-х миллиграммов холестерина и 2-х граммов (или меньше) насыщенного жира.
С низким содержанием холестерина. В одной порции – 20 миллиграммов (или меньше) холестерина и 2 грамма (или меньше) насыщенного жира.
С пониженным содержанием холестерина. В одной порции содержится, как минимум, на 25% меньше холестерина, чем в обычном продукте и 2 грамма (или меньше) насыщенного жира.
Не содержит натрия. В одной порции – менее 5 миллиграммов натрия, а хлористого натрия нет вообще.
С очень низким содержанием натрия. Содержит 35 миллиграммов натрия (или меньше) в одной порции.
С низким содержанием натрия. Содержит 140 миллиграммов натрия (или меньше) в одной порции.

ЗАГРУЖАЕМ КУХНЮ ПРОДУКТАМИ

ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

репчатый лук
чеснок
картофель
белокочанная капуста
молодая морковь
сельдерей
готовая смесь из нарезанных овощей
капуста брокколи
побеги кормовой капусты
яблоки
апельсины
бананы

КРУПЫ И ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

бурый рис
бульгур
мука из цельной пшеницы
готовый завтрак из злаков (без жира и сахара)
картофельная мука
рисовая мука
ячменная мука
горячие злаки
макароны (без яиц)
кускус
полента
кукуруза
геркулес

СУХИЕ БОБЫ, ЧЕЧЕВИЦА И ГОРОХ

пятнистые бобы (пинто)
чёрные бобы
чечевица
турецкий горох
хлопья из чёрных бобов
хлопья из пятнистых бобов

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

консервированные бобы (пятнистые, чёрные, нут, фасоль)
бобы в составе какого-то блюда (вегетарианское «чили», запеченные бобы)
консервированные помидоры, кетчуп, томатная паста
овощи (кукуруза, свёкла, тушеный сладкий перец)
вегетарианские супы
вегетарианский соус для макарон
соус «сальса»

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

концентрат соков без сахара (апельсинового, яблочного, виноградного)
замороженные ягоды
замороженные овощи (кукуруза, горох, зелёная фасоль, брокколи)
порезанный репчатый лук
порезанный сладкий перец

ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ И СУХОФРУКТЫ

арахисовое масло
тахини (масло из семян кунжута)
изюм

ХЛЕБ, СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ, ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЛЁГКОГО ПЕРЕКУСА

хлеб из цельного зерна
хлеб «пита» из цельной
кукурузные тортильи
тортильи из цельной
нежирные лёгкие продукты (крекеры,

пшеницы	пшеницы	рисовый пирог, кукурузный пирог, солёные крендельки)

ПРОДУКТЫ, УДОБНЫЕ В ПРИГОТОВЛЕНИИ

вегетарианские супы быстрого приготовления	вегетарианские гамбургеры	текстурированный овощной белок
мягкий тофу	запеченный тофу	

СПЕЦИИ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ БЛЮД

травяные пряности	кленовый сироп	нежирные соусы
соевый соус	сахар «сырец»	майонез без яиц
яблочный уксус	пищевая сода	зернистая горчица
бальзамический уксус	лимонный сок	кетчуп
рисовый уксус	(либо сок др. фрукта)	
овощной бульон		
растительное масло		

НАПИТКИ

обогащенное соевое или рисовое молоко	фруктовые соки

КАК СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ, ЗАТРАЧИВАЕМОЕ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Имея на руках меню и все необходимые ингредиенты, вы сможете приготовить вкусные блюда быстро и без хлопот. Возможно, вы захотите выделить для этого немного больше времени, чтобы за один раз приготовить несколько различных блюд, экономя таким образом своё время.

Если у вас маленький ребёнок, то вы сможете приготовить для него несколько небольших блюд с расчётом на всю неделю. Большинство рецептов в этой книге содержат 6-8 порций. В результате, у вас, возможно, будут остатки, которые вы сможете использовать для приготовления одного или более дополнительных блюд. Таким образом, составленное вами меню, обеспечит вас блюдами не меньше, чем на неделю, и избавит от дополнительных походов по магазинам, планирования питания и приготовления пищи.

Другой способ экономии времени – это внесение небольших изменений в уже приготовленные вами блюда, таким образом, когда вы их будете подавать второй или третий раз, они будут выглядеть по-другому. Этот способ предоставляет вам максимум разнообразия при минимуме кулинарных действий. Так можно готовить бобы. Приготовьте двойную порцию и подайте на стол, как блюдо «чили» с кукурузными лепёшками или же положите эту массу поверх риса. Для следующего раза немного дольше поварите бобы, чтобы масса стала гуще, и подайте в качестве начинки для буррито или же полейте этой массой печеный картофель. Либо используйте такие бобы в качестве слоя в запеканке с тортильями (мексиканские лепешки), рисом, кукурузой, цуккини и грибами, которую можно приготовить в духовке.

Продукты, на приготовление которых уходит достаточно много времени, можно готовить сразу в больших количествах, а потом использовать для разных блюд. Хороший пример этого – бурый рис. Если его один раз приготовить, то в дальнейшем его можно разогревать на плите, либо в микроволновой печи и подавать в качестве гарнира к различным блюдам. Его также можно добавлять в суп или к тушеным овощам или же

использовать как начинку для буррито или других рулетов. Даже другие сытные блюда из зерновых, такие как завтрак из нескольких видов злаков, можно приготовить в большом количестве в один из выходных дней и затем подогревать и добавлять к нему любимые ингредиенты вашего ребёнка, например, свежие или сушеные фрукты, либо смешать с щепоткой корицы и соевым молоком.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Овощи

Суть термической обработки овощей состоит в том, чтобы готовить их лишь столько, сколько нужно для придания им мягкости и приятного вкуса. Следующие способы просты в использовании и не отнимают много времени.

*Овощи на пар**у**.* Специальная решётка или дуршлаг могут превратить любую кастрюлю в настоящую пароварку. Вскипятите в кастрюле воду, уложите овощи на решётку и установите её над кипящей водой. Накройте кастрюлю крышкой и оставьте так пока овощи не станут слегка мягкими. В пароварке хорошо готовить картофель, морковь, спаржу и зелёные листовые овощи.

Тушеные овощи. Этот метод похож на тот, при котором овощи жарятся на масле, однако вместо масла здесь используется вода без какого-либо жира. Благодаря данному

способу смягчается вкус таких овощей, как лук и чеснок. Вскипятите в большой сковороде примерно полстакана воды, овощного бульона или вина (в зависимости от рецепта). Затем добавьте овощи и тушите их на сильном огне, периодически помешивая и добавляя при необходимости немного жидкости. Когда овощи размягчатся – блюдо готово. Репчатый лук нужно тушить около 5 минут. Для тушения хорошо подходят грибы, репчатый лук, побеги кормовой капусты, цуккини, зелёная фасоль и морковь.

Овощи на гриле. Такой способ приготовления овощей придаёт им неповторимый вкус. В качестве гриля может выступать барбекю, электрический гриль или специальная сковородка-гриль. Все овощи нужно порезать на одинаковые кусочки и выложить на предварительно разогретый гриль. Готовьте овощи на среднем огне и периодически переворачивайте с помощью кулинарной лопатки до тех пор, пока они не станут равномерно коричневыми и мягкими. Хорошо готовить на гриле овощи, которые легко ухватывать щипцами, например, большие грибы, початки кукурузы, спаржу, порезанные баклажаны, кабачки и сладкий перец.

Запеченные овощи. Простой способ приготовления вкусных овощей – это запечь их в сильно разогретой духовке (235ºС). По желанию можете приправить овощи специями и небольшим количеством оливкового масла. Выложите овощи в один слой на сковородку и поместите в предварительно разогретую духовку. Запекайте их до состояния мягкости.

В микроволновой печи. Микроволновая печь предоставляет нам лёгкий и быстрый способ приготовления овощей, особенно таких, которые обычно требуют длительной термической обработки. Другим «плюсом» этого способа является то, что для приготовления овощей в микроволновой печи не требуется добавления воды, таким образом, потеря питательных веществ сводится к минимуму. В разделе с рецептами вы найдёте приготовление в микроволновой печи картофеля, батата и зимнего кабачка.

Крупы

Цельные крупы составляют основу здорового питания. Понятие «цельные крупы» означает, что данная крупа прошла минимальную промышленную обработку, при этом

оболочка и ядро зерна остались нетронутыми. В результате, в цельных крупах содержится намного больше питательных веществ, включая белок, витамины и минералы, нежели в очищенных крупах. Помимо этого, цельные крупы являются превосходным источником клетчатки. Крупы обладают приятным вкусом, который нравится как детям, так и взрослым. Наибольшим спросом пользуются цельная пшеница, пшеничные хлопья и бульгур, мука из цельной пшеницы, бурый рис, геркулес, цельный ячмень и ячменная мука. Менее известны, но уже потихоньку начинают заявлять о себе кинуа, амарант, камут и метличка абиссинская.

Крупы надо хранить в сухом, прохладном месте. Если верхний слой зерна повреждается, как это происходит при раздавливании, либо измельчении для изготовления муки или геркулеса, то такой продукт надо употребить в течение 2-3 месяцев. В крупах, у которых внешний слой нетронут и которые хранятся надлежащим образом, остаются все питательные вещества на протяжении нескольких лет.

В приготовлении круп вам могут пригодиться следующие советы.

- Крупы проще всего готовить на плите на медленном огне, с приоткрытой крышкой.
- Перед тем, как варить крупу, слегка подсушите её на сковороде – это улучшит вкус блюда и смягчит структуру крупы. Этот способ особенно улучшает вкус проса.
- Крупу не стоит помешивать во время варки, если только в рецепте это не указано. Каша будет нежнее и воздушнее, если будет сама по себе вариться в кастрюле.
- Каши лучше всего готовить в достаточно больших количествах, так как их легко разогревать на плите, либо в микроволновой печи.

- На плите кашу проще всего разогреть, поместив её в пароварку над кипящей водой на подставке для овощей.
- Крупы с тонкой структурой, такие как кускус и бульгур будут более воздушными, если их не варить, а просто залить кипятком, накрыть крышкой оставить так на 15-20 минут. Перед подачей на стол взбейте кашу с помощью вилки.

Бобовые

Понятие «бобовые» относится к сушеным бобам и гороху, таким как соевые бобы, чёрные бобы, пятнистые бобы (пинто), нут или турецкий горох, чечевица и лущеный горох. Бобовые могут продаваться в сушеном, консервированном и в некоторых случаях в замороженном виде. Сухие бобы – дешёвый и легкий в приготовлении продукт. Если у вас нет времени на готовку, то вы можете воспользоваться консервированными бобами. В продаже всегда имеются фасоль, нут, пятнистые бобы, чёрные бобы и многие другие их разновидности, за исключением бобов с низким содержанием натрия. В супермаркетах можно купить консервированные бобы, которые ещё быстрее готовить: вегетарианские печеные бобы, бобы «чили» и жареные бобы.

Недавно несколько компаний, производящих пищевые продукты, представили покупателям уже готовые бобы, из которых предварительно была удалена жидкость. На их приготовление уходит 5 минут. В их числе находятся пятнистые бобы, чёрные бобы, лущеный горох и чечевица. Возможно, в вашем магазине уже имеются такие продукты.

В приготовлении сухих бобов можно воспользоваться следующими советами.

- Переберите бобы и удалите попавшийся мусор, затем тщательно промойте.
- Если перед приготовлением бобы на какое-то время замачивать, то время варки существенно сократится, а бобы в организме будут лучше перевариваться. Вымачивайте их, как минимум, 4 часа, затем слейте эту воду и для варки налейте новую.

- Варите бобы в просторной кастрюле в большом количестве воды на среднем огне. Крышку до конца не зарывайте. Периодически проверяйте, нужно ли добавить ещё воды.
- Бобы можно очень быстро приготовить в скороварке. Руководствуйтесь приложенной к ней инструкцией.
- Бобы должны быть хорошо разварены, так, чтобы их можно было с лёгкостью раздавить пальцами.
- Соль укрепляет оболочку бобов, что увеличивает время их приготовления. Поэтому, добавляйте соль только тогда, когда бобы уже стали мягкими.
- Приготовленные бобы можно поместить в вакуумный контейнер и отправить в морозилку.

Сокращение количества жира

Жирные продукты очень калорийны. Помимо того, что диета с высоким содержанием жира способствует появлению лишнего веса, она также повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа (поражающий людей в зрелом возрасте) и некоторых видов рака. Перейдя на растительное питание, вы значительно сократите количество потребляемого жира. Изложенные ниже советы, помогут вам ещё больше снизить его количество.

- Выбирайте такие способы приготовления пищи, при которых не требуется добавлять масло. Вместо жареных блюд готовьте печеные, тушеные, приготовленные на гриле.
- Другой способ огородить себя от лишнего жира – это приготовить овощное соте, обжаривая ингредиенты в воде, либо овощном бульоне. Налейте в сковородку (желательно с антипригарным покрытием) примерно полстакана жидкости, положите туда овощи и обжаривайте их на сильном огне до размягчения около 5 минут, при этом часто помешивая. В случае необходимости добавьте ещё воды, чтобы овощи не прилипли ко дну.
- Когда будете готовить супы, добавляйте чеснок и репчатый лук в самом начале, чтобы смягчить их вкус, не прибегая к обжариванию.
- Если растительное масло необходимо использовать, чтобы блюдо не прилипло к сковороде, то добавьте небольшое количество, а лучше воспользуйтесь такой альтернативой: налейте совсем немного масла (1-2 чайные ложки) и затем добавьте воды или овощного бульона для предотвращения пригорания.
- Кастрюли и сковородки с антипригарным покрытием позволяют готовить пищу с небольшим количеством масла или же вообще без масла.
- Выбирайте нежирные заправки для салатов. Если в покупной соус без масла добавить рисовый уксус, то получится вкусный и нежирный домашний соус.
- Избегайте полностью прожаренных продуктов и жирной выпечки. Выбирая в магазинах продукты, отдавайте предпочтение тем, у которых низкое содержание жира, либо вообще обезжиренным.
- Замените масло в рецептах соусов для салатов на рисовый уксус, овощной бульон, жидкость, в которой варились бобы или же воду. Для получения более густого соуса добавьте немного картофельной муки и всё это взбейте.
- Кунжутный соус содержит мало жира и хорошо сочетается по вкусу с кашами, картофелем и овощами, приготовленными на пару. Соусом для салатов, не содержащим жира, также можно полить варёные овощи.

- В приготовлении выпечки частично или полностью заменить масло могут яблочный соус, пюре из бананов или чернослива или консервированная тыква.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУШЕНЫХ БОБОВ И ГОРОХА

БОБЫ	КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ	КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТА
Бобы «адзуки»	3 чашки	1,5 часа	$2^1/_4$ чашки
Чёрные бобы	3 чашки	1,5 часа	$2^1/_4$ чашки
Горох «черноглазка»	3 чашки	1 час	2 чашки
Турецкий горох (нут)	4 чашки	2-3 часа	2,5 чашки
Большие северные бобы	3,5 чашки	2 часа	2 чашки
Фасоль	3 чашки	2 часа	2 чашки

Чечевица	3 чашки	1 час	$2^1/_4$ чашки
Лимские бобы	2 чашки	1,5 часа	1,5 чашки
Флотские бобы	3 чашки	2 часа	2 чашки
Пятнистые бобы (пинто)	3 чашки	2,5 часа	$2^1/_4$ чашки
Красные бобы	3 чашки	3 часа	2 чашки
Бобы сои	4 чашки	3 часа	2,5 чашки
Лущеный горох	3 чашки	1 час	2,5 чашки

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД НА СКОРУЮ РУКУ

- Из свежих соевых бобов (по-японски: эдамаме) можно приготовить очень вкусную закуску, либо гарнир к какому-нибудь блюду. В супермаркете их можно найти в отделе замороженных продуктов. Готовьте эдамаме в соответствии пунктами, указанными на упаковке.
- Для быстрого приготовления овощного салата воспользуйтесь готовой смесью из нарезанных овощей и соусом без масла. Добавьте в салат консервированную фасоль или нут.

- Можно воспользоваться вегетарианским супом из лапши быстрого приготовления, добавив туда нарезанных свежих овощей. Такие супы особенно пригодятся во время путешествий.
- Буррито готовить легко и быстро. Их можно есть в горячем, либо холодном виде. На тортилью (лепёшку) выложите готовые жареные без масла бобы, готовую смесь из нарезанных овощей, полейте соусом «сальса» и скатайте всё это в рулет.
- Для приготовления бобовой подливки смешайте готовые жареные бобы без масла с таким же количеством соуса «сальса». Можете подавать с запеченными тортильями или свежими овощами.
- Можно приготовить несложный рисовый пирог или печенье из воздушной кукурузы и добавить к ним бобовую подливку, либо украсить фруктами.
- В «карман» хлеба «пита» можно положить нут, смешанный с готовым овощным салатом и соусом без масла.
- Приготовьте вегетарианский гамбургер: булочки для гамбургеров, горчица, кетчуп, листовой салат, репчатый лук и помидоры.
- Печеный или приготовленный на пару картофель можно хранить в холодильнике, и в любой нужный момент разогреть и сверху украсить вегетарианским блюдом «чили», либо капустой брокколи с соусом «сальса».
- Нанизав на шпажки кусочки фруктов, вы получите фруктовое канапе.
- Жарким летом очень может выручить замороженный виноград: виноградины уложите свободно в вакуумном контейнере и отправьте в морозилку. Также можно поступить и с бананами, предварительно очистив их от кожуры и порезав на кусочки.

17. Меню на неделю

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

завтрак из различных злаков с изюмом
обогащенное соевое или рисовое молоко
свежие фрукты

Обед

пицца «пита» с грибами, луком и сладким перцем
салат из бобов трёх видов
свежие фрукты

Ужин

блюдо из овощей, злаков и тофу
картофельное пюре с бурой подливкой
картофель, запеченный в духовке
овсяное печенье

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак

французские тосты
кукурузное масло

кленовый сироп
свежие фрукты

Обед

буррито
салат из капусты и моркови
клубничный коктейль

Ужин

спагетти
капуста брокколи в соусе
хлеб с чесночной смесью
шоколадный пудинг

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак

блинчики из цельной пшеницы
кукурузное масло
кленовый сироп
свежие фрукты

Обед

суп из лущеного гороха
хлеб из цельного зерна
картофельный салат

Ужин

макароны
морковный салат с лимонным соком
овощи с соусом из рисового уксуса и горчицы
фруктовое желе на основе агара

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

овсяные вафли
кукурузное масло
свежие фрукты

Обед

бутерброд с тофу, луком, помидорами и листовым салатом
овощной суп из картофеля, помидоров, моркови и лука
свежие фрукты

Ужин

мексиканские «такос» на основе текстурированного овощного белка
картофель, запеченный в духовке
морковный салат
коктейль из апельсинов, бананов и соевого молока

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

булочки из цельной пшеницы с тыквой и изюмом
завтрак из злаков
обогащенное соевое или рисовое молоко
свежие фрукты

Обед

«хот доги» с бобовой начинкой
овощной салат с заправкой из тофу и укропа
арбуз

Ужин

суп из лапши с луком, чесноком, грибами и брокколи
спаржа в кунжутном масле
зимний кабачок с арахисовым соусом
фруктовый десерт с орехами

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак

омлет из тофу
подсушенный хлеб из цельного зерна с кукурузным маслом
клубничный соус

Обед

картофельный суп с капустой брокколи
блюдо из овощей, злаков и тофу
хлеб грубого помола

Ужин

печеные бобы
салат из моркови и капусты
чёрный хлеб с изюмом домашнего приготовления

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак

мюсли с измельченными грецкими орехами
обогащенное соевое или рисовое молоко
свежие фрукты

Обед

мексиканские «кесадияс» с бобами, помидорами, перцем и луком
бобы с перцем «чили»
овощной салат с зеленью

Ужин

запеченный тофу
бурый рис
капустный салат с сельдереем
десерт из печеных яблок с ванилью и сладким сиропом

18. Рецепты

ЗАВТРАК

БЛИНЧИКИ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ

(24 штуки)

Для приготовления этих полезных блинчиков из цельного зерна понадобятся всего 6 ингредиентов. К ним можно будет добавить свежие фрукты или кленовый сироп.

1 банан
1 1/4 стакана обогащенного соевого или рисового молока
1 ст. ложка кленового сиропа
1 стакан муки из цельной пшеницы
2 ч. ложки разрыхлителя, не содержащего натрий
1/4 ч. ложки соли
растительное масло

Разомните банан в большой миске и смешайте с «молоком» и кленовым сиропом. В другой миске смешайте муку, разрыхлитель и соль. Добавьте эту массу к банановой и размешайте до однородного состояния. Налейте небольшое количество этого теста на разогретую сковородку с растительным маслом (хорошо, если сковородка с антипригарным покрытием) и выпекайте блин до тех пор, пока на его поверхности не

появятся пузыри. Переверните его и запекайте другую сторону примерно 1 минуту до появления золотисто-коричневого цвета. Сразу подавайте на стол.

В одном блине: 42 калории; 2г белка; 9 г углеводов; 0,5 г жира; 1г клетчатки;
37 мг натрия; калории белка – 14% , калории углеводов – 75%; калории жиров – 11%

ОВСЯНЫЕ ВАФЛИ
(6 штук)

Эти вафли очень полезны и просты в приготовлении.

2 стакана геркулеса
2 стакана воды
1 банан
1/4 ч. ложки соли
1 ч. ложка кленового сиропа
растительное масло
1 ч. ложка ванили
свежие фрукты

Предварительно разогрейте вафельницу до среднего уровня. В блендере смешайте до состояния однородной массы овсяные хлопья, воду, банан, соль, кленовый сироп и ваниль. Налейте чуть-чуть масла на дно вафельницы. Затем влейте туда тесто, так, чтобы оно едва достигло краёв вафельницы, и готовьте вафли 5-10 минут до появления золотисто-коричневого цвета, крышку при этом не поднимайте. Заметьте, что тесто должно быть достаточно текучим. Если оно получилось слишком густое, добавьте в него немного воды. Подавайте вместе со свежими фруктами или сиропом.

В одной вафле: 130 калорий; 5 г белка; 25 г углеводов; 2 г жира; 3 г клетчатки;
90 мг натрия; калории белка – 14%; калории углеводов – 74%; калории жиров – 12%

ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ
(6 штук)

В этих вкусных изделиях не содержится холестерина, зато есть полезная соя и цельная пшеница.

1 стакан обогащенного соевого молока (с ванилью, либо без неё)
1/4 стакана муки из цельной пшеницы
1 ст. ложка кленового сиропа
1 ч. ложка ванили
1/2 ч. ложки корицы
6 кусков хлеба грубого помола
растительное масло

В блендере смешайте до состояния однородной массы «молоко», муку, кленовый сироп, ваниль и корицу и затем вылейте всё это на плоскую тарелку. Окуните куски хлеба в эту массу так, чтобы они стали мягкими, но не размокшими. Поджаривайте эти куски на сковородке с небольшим количеством растительного масла (желательно с антипригарным покрытием) на умеренном огне примерно 3 минуты до появления золотисто-коричневой корочки. Затем переверните кусок и так же поджаривайте другую сторону.

В одном куске: 129 калорий; 6 г белка; 23 г углеводов; 2 г жира; 4 г клетчатки;
191 мг натрия; калории белка – 17%; калории углеводов – 68%; калории жиров – 15%

ОМЛЕТ ИЗ ТОФУ
(2 порции)

Этот питательный омлет золотистого цвета можно употреблять с хлебными тостами, либо использовать его как начинку для буррито, завернув в тортилью (лепёшку) из цельной пшеницы.

2 ложки подогретого кунжутного масла
1/4 чашки нарезанного репчатого лука
1/4 кг твёрдого тофу
1/4 ч. ложки чесночных гранул
1/4 ч. ложки куркумы
1/4 ч. ложки кумина
1/8 ч. ложки чёрного перца
2 ч. ложки соевого соуса

Подогрейте растительное масло на сковороде с антипригарным покрытием, затем положите туда репчатый лук и готовьте его на среднем огне, часто помешивая, примерно 3 минуты. Добавьте к нему тофу, чесночные гранулы, куркуму, кумин, чёрный перец и соевый соус. Всю смесь готовьте, слегка помешивая, 3-5 минут.

В одной порции: 137 калорий; 10г белка;4 г углеводов; 10 г жира; 2 г клетчатки;
177 мг натрия; калории белка – 27%; калории углеводов – 11%; калории жиров – 62%

ПУДИНГ
(4 порции)

Сухофрукты и овсянка могут превратиться в сладкое воздушное блюдо.

8 штук кураги
5-6 штук инжира
1/4 чашки с изюмом
1 зелёное яблоко
1 чашка овсянки быстрого приготовления
3 чашки обогащенного соевого молока с ванилью или рисового молока
1/2 ч. ложки корицы

В блендере измельчите курагу, инжир и изюм. Разрежьте яблоко на 4 части и выньте сердцевину. Измельчите его также в блендере с сухофруктами. Переложите эту массу в кастрюлю, добавьте овсянку, «молоко», корицу и доведите до кипения. Затем прикройте крышкой и варите 5 минут, периодически помешивая, до получения густой массы.

В одной порции: 272 калории; 10 г белка; 52 г углеводов; 6 г жира; 8 г клетчатки;
26 мг натрия; калории белка – 13%; калории углеводов – 71%; калории жиров – 16%

ЗАПЕЧЕННЫЕ МЮСЛИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ
(6 чашек)

Это вкусное блюдо из злаков подаётся без масла.

3 чашки овсянки
1 чашка зёрен пшеницы
1/4 чашки семян кунжута
1/4 чашки кленового сиропа

1/2 чашки измельченных грецких орехов
1/2 чашки изюма
1/2 чашки сушеной клюквы
2 ст. ложки чёрной патоки
1 ч. ложка корицы

Предварительно разогрейте духовку до 150°С. Поместите все ингредиенты в большую миску и тщательно их перемешайте. Переложите в блюдо для выпекания и готовьте в духовке примерно 25 минут, часто переворачивая эту массу лопаткой. Когда её цвет станет золотисто-коричневым – блюдо готово. Храните его в вакуумном контейнере.

В одной порции: 202 калории; 7 г белка; 31 г углеводов; 7 г жира; 4 г клетчатки; 5 мг натрия; калории белка – 12%; калории углеводов – 59%; калории жиров – 29%

СМЕСЬ ИЗ РАЗНЫХ ЗЛАКОВ
(2 порции)

Завтрак из горячих злаков разных видов является вкусным и полезным блюдом. Такую смесь можно купить во многих магазинах и супермаркетах.

1 чашка смеси из разных злаков
1/2 ч. ложки соли
3 стакана горячей воды (кипятка)

В кастрюле залейте злаки и соль горячей водой, затем накройте крышкой и доведите до кипения. Варите 7 минут, периодически помешивая. Уберите с плиты и оставьте настаиваться в течение 10 минут.

Примечание: Если вы будете постепенно снижать количество потребляемой соли, то ваши вкусовые рецепторы «исправятся» и злаки будут для вас вкусными и без добавления соли.

В одной порции: 200 калорий; 6 г белка; 40 г углеводов; 2 г жира; 4 г клетчатки; 10 – 580 мг натрия (в зависимости от количества соли); калории белка – 13%; калории углеводов – 77%; калории жиров – 10%

* * *

КРУПЫ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

БУРЫЙ РИС
(3 порции)

Бурый рис является вкусным и сытным продуктом, содержащим большое количество клетчатки. Данный способ предлагает вам сначала прокалить крупу, затем сварить в большом количестве воды, что поможет улучшить вкусовые качества продукта и сократить время его приготовления.

1 чашка бурого риса
4 чашки горячей воды
1/2 ч. ложки соли

Промойте рис в холодной воде, затем слейте, по возможности, всю воду. Поместите рис в кастрюлю и сушите так на среднем огне, постоянно помешивая, примерно 3-5 минут. Рис должен стать абсолютно сухим. Залейте его горячей водой, добавьте соль, накройте крышкой и варите около 35 минут до размягченного состояния. Вылейте лишнюю воду (её можно оставить в качестве бульона для супов и тушеных блюд).

В одной порции: 228 калорий; 5 г белка; 48 г углеводов; 2 г жира; 2 г клетчатки; 360 мг натрия; калории белка – 9%; калории углеводов – 84%; калории жиров – 7%

БУРЫЙ РИС И ЯЧМЕНЬ

(6 порций)

В сочетании с ячменем бурый рис приобретает неповторимый вкус. Лучше выбирать менее рафинированный лущеный ячмень, нежели разрушенный.

1 чашка бурого риса (с короткими зёрнами)
1 чашка ячменя
1 ч. ложка соли

Вскипятите 4 стакана воды и насыпьте туда рис, ячмень и соль. Убавьте огонь, накройте крышкой и варите около 45 минут. Крупа должна стать мягкой, а вода полностью впитаться.

В одной порции: 222 калории; 6 г белка; 46 г углеводов; 2 г жира; 6 г клетчатки; 362 мг натрия; калории белка – 11%; калории углеводов – 81%; калории жиров – 8%

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПЛОВ

(3 порции)

Этот разноцветный плов готовится без масла, поэтому обязательно используйте сковородку с антипригарным покрытием.

2 ст. ложки воды или овощного бульона
2 чашки сваренного бурого риса
1/2 чашки замороженной кукурузы
1/4 чашки изюма
1/2 чашки замороженного гороха
1/2 сладкого перца, порезанного
1/2 ч. ложки карри

Подогрейте воду в большой сковороде с антипригарным покрытием, положите в неё сваренный рис и с помощью кулинарной лопатки разъедините зёрна риса. Добавьте к нему кукурузу, горох, порезанный перец, изюм и насыпьте карри. Варите всё это на среднем огне примерно 5 минут, часто помешивая, пока блюдо не разогреется.

В одной порции: 232 калории; 6 г белка; 52 г углеводов; 1,2 г жира; 6 г клетчатки; 210 мг натрия (если рис был сварен с солью); калории белка – 10%; калории углеводов – 85%; калории жиров – 5%

БУЛЬГУР

(2 порции)

Бульгур – это расщепленные и подсушенные зёрна цельной пшеницы. Его легко и быстро готовить и у него замечательный вкус. Бульгур можно подавать как простую кашу, делать из него плов, либо добавлять в салат.

1 чашка крупы «бульгур» — 2 стакана горячей воды (кипятка)
1/2 ч. ложки соли

В большой миске залейте бульгур с солью горячей водой и размешайте, затем накройте крышкой и дайте настоятся около 25 минут. Можно приготовить бульгур другим способом: в кастрюле крупу с солью доведите до кипения, размешайте, убавьте огонь и варите, не помешивая, около 15 минут пока бульгур не станет мягким.

В одной порции: 192 калории; 6 г белка; 42 г углеводов; 0,8 г жира; 10 г клетчатки; 436 мг натрия; калории белка – 13%; калории углеводов – 84%; калории жиров – 3%

КУСКУС ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ

(3 порции)

Кускус – это мелкая крупа, на приготовление которой уходит всего несколько минут. Кускус можно подавать как гарнир, либо добавлять в салаты. В кускусе из цельной пшеницы содержится больше клетчатки, витаминов и минералов, чем в рафинированном кускусе.

1 чашка кускуса из цельной пшеницы — 1 1/2 стакана горячей воды (кипятка)
1/2 ч. ложки соли

Насыпьте кускус в кастрюлю с кипящей водой, затем уберите с огня и накройте крышкой. Дайте настоятся 10-15 минут, затем взбейте кашу вилкой и подавайте на стол.

В одной порции: 200 калорий; 6 г белка; 42 г углеводов; 0,2 г жира; 4 г клетчатки; 364 мг натрия; калории белка – 14%; калории углеводов – 85%; калории жиров – 1%

ПОЛЕНТА

(4 порции)

Из поленты или кукурузной муки можно приготовить множество блюд. В горячем виде полета имеет мягкую консистенцию: её можно употреблять на завтрак, украсив фруктам и полив соевым молоком, или на ужин с овощами и пряным соусом. В холодном виде полента становится твёрдой, её легко резать и запекать, либо жарить.

5 стаканов воды
1 чашка поленты
1 ч. ложка соли
1 ч. ложка чабреца
1 ч. ложка орегано

Залейте поленту водой, добавьте соль, специи и варите на умеренном огне около 25 минут, часто помешивая. Каша должна стать густой. Подавайте на стол, либо переложите в форму для выпекания и дайте остыть, чтобы полента стала твёрдой. Для приготовления жареной поленты, разрежьте её на несколько слоёв, каждый толщиной около 1,5 см. На

сковородку с антипригарным покрытием налейте чуть-чуть растительного масла и поставьте на плиту на средний огонь. На каждую сторону уйдёт около 5 минут.

В одной порции: 110 калорий; 2 г белка; 23 г углеводов; 2 г клетчатки; 1 г жира;
592 мг натрия; калории белка – 9%; калории углеводов – 82%; калории жиров – 9%

КАША ИЗ КИНУА

(3 порции)

Кинуа растёт на высокогорных равнинах Анд, где этому растению дали прозвище «зерновая мать» за её животворящие силы. Национальная академия науки назвала кинуа «одним из лучших источников белка в царстве растений», поскольку кинуа обладает превосходным составом аминокислот. Кинуа готовится очень быстро. У этой крупы мягкая, воздушная структура. Кинуа можно подавать как простую кашу, в виде плова или добавлять в супы и тушеные блюда. Сухое зерно покрыто горьким веществом, называемым сапонин, которое отпугивает насекомых и птиц и защищает растение от ультрафиолетовых лучей. Поэтому кинуа нужно перед приготовлением тщательно промывать, чтобы у крупы пропал горький вкус. Промывать кинуа лучше всего, используя сито.

1 чашка с крупой кинуа
2 стакана горячей воды (кипятка)

Тщательно промойте кинуа через сито, затем насыпьте в кастрюлю с кипящей водой. Убавьте огонь, неплотно накройте крышкой и варите около 15 минут. Каша должна быть мягкой и воздушной.

В одной порции: 212 калорий; 8 г белка; 40 г углеводов; 4 г жира; 4 г клетчатки;
12 мг натрия; калории белка – 14%; калории углеводов – 72%; калории жира – 14%

БУТЕРБРОДЫ И РУЛЕТЫ

ВЕГАНСКИЙ БУТЕРБРОД СО ВКУСОМ ЯИЦ

(6 штук)

Этот бутерброд по вкусу и цвету похож на салат из яиц, при этом он не содержит ни холестерина, ни насыщенного жира.

1/4 кг твёрдого тофу (1 чашка)
1 стебель порезанного зелёного лука
2 ст. ложки травяных специй
2 ст. ложки соевого майонеза
2 ч. ложки зернистой горчицы
12 кусков хлеба грубого помола
2 ч. ложки соевого соуса
1/4 ч. ложки кумина
1/4 ч. ложки куркумы
1/4 ч. ложки чесночного порошка
6 листьев зелёного салата
6 долек помидора

Разомните тофу так, чтобы получились отдельные кусочки. Добавьте к нему зелёный лук, пряные специи, веганский майонез, горчицу, соевый соус, кумин, куркуму, чесночный порошок и всё это тщательно перемешайте. Намажьте эту смесь на 6 кусков хлеба, добавьте листья салата, дольки помидора и сверху накройте бутерброд ещё одним куском.

В одном бутерброде: 246 калорий; 15 г белка; 38 г углеводов; 6 г жира; 6 г клетчатки;
452 мг натрия; калории белка – 20%; калории углеводов – 58%; калории жиров – 22%

БУТЕРБРОД С БАНАНОМ И ИЗЮМОМ
(2 штуки)

Детям очень нравится сладкий вкус этого блюда. Его можно подавать на завтрак, либо в качестве лёгкого перекуса.

4 ст. ложки арахисового масла
4 куска хлеба грубого помола
1 банан, порезанный на дольки
2-3 ст. ложки изюма

Намажьте на 2 куска хлеба равномерным слоем арахисовое масло. Положите на масло кусочки банана, затем посыпьте изюмом и сверху накройте другим куском хлеба.

В половине бутерброда: 203 калории; 7 г белка; 27 г углеводов; 9г жира; 4 г клетчатки; 124 мг натрия; калории белка – 13%; калории углеводов – 50%; калории жира – 37%

МЕКСИКАНСКИЕ БУРРИТО
(4 штуки)

Заверните в рулет рис и бобы. Это блюдо можно съесть дома, либо взять с собой в дорогу.

1 банка жареных бобов (400 г)
4 тортильи (тонкие лепешки)
1 чашка вареного бурого риса
1 чашка нашинкованных листьев салата
1 помидор, порезанный на дольки
2 стручка зелёного лука, порезанного
1/2 авокадо, без косточки, порезанный
1/2 чашки соуса «сальса»

Разогрейте бобы в кастрюле на плите, либо в микроволновке. Затем прогрейте на большой сухой сковороде каждую по отдельности тортилью (с обеих сторон). После этого выложите на каждую тортилью примерно 1/2 чашки бобов и 1/4 чашки риса. Сверху положите листья салата, помидоры, лук, авокадо и полейте соусом «сальса». Сверните тортиллью с начинкой по типу рулета.

В одной порции: 310 калорий; 12 г белка; 51 г углеводов; 8 г жира; 8 г клетчатки; 732 мг натрия; калории белка – 15%; калории углеводов – 64%; калории жиров – 21%

КЕСАДИЯС
(8 штук)

Эти кесадияс представляют собой слияние разных культур: восточное блюдо из жареного красного перца вместе с мексианскими кукурузными тортильями с соусом «сальса».

1 банка с нутом (бобы)
1/2 чашки кусочков жареного сладкого перца
3 ст. ложки лимонного сока
1 ст. ложка тахини (твёрдое кунжутное масло)
1/2 чашки порезанного зелёного лука
1 зубчик чеснока (очищенный)
1/4 ч. ложки кумина
8 кукурузных тортиллий
1/2 чашки долек помидоров
1/2 или 1 чашка соуса «сальса»

Промойте нут и поместите в блендер вместе с жареным перцем, кунжутным маслом, чесноком, кумином и лимонным соком. Измельчите так, чтобы получилась абсолютно однородная масса. Положите на тортилью 2-3 ст. ложки этой смеси, затем поджаривайте тортилью в большой сковородке с антипригарным покрытием на среднем огне. Посыпьте блюдо измельченными помидорами, зелёным луком и полейте соусом «сальса». Накройте всё это другой тортильей и готовьте 2-3 минуты, пока нижняя тортиллья не станет горячей и мягкой. Затем переверните и поджарьте так же другую сторону. Выложите со сковородки и разрежьте на 2 части. Таким же способом приготовьте другие тортилльи.

В 1/2 кесадии: 129 калорий; 5 г белка; 22 г углеводов; 3 г жира; 2 г клетчатки;
160 мг натрия; калории белка – 15%; калории углеводов – 67%; калории жиров – 18%

ПИЦЦА «ПИТА»

(6 штук)

Хлеб «пита» из цельной пшеницы идеально подходит для приготовления небольшой пиццы, а дети с удовольствием помогут укладывать на хлеб нарезанные овощи.

1 банка томатного соуса (400 г)
1 банка томатной пасты (200 г)
1 ч. ложка чесночных гранул
1/2 ч. ложка сушеного базилика
6 кусков хлеба «пита» из цельной пшеницы
1/2 ч. ложки сушеного чабреца
1/2 ч. ложка сушеного орегано
2 шт. зелёного лука, нарезанного
1 сладкий перец
1 чашка нарезанных грибов

Предварительно разогрейте духовку до 200°С. Смешайте вместе томатный соус, томатную пасту, чесночные гранулы и специи. Переверните кусок питы и выложите на него 2-3 ст. ложки соуса, сверху положите овощи. То же самое сделайте с остальными кусками питы.

Положите куски пиццы на противень и выпекайте примерно 10 минут, пока края пиццы не станут слегка коричневыми.

В одной пицце: 153 калории; 6 г белка; 32 г углеводов; 1 г жира; 5 г клетчатки;
567 мг натрия; калории белка – 14%; калории углеводов – 78%; калории жиров – 8%

* * *

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ БОБОВ ТРЁХ ВИДОВ

(6 порций)

Этот питательный салат очень просто и быстро готовить. Его можно подавать на листьях зелёного салата с хлебом грубого помола.

1 банка фасоли
1 банка с нутом (бобы)
1 банка зелёной стручковой фасоли
2 ст. ложки свежего базилика (порублен.)
или 1/2 ч. ложки специи-базилика
1/2 ч. ложки сушеного орегано
1/2 стакана яблочного уксуса
1/4 стакана рисового уксуса
1/4 чашки порезанного репчатого лука
1/4 чашки измельченной петрушки
3 зубчика чеснока, измельченного
1/2 ч. ложки чёрного перца

Промытые бобы поместите в большую миску вместе с измельченным луком и петрушкой. В другой миске смешайте вместе 2 вида уксуса, чеснок и специи, вылейте всё это в миску к бобам и тщательно перемешайте. Желательно подержать этот салат в холодильнике 2-3 часа до подачи на стол.

В одной порции: 180 калорий; 10 г белка; 34 г углеводов; 2 г жира; 10 г клетчатки; 360 мг натрия; калории белка – 21%; калории углеводов – 72%; калории жиров – 7%

ФРУКТОВО – ОВОЩНОЙ САЛАТ

(6 порций)

2 яблока
1 большая морковь (измельченная или тертая)
1/4 чашки измельченных грецких орехов
1/2 чашки изюма
1/3 чашки соевого майонеза
3 ст. ложки рисового уксуса

Очистите яблоки от кожуры, нарежьте их кубиками и положите в салатницу, а потом – морковь, изюм и орехи. В другой миске смешайте веганский майонез с уксусом, затем добавьте эту заправку в салат и всё это перемешайте. По возможности, подавайте салат охлажденным.

В одной порции: 122 калории; 2 г белка; 22 г углеводов; 4 г жира; 2 г клетчатки; 306 мг натрия; калории белка – 7%; калории углеводов – 67%; калории жиров – 26%

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

(5 порций)

В этом вкусном и сытном салате содержится очень мало жира, и совсем нет холестерина.

4 средних картофелины
2 ветки сельдерея, измельченного
3 стебля зелёного лука, порезанного
1/4 чашки петрушки, измельченной
3 ст. ложки рисового уксуса
1/3 соевого майонеза
1 1/2 ст. ложки зернистой горчицы
1/4 – 1/2 чайной ложки соли
1/8 ч. ложки чёрного перца

Готовьте картофель на пару, поместив над кипящей водой, примерно 15 минут. Когда картофель совсем немного станет мягче, переложите его в большую миску. Добавьте к нему сельдерей, лук, петрушку, уксус и затем заправьте веганским майонезом, горчицей, солью и чёрным перцем. Всё это тщательно перемешайте. Если есть возможность, то перед подачей на стол остудите в холодильнике.

В одной порции: 204 калории; 6 г белка; 50 г углеводов; 1 г жира; 4 г клетчатки; 428 – 534 мг натрия; калории белка – 10%; калории углеводов – 86%; калории жиров – 4%

РАЗНОЦВЕТНЫЙ САЛАТ

(12 порций)

Салат, в котором объединены капуста и морковь, получается красивым и вкусным.

2 чашки нашинкованной белокочанной капусты
2 чашки нашинкованной краснокочанной капусты
2 моркови, порезанные или тёртые
3 стебля зелёного лука, порезанного
1 яблоко, порезанное или тёртое
1 ч. ложка лимонного сока
1/2 чашки соевого майонеза
1/3 стакана яблочного сока
2 ветки сельдерея, порезанного

Положите в большую салатницу измельченные капусту, морковь, сельдерей и зелёный лук. Смешайте в отдельной посуде яблоко с лимонным соком и положите в салатницу. Добавьте туда веганский майонез и яблочный сок и всё это хорошо перемешайте. По возможности, подавайте салат охлажденным.

В одной порции: 40 калорий; 1 г белка; 9 г углеводов; 0,1 г жира; 1 г клетчатки; 87 мг натрия; калории белка – 7%; калории углеводов – 89%; калории жиров – 4%

САЛАТ С КИТАЙСКОЙ ЛАПШОЙ

(10 порций)

Этот салат очень просто готовить: лапша берётся из упаковки с вегетарианским супом быстрого приготовления, а соус делается на основе прилагаемых к супу специй.

1 кочан капусты (нашинкованной)
1/2 чашки измельченного миндаля
1/4 чашки семян кунжута
3-4 шт. зелёного лука, порезанного или
1/2 чашки измельченного репчатого лука
1 упаковка вегетарианского супа с лапшой

1 ст. ложка подогретого жидкого кунжутного масла
1/3 стакана рисового уксуса
2 ст. ложки сахара
1/2 ч. ложки чёрного перца

Предварительно разогрейте духовку до 200 ºС. Положите капусту в большую салатницу. Подсушите миндаль и кунжутные семена в духовке (8-10 минут) до состояния, когда они станут слегка коричневыми и начнут источать лёгкий аромат. Добавьте их к капусте, а затем положите туда лук. Раздробите лапшу (не варите её) и положите кусочки лапши в салат. Высыпите специи, прилагаемые к супу, в маленькую чашку, налейте в леё подогретое кунжутное масло, рисовый уксус, насыпьте сахар и чёрный перец. Всё это тщательно перемешайте и полейте этим соусом салат, который тоже в свою очередь перемешайте. Дайте ему настояться минут 30, чтобы лапша за это время размякла.

В одной порции: 144 калории; 8 г белка; 26 г углеводов; 2 г жира; 8 г клетчатки; 450 мг натрия; калории белка – 22%; калории углеводов – 69%; калории жиров – 9%

ОСВЕЖАЮЩИЙ САЛАТ

(10 порций)

Тахини или кунжутное масло, соединенное с японским блюдом «мисо»: густой пастой из перебродивших бобов, придаёт данному салату уникальный вкус и аромат.

8 чашек порезанного листового салата
1 1/2 чайной ложки «мисо» из бобов

2 чашки нашинкованной белокочанной капусты
1 чашка измельченного сельдерея (2 ветки)
1 ст. ложка тахини (твёрдое кунжутное масло)
1 ч. ложка подогретого жидкого кунжутного масла
1 ст. ложка рисового уксуса
1/2 чайной ложки сахара
1 или 2 ст. ложки воды
1 зубчик чеснока, измельченного

В большую салатницу положите зелёный салат, капусту и сельдерей. В маленькой чашке смешайте тахини, уксус, пасту из бобов, жидкое кунжутное масло, сахар и чеснок до получения однородной массы. Добавьте к смеси немного воды, чтобы консистенция была густая, но текучая. Непосредственно перед подачей на стол полейте салат соусом и всё хорошенько перемешайте.

В одной порции: 31 калория; 1 г белка; 4 г углеводов; 1,5 г жира; 1 г клетчатки;
101 мг натрия; калории белка – 17%; калории углеводов – 43%; калории жиров – 40%

МОРКОВНЫЙ САЛАТ

(2 порции)

Этот незамысловатый салат из свежих овощей обладает тонким вкусом.

2 моркови
2 ст. ложки лимона
1/4 ч. ложка соли

Порежьте морковь кружочками и положите в салатницу, затем полейте её соком лимона и посолите. Дайте настояться минут 20.

В одной порции: 34 калории; 0,8 г белка; 8 г углеводов; 0,1 г жира; 2 г клетчатки;
158 мг натрия; калории белка – 8%; калории углеводов – 88%; калории жиров – 4%

ПОДЛИВКИ, ПРИПРАВЫ И СОУСЫ

ПРОСТОЙ УКСУСНЫЙ СОУС

(полчашки)

Рисовый уксус уже сам по себе является хорошей заправкой для салата, а в сочетании с горчицей и чесноком из него получается великолепный соус.

1/2 стакана рисового уксуса
1-2 ч. ложки зернистой горчицы
1 зубчик чеснока (раздавленный)

Смешайте и взбейте все ингредиенты. Этот соус подходит для салатов и овощей на пару.

В 1 ст. ложке: 27 калорий; 0,1 г белка; 6 г углеводов; 0,1 г жира; 0 г клетчатки;
562 мг натрия; калории белка – 2%; калории углеводов – 94%; калории жиров – 4%

БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ СОУС

(1/4 чашки)

Этот соус обладает мягким ароматом бальзамического уксуса.

2 ст. ложки бальзамического уксуса
2 ст. ложки рисового уксуса
1 ст. ложка кетчупа
1 ч. ложка зернистой горчицы
1 зубчик чеснока (раздавленный)

Смешайте и взбейте 2 вида уксуса, кетчуп, горчицу и чеснок.

В 1 ст. ложке: 20 калорий; 0,1 г белка; 4,5 г углеводов; 0,08 г жира; 0,05 г клетчатки; 229 мг натрия; калории белка – 3%; калории углеводов – 93%; калории жиров – 4%

УКРОПНО – КРЕМОВЫЙ СОУС

(1 1/2 чашки)

У этого вкусного соуса «сливочный» вкус, несмотря на то, что в нём присутствуют только растительные ингредиенты. Этот вкус ему придаёт тофу.

1 упаковка твёрдого тофу (350 г)
2 ст. ложки лимонного сока
3 ст. ложки рисового уксуса
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка чесночных гранул или порошка
1/2 ч. ложки укропа, измельченного
1/4 ч. ложки соли

Измельчите все ингредиенты в блендере до состояния однородной массы.

В 1 ст. ложке: 12 калорий; 1 г белка; 1 г углеводов; 1 г жира; 0.1 г клетчатки; 90 мг натрия; калории белка – 36%; калории углеводов – 18%; калории – 46%

МАЙОНЕЗ ИЗ ТОФУ

(1 1/2 чашки)

Этот нежирный веганский майонез можно использовать для приготовления салатов и бутербродов.

1 упаковка твёрдого тофу (350 г)
3/4 ч ложки соли
1/2 ч. ложки сахара
1 ч ложка горчицы
1 1/2 ст. ложки лимонного сока
1 1/2 ст. ложки рисового уксуса

Смешайте в блендере тофу, соль, сахар, горчицу, лимонный сок и уксус до состояния однородной массы. Перед подачей на стол остудите в холодильнике.

В одной ст. ложке: 6 калорий; 1 г белка; 0,4 г углеводов; 0,1 г жира; 0 г клетчатки; 93 мг натрия; калории белка – 48%; калории углеводов – 29%; калории жиров – 23%

СОУС «САЛЬСА»

(6 чашек)

Это не очень острый вариант соуса «сальса».

4 больших помидора, порезанных
4 зубчика чеснока, измельченных

1 репчатый лук, порезанный
1 сладкий перец, порезанный
1 ч. ложка острого красного перца
1 банка томатного соуса (400 г)
2 ст. ложки яблочного уксуса
$1^1/_2$ ч ложки кумина

Положите все ингредиенты в миску, тщательно перемешайте и дайте настояться примерно 1 час. Хранить соус «сальса» в холодильнике можно около 2-х недель, а также его можно заморозить.

В одной ст. ложке: 4 калории; 0,1 г белка; 1 г углеводов; 0,03 г жира; 0,2 г клетчатки; 27 мг натрия; калории белка – 14%; калории углеводов – 79%; калории жиров – 7%

СОЛЁНАЯ КУНЖУТНАЯ ПРИПРАВА

($^1/_2$ чашки)

*Эту приправу можно использовать с кашами, вареным или печеным картофелем и овощами, приготовленными на пар**у**. Неочищенные семена кунжута ещё называют «коричневыми семенами кунжута».*

$^1/_2$ неочищенных семян кунжута
$^1/_2$ ч. ложки соли

Поджаривайте семена кунжута в сухой сковороде на среднем огне примерно 5 минут, постоянно помешивая, пока семена не начнут потрескивать и немного не потемнеют. Затем поместите их в блендер, добавьте соли и всё это измельчите до состояния порошка. Храните в холодильнике в вакуумном контейнере.

В 1 ст. ложке: 52 калории; 2 г белка; 2 г углеводов; 4 г жира; 1 г клетчатки; 134 мг натрия; калории белка – 12%; калории углеводов – 15%; калории жиров – 73%

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО

(2 чашки)

Эта нежирная кремовая масса заменит в вашем рационе маргарин и сливочное масло.

$^1/_4$ чашки кукурузы
$1^1/_2$ ст. ложки измельченного агара
1 стакан горячей воды (кипятка)
2 ст. ложки сырых орехов кешью
$^1/_2$ ч. ложки соли
2 ч. ложки лимонного сока
1 ст. ложка тёртой моркови
1 ч. ложка пищевых дрожжей

В маленькую кастрюлю с 1 стаканом горячей воды насыпьте кукурузу и варите её минут 10, часто помешивая, до густой консистенции. Смешайте в блендере порошок агара с $^1/_4$ стакана холодной воды. Затем добавьте 1 стакан кипятка и опять всё смешайте. Соедините эту смесь с вареной кукурузой, орехами, солью, лимонным соком, тёртой морковью и пищевыми дрожжами. Всё это перемешайте с блендере до получения полностью однородной массы. Переложите в другую посуду, накройте крышкой и поставьте в холодильник на 2-3 часа. Смесь должна загустеть.

В одной ст. ложке: 7 калорий; 0,2 г белка; 1 г углеводов; 0,2 г жира; 0,1 г клетчатки; 34 мг натрия; калории белка – 11%; калории углеводов – 57%; калории жиров – 32%

БУРАЯ ПОДЛИВКА

(2 чашки)

Эту вкусную и нежирную подливку можно подавать с картофелем, рисом или овощами.

2 стакана воды или овощного бульона
1 ст. ложка орехов кешью
1 ст. ложка лукового порошка
1/2 ч. ложки чесночного порошка
2 ст. ложки кукурузного крахмала
3 ст. ложки соевого соуса

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Перелейте её в кастрюлю и варите на среднем огне, постоянно помешивая, пока масса не загустеет.

В 1/4 чашки: 23 калории; 1 г белка; 4 г углеводов; 0,5 г жира; 0,1 г клетчатки;
190 мг натрия; калории белка – 15%; калории углеводов – 65%; калории жиров – 20%

ПОДЛИВКА ИЗ БОБОВ

(2 чашки)

Эту подливку можно подавать с запеченными лепёшками (тортильями), либо использовать в качестве начинки для буррито.

1 чашка бобовых хлопьев быстрого приготовления
1 стакан горячей воды (кипятка)
1/2 или 1 стакан соуса «сальса»

Залейте бобовые хлопья кипятком и дайте настояться 5 минут. Смешайте с «сальсой».

В 1/4 чашки: 63 калории; 4 г белка; 12 г углеводов; 0,2 г жира; 4 г клетчатки;
117 мг натрия; калории белка – 25%; калории углеводов – 72%; калории жиров – 3%

АРАХИСОВЫЙ СОУС

(1/2 чашки)

Арахисовый соус придаст особый вкус вареным овощам и кашам. Только учтите, что он содержит много жира и натрия, поэтому употребляйте его в небольших количествах.

1/4 чашки арахисового масла
1 ст. ложка рисового уксуса
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка сахара или др. подсластителя
3/4 ч. ложки молотого имбиря
1/4 ч. ложки молотого красного перца
1/4 стакана воды

Смешайте и взбейте все ингредиенты. Соус должен быть густым, но текучим. При необходимости разбавьте небольшим количеством воды.

В одной ст. ложке: 54 калории; 2 г белка; 3 г углеводов; 4 г жира; 0,5 г клетчатки;
131 мг натрия; калории белка – 15%; калории углеводов – 22%; калории жиров – 63%

АНАНАСОВО – АБРИКОСОВЫЙ СОУС

(3 чашки)

Этот соус можно намазывать на хлеб или тост, либо украсить им пирог. В качестве загустителя используется агар, т. е. морской водоросль.

1 стакан яблочного сока
1 1/2 ч. ложки измельченного агара
1 стакан воды
1/4 ч. ложки молотого имбиря
1 чашка нарезанных абрикосов (свежих, замороженных, консервированных)
1 банка консервированного ананаса (250 г)

В кастрюле смешайте с водой яблочный сок и агар. Дайте настояться 5 минут. Затем в течение 3 минут варите на среднем огне, периодически помешивая. Добавьте в кастрюлю абрикосы, ананас с его соком, имбирь и перемешайте. Уберите с огня и поставьте охлаждаться на 3-4 часа.

В 1 ст. ложке: 13 калорий; 0,08 г белка; 3 г углеводов; 0,05 г жира; 0,1 г клетчатки; 2 мг натрия; калории белка – 3%; калории углеводов – 94%; калории жиров – 3%

ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

(6 чашек)

Этот соус можно подавать горячим или холодным, намазывать на бутерброд, блинчики, употреблять с блюдами из злаков.

6 больших кислых яблока
1 стакан яблочного сока
1/2 ч. ложки корицы

Соус с кусочками яблок: очистите яблоки от кожуры, выньте сердцевину, порежьте кубиками и положите на большую сковородку. Добавьте к ним яблочного сока, накройте сковороду крышкой и поджаривайте на маленьком огне, часто помешивая, пока яблоки не размягчаться. Можете чуть-чуть размять их вилкой (не полностью) и смешайте с корицей.

Однородный соус: разрежьте яблоки на части, выньте сердцевину и затем измельчите их в блендере. Выложите эту массу на сковородку, добавьте яблочный сок и корицу, накройте крышкой и готовьте на маленьком огне примерно 15 минут, часто помешивая.

В 1/2 чашке: 101 калория; 0,3 г белка; 26 г углеводов; 0,5 г жира; 2 г клетчатки; 6 мг натрия; калории белка – 1%; калории углеводов – 95%; калории жиров – 4%

КЛУБНИЧНЫЙ СОУС

(3 чашки)

Этот соус подходит для приготовления бутербродов, а также им можно украшать пироги. Вместо желатина животного происхождения здесь используется агар (морской водоросль).

1 стакан воды
1 стакан яблочного сока
3 чашки свежей или замороженной клубники
1 1/2 ч. ложки порошка агара
1 ст. ложка лимонного сока

В блендере измельчите в однородную массу 2 чашки клубники, агар, воду и яблочный сок. Переложите на сковородку и готовьте на среднем огне около 3 минут, периодически помешивая. Уберите с огня и добавьте оставшуюся 1 чашку клубники и лимонный сок. Всё это тщательно перемешайте. Поставьте охлаждаться, как минимум, на 3 часа.

В 1 ст. ложке: 15 калорий; 0,09 г белка; 4 г углеводов; 0.06 г жира; 0,2 г клетчатки;
2 мг натрия; калории белка – 2%; калории углеводов – 94%; калории жиров – 4%

* * *

СУПЫ И ТУШЕНЫЕ БЛЮДА

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН
(2 литра)

Этот вкусный бульон можно подавать перед основными блюдами, а также использовать в качестве ингредиента для приготовления других блюд.

1 репчатый лук, нарезанный
1 морковь, нарезанная
1 стебель сельдерея, нарезанный
1/4 чашки нарезанной петрушки
6 стаканов воды
2 ч. ложки лукового порошка
1/4 ч. ложки сушеной куркумы
1/4 ч. ложки чесночного порошка
1/4 ч. ложки сушеного майорана
1/2 ч. ложки соли
1/2 ч. ложки сушеного чабреца
1 банка нута (бобы) вместе с жидкостью

В большую кастрюлю положите лук, морковь, сельдерей, петрушку, луковый порошок, чабрец, куркуму, чесночный порошок, майоран, соль. Залейте всё это водой, накройте крышкой и варите 20 минут. Затем смешайте с нутом, используя также воду бобов, и прокрутите в блендере (небольшими порциями) до получения однородной массы.

В 1 чашке: 80 калорий; 3 г белка; 16 г углеводов; 1 г жира; 3 г клетчатки;
302 мг натрия; калории белка – 15%; калории углеводов – 77%; калории жира – 8%

СУП ИЗ ЛУЩЕНОГО ГОРОХА
(12 чашек)

Рецепт этого вкусного супа не требует добавления масла.

2 чашки лущеного гороха, промытого
6 стаканов воды или овощного бульона
1 репчатый лук, нарезанный
1 большая морковь, нарезанная кружочками или кубиками
2 ветки сельдерея, измельченного
1 большая картофелина, нарезанная кубиками
2 зубчика чеснока, измельченного
1/2 ч. ложки сушеного майорана
1/2 ч. ложки сушеного базилика
1/4 ч. ложки кумина
1/4 ч. ложки чёрного перца
1 ч. ложка соли

В большую кастрюлю положите горох, морковь, лук, сельдерей, картофель, чеснок, майоран, базилик, кумин, чёрный перец. Залейте водой и варите с приоткрытой крышкой на среднем огне примерно 1 час, пока горох не станет мягким. Переложите около 4 чашек супа в блендер и смешайте в однородное пюре, которое затем положите обратно в суп, посолите и всё тщательно перемешайте.

В 1 порции: 168 калорий; 9 г белка; 33 г углеводов; 0,5 г жира; 4,5 г клетчатки;
191 мг натрия; калории белка – 21%; калории углеводов – 76%; калории жиров – 3%

СУП С МАКАРОНАМИ И ШПИНАТОМ

(8 порций)

2 ч. ложки оливкового масла
1 репчатый лук, нарезанный
2 зубчика чеснока, измельченного
4 стакана томатного сока
1 картофелина, порезанная кубиками
1 морковь, нарезанная
2 ч. ложки итальянских специй
1/8 ч. ложки чёрного перца
1/2 чашки макарон в виде ракушек
1 чашка нарезанного шпината
1 банка с фасолью (400 г)
1 ветка сельдерея, измельченного

В широкой кастрюле разогрейте оливковое масло, положите туда лук и чеснок и готовьте на среднем огне минут 5, пока лук не станет мягким. Добавьте томатный сок, картофель, морковь, сельдерей, итальянские специи, чёрный перец, накройте крышкой и варите около 20 минут, пока овощи не станут мягкими. Затем положите в кастрюлю макароны, шпинат, фасоль с её соусом и варите всё это около 15 минут. Овощи и макароны должны стать мягкими. Если вы хотите более жидкий суп, то можете добавить томатного сока или воды.

В одной порции: 128 калорий; 5 г белка; 25 г углеводов; 1,5 г жира; 6 г клетчатки;
203 мг натрия; калории белка – 16%; калории углеводов – 74%; калории жиров – 10%

СУП ИЗ ПОМИДОРОВ

(6 порций)

В этот овощной суп можно также добавлять бурый рис.

1 репчатый лук, нарезанный
3 ветки сельдерея, измельченного
1 банка с маринованными помидорами (800 г)
1 стакан воды или овощного бульона
2 ст. ложки яблочного сока
1/2 ч. ложки паприки
1/2 ч. ложки сушеного базилика
1/4 ч. ложки чёрного перца
1 ст. ложка оливкового масла
2 ст. ложки муки
2 стакана обогащенного соевого или рисового молока

В кастрюлю положите лук, сельдерей, помидоры, паприку, базилик, чёрный перец и налейте воду и яблочный сок. Накройте кастрюлю крышкой и варите минут 15. Затем небольшими порциями измельчите суп в блендере до получения однородной массы, которую вылейте обратно в кастрюлю. На сковородку налейте оливкового масла и насыпьте муки (должна получиться густая масса) и поджаривайте на маленьком огне в течение 1 минуты, постоянно помешивая. Добавьте туда растительного молока, размешайте всё это и готовьте на среднем огне около 5 минут, часто помешивая, пока масса не начнёт густеть. Добавьте эту смесь к пюре из помидоров и всё перемешайте.

В 1 порции: 105 калорий; 4 г белка; 15 г углеводов; 4 г жира; 3 г клетчатки;
245 мг натрия; калории белка – 15%; калории углеводов – 51%; калории жиров – 34%

СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ
(8 порций)

3 средние картофелины, порезанные кубиками
2 ветки сельдерея, измельченного
1 большая морковь, порезанная кружочками
2 чашки белокочанной капусты, нашинкованной
3 стакана воды
1 стакан растительного молока
3/4 ч. ложки соли
1/4 ч. ложки чёрного перца

В большую кастрюлю с водой положите картофель, сельдерей, морковь, капусту и варите с прикрытой крышкой около 15 минут, пока овощи не станут мягкими. Примерно 3 чашки вареных овощей прокрутите в блендере вместе с растительным молоком, солью и чёрным перцем. Затем положите эту массу обратно в кастрюлю и смешайте с остальным супом.

В одной порции: 99 калорий; 2,5 г белка; 22 г углеводов; 0,3 г жира; 3 г клетчатки; 221 мг натрия; калории белка – 10%; калории углеводов – 87%; калории жиров – 3%

СУП ИЗ ЯЧМЕНЯ И ЧЕЧЕВИЦЫ
(6 порций)

1/2 чашки чечевицы, промытой
1/4 чашки очищенного ячменя
4 стакана воды или овощного бульона
1 репчатый лук, нарезанный
1 зубчик чеснока, измельченный
1 морковь, порезанная кубиками
1 ветка сельдерея, измельченного
1/2 ч. ложки сушеного орегано
1/2 ч. ложки кумина
1/4 ч. ложки молотого красного перца
1/4 ч. ложки чёрного перца
1/2 или 1 ч. ложка соли

Положите все ингредиенты (кроме соли) в большую кастрюлю и варите с прикрытой крышкой, периодически помешивая, около 1 часа, пока ячмень и чечевица не станут мягкими. Добавьте в готовое блюдо соль по вкусу.

В 1 порции: 132 калории; 7 г белка; 26 г углеводов; 0,3 г жира; 5 г клетчатки; 230 – 460 мг натрия; калории белка – 21%; калории углеводов – 76%; калории жиров – 3%

СУП С КАПУСТОЙ БРОККОЛИ
(6 порций)

Капуста брокколи является кладезем полезных веществ, а крем-суп на её основе очень понравится детям.

2 1/2 чашки овощного бульона
1 ст. ложка тахини (твёрдое кунжутное масло)
2 стакана обогащенного соевого молока
2 картофелины, нарезанные кубиками
4 чашки цветков капусты брокколи
1/2 ч. ложки кумина
1/2 ч. ложки соли
1/4 ч. ложки чёрного перца
1 репчатый лук, нарезанный
2 зубчика чеснока, измельченного

В широкой кастрюле доведите до кипения 1/2 стакана овощного бульона, затем положите туда лук с чесноком и варите минут 5, периодически помешивая, пока овощи не станут мягкими. Потом добавьте порезанную картошку и оставшиеся 2 стакана бульона,

накройте кастрюлю крышкой и варите на среднем огне минут 15. Затем положите туда брокколи и варите ещё минут 5. Добавьте кумин, соль, перец, тахини и всё это перемешайте. Небольшими порциями прокрутите суп в блендере вместе с соевым молоком, налейте обратно в кастрюлю и подогрейте на маленьком огне.

В 1 порции: 140 калорий; 5 г белка; 27 г углеводов; 2 г жира; 5 г клетчатки;
373 мг натрия; калории белка – 14%; калории углеводов; 72%; калории жиров – 14%

ТЫКВЕННЫЙ СУП

(8 порций)

Тыкву в этом супе-пюре с пряным вкусом можно заменить кабачком или бататом.

1 ст. ложка оливкового масла
1 репчатый лук, нарезанный
2 зубчика чеснока, измельченного
1/2 ч. ложки семян горчицы
1/2 ч. ложки куркумы
1/2 ч. ложки имбиря
1/2 ч. ложки кумина
1/4 ч. ложки корицы
3/4 чайной ложки соли
2 стакана воды или овощного бульона
1 банка с тыквой (400 г)
1 ст. ложка кленового (или др.) сиропа
1 ст. ложка лимонного сока
2 стакана соевого или рисового молока

В широкой кастрюле разогрейте оливковое масло, положите туда лук, чеснок и варите на среднем огне около 5 минут. Затем добавьте семена горчицы, куркуму, имбирь, кумин, корицу, соль и готовьте на среднем огне около 2 минут, постоянно помешивая. Добавьте в кастрюлю воду или овощной бульон, тыкву, кленовый сироп, лимонный сок и варите так 15 минут. Затем уберите с огня и налейте туда соевое молоко. Небольшими порциями прокрутите суп в блендере до состояния пюре, налейте обратно в кастрюлю и подогрейте.

В одной порции: 78 калорий; 3 г белка; 11 г углеводов; 3 г жира; 3 г клетчатки;
211 мг натрия; калории белка – 14%; калории углеводов – 55%; калории жиров – 31%

* * *

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

МАКАРОНЫ С ФАСОЛЬЮ И ОВОЩНЫМ СОУСОМ

(10 порций)

1/2 стакана воды или овощного бульона
1 банка с консервированными помидорами
1 банка с консервированной фасолью
1 сладкий перец, порезанный кубиками
1 морковь, порезанная кружочками
1 ветка сельдерея, измельченного
1 репчатый лук, порезанный
2 чашки грибов, порезанных
1/2 ч. ложки паприки
1/2 ч. ложки чёрного перца
1 ст. ложка соевого соуса
200 г макарон в виде трубочек

В широой кастрюле вскипятите воду или овощной бульон, бросьте туда лук и тушите его на сильном огне примерно 5 минут, до размягчения. Затем уменьшите огонь до среднего уровня, положите в кастрюлю сладкий перец, морковь и сельдерей и готовьте их примерно 5 минут. После этого добавьте грибы, накройте кастрюлю крышкой и тушите 7

минут, периодически помешивая. Потом добавьте туда помидоры, фасоль, паприку, чёрный перец, соевый соус, накройте кастрюлю крышкой и готовьте 10-15 минут. В отдельной кастрюле сварите макароны, промойте их и соедините с соусом.

В 1 порции: 154 калории; 7 г белка; 30 г углеводов; 1 г жира; 6 г клетчатки;
128 мг натрия; калории белка – 18%; калории углеводов – 78%; калории жиров – 4%

ЛЕПЁШКИ «ТАКОС» С НАЧИНКОЙ

(10 – 12 штук)

Основной ингредиент в приготовлении этих лепёшек – текстурированный овощной белок, который является соевым продуктом. Сегодня его можно найти во многих магазинах и супермаркетах.

1 репчатый лук, порезанный
2 зубчика чеснока, измельченного
1/2 сладкого перца, порезанного кубиками
3/4 чашки текстурированного овощного белка
1 чашка томатного соуса
2 ч. ложки порошка перца «чили»
1 чашка листового салата, порезанного
1/4 ч. ложки орегано
1 ст. ложка пищевых дрожжей
1 ст. ложка соевого соуса
12 кукурузных тортиллий (лепёшки)
1/2 ч. ложки кумина
4 стебля зелёного лука, порезанного
1 помидор, порезанный кубиками
1 авокадо, порезанный дольками
1/2 чашки соуса «сальса» или «тако»

В широкой кастрюле или сковороде вскипятите 1/2 стакана воды и тушите в ней примерно 5 минут лук, чеснок и сладкий перец, пока они не станут мягкими. Добавьте туда соевый текстурат, 1 стакан воды, томатный соус, порошок «чили», кумин, орегано, пищевые

дрожжи, соевый соус и тушите всё это на маленьком огне около 15 минут, пока смесь не станет сухой. На другой сковороде разогрейте тортиллью так, чтобы она стала мягкой, и выложите на неё 1/4 чашки с приготовленной начинкой, а затем сверните её вдвое. Обжарьте каждую сторону по 1 минуте. Украсьте тортиллью листовым салатом, луком, помидорами, авокадо и полейте соусом «сальса». Так же приготовьте остальные лепёшки.

В 1 лепёшке: 112 калорий; 5 г белка; 17 г углеводов; 3 г жира; 3 г клетчатки;
213 мг натрия; калории белка – 17%; калории углеводов – 58%; калории жиров – 25%

БУЛОЧКИ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

(4 порции)

1 репчатый лук, нарезанный
1 ч. ложка чесночного порошка (или гранул)
1 сладкий перец, порезанный кубиками
1 чашка соевого текстурата (овощного белка)
1 банка томатного соуса (400 г)
1 ч. ложка порошка перца «чили»
2 ст. ложки яблочного сока
2 ст. ложки яблочного уксуса
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка зернистой горчицы
4 булочки для гамбургеров из цельной пшеницы

В широкой кастрюле вскипятите 1/2 стакана воды, положите туда лук, сладкий перец и тушите на сильном огне 5 минут. Добавьте в кастрюлю соевый текстурат, 1 стакан воды, томатный соус, яблочный сок, порошок «чили», чесночный порошок, яблочный уксус,

соевый соус и горчицу. Готовьте их на среднем огне примерно 10 минут, часто помешивая, пока смесь не загустеет. Разрежьте булочки пополам и поджарьте в тостере. На каждую половинку булочки положите примерно 1/2 чашки овощной смеси.

1 булочка + 1 чашка овощной смеси: 248 калорий; 14 г белка; 46 г углеводов; 2 г жира; 8 г клетчатки; 1062 мг натрия; калории белка – 21%; калории углеводов – 69%; калории жиров – 10%

ЛАПША С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

(6 порций)

Это блюдо готовится на основе вегетарианской лапши быстрого приготовления.

1 репчатый лук, нарезанный
2 зубчика чеснока, измельченного
1 ветка сельдерея, измельченного
1 чашка порезанных грибов
1/2 чашки белокочанной капусты, нашинкованной
1 чашка брокколи, порезанной
2 упаковки вегетарианской лапши быстрого приготовления

В широкой кастрюле вскипятите 1/2 стакана воды, положите туда лук, чеснок и тушите 5 минут. Затем положите сельдерей, грибы, белокочанную капусту и брокколи. Добавьте к овощам лапшу, предварительно разломанную на кусочки, 1 пакетик специй, прилагаемых к лапше, и 1 стакан воды. Всё это перемешайте, накройте кастрюлю крышкой и готовьте на среднем огне 5-7 минут, пока овощи и лапша не станут мягкими. Периодически помешивайте их и добавляйте немного воды, если масса начнёт прилипать к дну.

В 1 порции: 113 калорий; 5 г белка; 24 г углеводов; 0,1 г жира; 2 г клетчатки; 169 мг натрия; калории белка – 18%; калории углеводов – 81%; калории жиров – 1%

СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ

(8 порций)

2 ч ложки оливкового масла
1 репчатый лук, нарезанный
2 зубчика чеснока, раздавленных
1 банка с консервированными или тушеными помидорами
2 ч. ложки итальянских специй
1/4 ч. ложки чёрного перца
2 ст. ложки яблочного сока
300 г спагетти (желательно из цельной пшеницы)

Подогрейте оливковое масло в широкой кастрюле, либо в сковороде, положите туда лук и чеснок и готовьте минут 5. затем добавьте помидоры, специи, чёрный перец, яблочный сок и готовьте их 15-20 минут. Сварите спагетти, промойте и соедините с соусом.

В 1 порции: 169 калорий; 10 г белка; 28 г углеводов; 2 г жира; 5 г клетчатки; 121 мг натрия; калории белка – 23%; калории углеводов – 68%; калории жиров – 9%

СПАГЕТТИ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

(4 порции)

*Это блюдо можно подавать с овощами, приготовленными на пар**у**.*

300 г спагетти
2 ст. ложки рисового уксуса

½ чашки арахисового масла
1 стакан горячей воды
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка сахара
2 зубчика чеснока, измельченного
½ ч. ложки молотого имбиря

Сварите спагетти и затем промойте их. В широкой кастрюле смешайте в однородную массу арахисовое масло, воду соевый соус, уксус, сахар, чеснок и имбирь. Немного поджарьте эту смесь до густого состояния. Положите в кастрюлю спагетти, всё это перемешайте и сразу же подавайте на стол.

В 1 порции: 30 калории; 12 г белка; 30 г углеводов; 16 г жиров; 4 г клетчатки;
520 мг натрия; калории белка – 14%; калории углеводов – 39%; калории жиров – 47%

ПИРОГИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ТОФУ И ГРИБОВ

(8-10 порций)

Для соуса:
1 репчатый лук, нарезанный
4 зубчика чеснока, измельченного
3 чашки нарезанных грибов
½ чашки петрушки, измельченной
1 банка консервированных помидоров
3 ст. ложки яблочного сока
1 ч. ложка сушеного базилика
1 ч. ложка сушеного орегано
½ ч. ложки семян фенхеля
¼ ч. ложки чёрного перца

Для начинки:
½ чашки петрушки, измельченной
½ ч. ложки сушеного орегано
1 зубчик чеснока
500 г твёрдого тофу
1 ч. ложка сушеного базилика
½ ч. ложки сушеного чабреца
½ ч. ложки мускатного ореха
½ ч. ложки соли
¼ ч. ложки чёрного перца
8-10 сырых пластин теста

Для приготовления соуса вскипятите в широкой кастрюле ½ стакана воды, положите туда лук, чеснок и тушите примерно 5 минут. Затем положите грибы и петрушку, уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и готовьте минут 5, пока грибы не станут мягкими. Добавьте помидоры, яблочный сок, 1 стакан воды, базилик, орегано, семена фенхеля и чёрный перец и смешайте с другими ингредиентами. Накройте кастрюлю крышкой и тушите 15 минут, периодически помешивая.
Для приготовления начинки измельчите петрушку и чеснок в блендере. Затем добавьте в блендер тофу, базилик, орегано, чабрец, мускатный орех, соль, чёрный перец и прокрутите все ингредиенты до получения однородной массы.
Предварительно разогрейте духовку до 200°С. В форму для выпекания размером примерно 30 х 80 см налейте томатный соус. Выложите на небольшие пластины из теста приготовленную смесь и положите в форму для выпекания. Смажьте пироги оставшимся томатным соком и плотно накройте форму фольгой. Выпекайте около 1 часа.

В 1 порции: 155 калории; 8 г белка; 26 г углеводов; 3 г жира; 3 г клетчатки;
246 мг натрия; калории белка – 20%; калории углеводов – 64%; калории жиров – 16%

МАКАРОНЫ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

(10 порций)

300 г макарон
1 банка консервированной кукурузы (400 г)
3 зубчика чеснока
1 репчатый лук

1 банка консервированной фасоли (400 г)
1 сладкий перец, порезанный кубиками
1 банка консервированных помидор (800 г)
2 ст. ложки молотого перца чили
1 ч ложка кумина

Сварите макароны и затем промойте их. В большую кастрюлю с $^1/_2$ кипящей воды положите лук, чеснок и готовьте их минут 5. Положите в кастрюлю сладкий перец, помидоры, фасоль, кукурузу вместе с их соусом, а также молотый перец чили и кумин. Накройте кастрюлю крышкой и тушите овощи на среднем огне 20 минут, периодически помешивая. Соедините приготовленный соус с макаронами.

В 1 порции: 156 калорий; 10 г белка; 29 г углеводов; 1 г жира; 6 г клетчатки;
432 мг натрия; калории белка – 24%; калории углеводов – 71%; калории жиров – 5%

ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩЕЙ, ТОФУ И РИСА

Основа этого блюда – овощи, крупа и соя, а также его можно подавать с картофельным пюре. Овощи должны быть очень мелко порезаны. Для этого вы можете воспользоваться кухонным комбайном.

1 чашка вареного бурого риса
2 чашки хлебных шариков
1 чашка грецких орехов, измельченных
1 репчатый лук, порезанный
2 ветки сельдерея, измельченного
1 морковь, нарезанная
$^1/_4$ чашки кетчупа
3 ст. ложки соевого соуса
2 ч. ложки зернистой горчицы
$^1/_4$ ч. ложки чёрного перца
растительное масло
500 г твёрдого тофу

Предварительно разогрейте духовку до 200 ºС. В большой миске смешайте рис, хлебные шарики, грецкие орехи, лук, сельдерей и морковь. Растолките тофу вручную, либо в блендере так, чтобы получилась однородная масса. Положите её в общую миску и добавьте туда кетчуп, соевый соус, горчицу и чёрный перец. Тщательно всё перемешайте и переложите в форму для выпекания размером примерно 15 х 30 см, смазанную растительным маслом. Сверху эту смесь полейте кетчупом. Выпекайте 1 час, затем дайте блюду постоять минут 10 и после этого подавайте на стол.
Из остатков этого блюда можно сделать вкусный бутерброд: холодную запеканку положите на кусок хлеба из цельной пшеницы, добавив листовой салат, кусочки помидора и веганский майонез.

В одной порции: 154 калории; 6 г белка; 15 г углеводов; 8 г жира; 2 г клетчатки;
572 мг натрия; калории белка – 16%; калории углеводов – 37%; калории жиров – 48%

КАША «ПОЛЕНТА» С ТОФУ И ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

(4 порции)

Это блюдо можно также использовать как начинку для гамбургеров или подавать в качестве гарнира к бурому рису.

2 чашки вареной каши «полента» (из кукурузы)
1 ч. ложка чесночных гранул или порошка
2-3 ч. ложки молотого перца чили
1 репчатый лук, порезанный

1 сладкий перец, порезанный кубиками
1 ст. ложка соевого соуса
1 банка томатного соуса (400 г)
1 ст. ложка сахара или др. подсластителя
2 ст. ложки яблочного уксуса
500 г твёрдого тофу, размятого
1 ч. ложка зернистой горчицы
1 ст. ложка оливкового масла

В широкой кастрюле или сковородке подогрейте оливковое масло, положите туда лук, сладкий перец и тушите около 5 минут. Затем положите размятый тофу, перемешайте всё это и готовьте 5 минут. Добавьте томатный соус, сахар, молотый чили, чесночные гранулы, уксус, соевый соус и горчицу. Накройте крышкой и готовьте так на среднем огне минут 15, часто помешивая. При подаче на стол выложите поленту на тарелки и сверху положите приготовленный овощной соус.

В одной порции: 160 калорий; 7,5 г белка; 24 г углеводов; 5 г жира; 3 г клетчатки; 406 мг натрия; калории белка – 18%; калории углеводов – 56%; калории жиров – 26%

ЗАПЕЧЕННЫЕ БОБЫ

(8 порций)

Бобы вы можете «запечь» на плите, либо в духовке. Чем дольше вы будете их готовить, тем вкуснее они получатся.

$2^1/_2$ чашки сушеных белых бобов
$^1/_2$ ч. ложки чесночных гранул или порошка
1 банка томатного соуса (400 г)
$^1/_2$ чашки чёрной патоки
2 ст. ложки уксуса
2 ч. ложки зернистой горчицы
1 ч. ложка соли
1 репчатый лук, порезанный

Промойте бобы, затем замочите их в воде (6 стаканов) на 6-8 часов или на всю ночь. После этого слейте эту воду, положите бобы и лук в кастрюлю со свежей водой (над бобами должны быть 3 см воды). Доведите воду до кипения, затем накройте крышкой и варите около 2 часов. После этого добавьте томатный соус, чёрную патоку, горчицу, уксус, чесночные гранулы, соль и варите с приоткрытой крышкой на очень маленьком огне примерно 1-2 часа. Либо переложите в огнеупорную посуду и запекайте в духовке 2-3 часа при 200 °C.

В 1 порции: 166 калорий; 6 г белка; 36 г углеводов; 0,6 г жира; 6 г клетчатки; 520 мг натрия; калории белка – 14%; калории углеводов – 83%; калории жиров – 3%

ЗАПЕЧЕННЫЙ ТОФУ

(6 порций)

Запеченный тофу является вкусным самостоятельным блюдом, а также может использоваться для приготовления бутербродов. Для этого блюда нужно выбирать по-настоящему твёрдый тофу, если же продукт не отвечает этим требованиям, то вы можете спрессовать его, как указано ниже.

500 г твёрдого тофу
$^1/_4$ чашки кетчупа
1 ч. ложка лукового порошка
$^1/_2$ ч. ложки чесночного порошка

1/4 стакана яблочного сока	1/4 ч. ложки чёрного перца
2 ст. ложки яблочного уксуса	щепотка кайенского перца
1 ст. ложка соевого соуса	

Если тофу недостаточно твёрд, то вы можете сделать следующее: накройте противень чистым тонким полотенцем. Разрежьте тофу на кусочки толщиной в 1 см и выложите в один слой на полотенце. Накройте тофу другим полотенцем и сверху положите разделочную доску. Поместите на разделочную доску несколько тяжёлых предметов (банки с консервированными продуктами и т. д.) и оставьте так на 30 минут.
А пока приготовьте соус барбекю: в маленькой миске смешайте кетчуп, яблочный сок, уксус, соевый соус, луковый и чесночный порошок, чёрный и кайенский перец.
Выньте тофу из под пресса, дайте стечь лишней жидкости и аккуратно положите его в небольшой полиэтиленовый пакет, в который затем налейте приготовленный соус. Хорошенько запечатайте (или завяжите) пакет и слегка помните тофу через пакет, чтобы соус полностью его окутал и пропитал. После этого отправьте продукт в морозилку на 4 часа или дольше (лучше на всю ночь) и периодически переворачивайте запакованный тофу, чтобы все его кусочки находились в соусе.
Предварительно разогрейте духовку до 200 °С. Выньте тофу из пакета и положите в стеклянную огнеупорную посуду. Полейте блюдо оставшимся соусом и отправьте в духовку (не накрывая его) примерно на 35 минут, пока он не станет сухим, с золотисто-коричневой коркой.

В 1 куске: 91 калория; 7 г белка; 10 г углеводов; 4 г жира; 1 г клетчатки;
213 мг натрия; калории белка – 27%; калории углеводов – 39%; калории жиров – 34%

БОБЫ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

(9 порций)

Это блюдо можно подавать с кукурузным хлебом или кукурузной кашей «полента».

2 банки по 400 г с пятнистыми бобами (пинто)	250 г готового соевого мяса
1 ч. ложка чесночных гранул/порошка	1 банка томатного соуса (400 г)
1 ст. ложка луковых гранул/порошка	1 чашка кукурузы (замороженная,
1 банка с нарезанным перцем чили (150 г)	свежая, консервированная)
	1/2 ч. ложки кумина

Положите все ингредиенты в кастрюлю и готовьте их на среднем огне 15 минут, периодически помешивая.

В 1 порции: 132 калории; 10 г белка; 23 г углеводов; 0,3 г жира; 6 г клетчатки;
472 мг натрия; калории белка – 30%; калории углеводов – 68%; калории жиров – 2%

КУКУРУЗНЫЙ ПИРОГ С БОБАМИ

(12 порций)

Если бобы с перцем чили запечь вместе с кукурузной полентой, то получится вкусный пирог с хрустящей золотистой корочкой.

5 стаканов воды
1 чашка поленты (кукурузная каша)
1 банка консервированных помидоров (800 г)
1 репчатый лук, нарезанный
3 зубчика чеснока, измельченного
1 сладкий перец, порезанный кубиками
350 г готового соевого мяса
1 ст. ложка молотого перца чили
1 ч. ложка кумина
1 ч. ложка соли
1 банка вегетарианских бобов с перцем чили (400 г)

В широкую кастрюлю налейте воду, положите туда поленту, соль и всё это перемешайте. Готовьте на среднем огне примерно 25 минут, часто помешивая, пока масса не загустеет. В другой кастрюле или сковородке вскипятите $^1/_2$ чашки воды, положите туда лук, чеснок, сладкий перец и готовьте 5 минут, периодически помешивая. Затем положите туда соевое мясо, молотый перец чили, кумин и готовьте на среднем огне 3 минуты, часто помешивая. Чтобы масса не прилипала к дну кастрюли или сковородки, можете добавить немного воды. Добавьте помидоры и бобы с чили вместе с их жидкостью, накройте крышкой и готовьте 10 минут.
Предварительно разогрейте духовку до 200°С. Переложите приготовленную массу в форму для выпекания размером 30 х 80 см. Сверху на эту смесь равномерно выложите кашу «полента» и выпекайте в духовке 20 минут.

В 1 порции ($^1/_{12}$ общего объёма): 104 калории; 7 г белка; 18 г углеводов; 0,4 г жира;5 г клетчатки; 347 мг натрия; калории белка – 28%; калории углеводов – 69%; калории жиров – 3%

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

КАПУСТА БРОККОЛИ В СОУСЕ

(4 порции)

Капусту брокколи называют царицей овощей, поскольку она является кладезем полезных веществ, включая белок, кальций и железо.

1 пучок капусты брокколи (3-4 стебля)
1 ст. ложка пищевых дрожжей
2 ст. ложки маргарина на растительной основе (не дидрогенизированного)

Порежьте брокколи на небольшие кусочки. Очистите стебли и порежьте их кружочками. Готовьте их в пароварке минут 5. Капуста должна слегка размягчиться и приобрести ярко-зелёный цвет. Пока готовится брокколи, разведите в кастрюле маргарин, затем добавьте пищевых дрожжей, положите туда готовую брокколи и всё перемешайте. Сразу же подавайте на стол.

В 1 порции: 80 калорий; 4 г белка; 6 г углеводов; 6 г жира; 4 г клетчатки; 78 мг натрия; калории белка – 16% калории углеводов – 24%; калории жиров – 60%

БЛЮДО ИЗ ТУШЕНОЙ КОРМОВОЙ КАПУСТЫ

(3 порции)

Кормовая (огородная) капуста является богатым источником кальция, бета-каротина, а также многих других витаминов и минералов. Из этого овоща можно очень быстро приготовить вкусное блюдо, соединив его с соевым соусом и большим количеством чеснока. Постарайтесь купить молодую кормовую капусту, поскольку у неё более нежный вкус.

1 пучок побегов кормовой капусты (6-8 чашек нарезанной капусты)
2-3 зубчика чеснока, измельченного
1 ч. ложка оливкового масла
1/4 стакана воды
2 ч. ложки соевого соуса
1 ч. ложка бальзамического уксуса

Помойте побеги кормовой капусты, удалите стебли, затем порежьте листья на полоски шириной около 1 см. В широкой кастрюле или сковородке смешайте оливковое масло, соевый соус, уксус, чеснок, воду и тушите на сильном огне примерно 30 секунд. Затем уменьшите огонь, добавьте порезанную капусту, всё перемешайте, накройте крышкой и тушите на среднем огне минут 5, часто помешивая, пока капуста не станет мягкой.

В 1 порции: 106 калорий; 6 г белков; 18 г углеводов; 2 г жира; 6 г клетчатки;
132 мг натрия; калории белков – 20%; калории углеводов – 60% калории жиров – 20%

БЛЮДО ИЗ ОВОЩА «БОК ЧОЙ»

(3 порции)

Бок чой так же как и кормовая капуста является тёмно-зелёным овощем, содержащим много кальция. Вкусные блюда получаются как из стеблей, так и из листьев этого овоща.

2 пучка бок чой (6 чашек в нарезанном виде)
1 ч. ложка оливкового масла
2 ч. ложки соевого соуса
2-3 зубчика чеснока, измельченного
1/4 стакана воды
1 ч. ложка бальзамического уксуса

Помойте бок чой и порежьте листья и стебли полосками шириной около 1 см. В широкой кастрюле или сковороде смешайте оливковое масло, соевый соус, чеснок, воду и готовьте эту смесь на сильном огне примерно 30 секунд. Затем положите туда бок чой и всё тщательно перемешайте. Уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и готовьте овощ на среднем огне минут 5, часто помешивая, пока он не станет мягким. После этого добавьте бальзамический уксус и всё перемешайте.

В 1 порции: 60 калорий; 4 г белка; 8 г углеводов; 2 г жира; 2 г клетчатки;
306 мг натрия; калории белков – 23%; калории углеводов – 41%; калории жиров – 36%

ЛЕТНИЙ КАБАЧОК С БАЗИЛИКОМ

(4 порции)

1/2 чашки свежего базилика, измельченного
4 небольших летних кабачка, нарезанных (например, цуккини)
1/4 ч. ложки соли
1/8 ч. ложки чёрного перца
2 ч. ложки оливкового масла

В большой сковороде подогрейте оливковое масло, положите туда нарезанный кабачок, накройте крышкой и готовьте на среднем огне около 3 минут, периодически помешивая, пока кабачок не станет чуть-чуть мягким. Добавьте измельченный базилик, накройте сковородку крышкой и готовьте ещё 2-3 минуты. После этого посолите и поперчите.

В 1 порции: 48 калорий; 2 г белка; 6 г углеводов; 2 г жира; 2 г клетчатки;
138 мг натрия; калории белка – 17%; калории углеводов – 42%; калории жиров – 41%

СПАРЖА В КУНЖУТНОМ МАСЛЕ

(4 порции)

Спаржу нужно готовить так, чтобы она не разваривалась, а получалась слегка мягкой, оставаясь при этом немного хрустящей. Цвет у неё должен получиться ярко зелёный.

700 г свежей спаржи
1 ст. ложка кунжутного масла
1 ч. ложка соли, измельченной в блендере вместе с поджаренными семенами кунжута

Срежьте концы спаржи, а «колосья» готовьте в пароварке 3-5 минут до слегка мягкого состояния. Выложите спаржу на тарелку и полейте кунжутным маслом так, чтобы овощ полностью был в масле, и потом посыпьте смесью из соли и семян кунжута.

В 1 порции: 54 калории; 4 г белка; 6 г углеводов; 2 г жира; 3 г клетчатки;
36 мг натрия; калории белков – 22%; калории углеводов – 42%; калории жиров – 36%

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

(4 порции)

Этот вкусный картофель содержит очень мало жира.

2 картофелины
2 ч. ложки оливкового масла
1 ч. ложки паприки
$^1/_4$ ч. ложки соли

Предварительно разогрейте духовку до 250 ºС. Форму для выпекания размером 30 х 80 см лучше застелить фольгой, чтобы потом не мучаться с отмыванием. Соскребите верхний слой с картофеля, но не очищайте полностью от кожуры. Нарежьте его соломкой, положите в большую миску и перемешайте с оливковым маслом, паприкой и солью. Выложите всё это одним слоем в форму для выпекания и отправьте в духовку на 30 минут. Картофель должен стать мягким, вы можете это проверить, проткнув его вилкой.

В 1 порции: 130 калорий; 2 г белка; 26 г углеводов; 2 г жира; 2 г клетчатки;
142 мг натрия; калории белка – 7%; калории углеводов – 77%; калории жиров – 16%

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КАРТОФЕЛЯ, СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ, БАТАТА И ЗИМНЕГО КАБАЧКА

Чаще всего эти овощи запекают, хотя пароварка и микроволновая печь также подходят для приготовления этих полезных продуктов. Помимо того, что приготовление этих овощей не отнимет много времени, картофель и кабачок останутся сочными и ароматными.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ

Соскребите верхний слой или очистите от кожуры картофель, сладкий картофель или батат и выложите продукт на решётку пароварки с кипящей водой. Накройте пароварку крышкой и готовьте картофель от 15 до 40 минут, в зависимости от его величины. Проткните картофель вилкой, чтобы узнать готов ли он. Чтобы сократить время приготовления, разрежьте картофель или батат на несколько частей.

Если вы собираетесь готовить в пароварке зимний кабачок, то сначала разрежьте его на части и выскребите ложкой все семена. Затем порежьте его на кусочки и выложите на решётку пароварки. Накройте пароварку крышкой и готовьте кабачок на среднем огне от 15 до 30 минут, в зависимости от величины и свежести продукта. Кабачок должен стать мягким, чтобы проверить это проткните его вилкой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Картофель

2 картофелины средней величины

Проткните картофель вилкой в нескольких местах и отправьте в микроволновую печь. Картофель должен лежать на вращающейся поверхности. Поставьте микроволновку на отметку «высокий» и готовьте картофель 7-8 минут. В конце с помощью вилки проверьте готов ли он.

Сладкий картофель или батат

2 картофелины средней величины

Положите продукт в специальную посуду для микроволновой печи. Готовьте картофель без добавления воды 6 минут на отметке «высокий». Затем переверните его и запекайте ещё 4 минуты. Готов ли картофель, проверьте с помощью вилки.

Кабачок

1 шт.

Разрежьте кабачок на 2 части и удалите семечки. В специальную посуду уложите его разрезанными частями вниз. Воду добавлять не надо. Готовьте его 8 минут на отметке «высокий». Затем переверните обе части и готовьте ещё 6 минут.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

(10 порций)

Это пюре можно подавать с бурой подливкой, рецепт которой находится в разделе «соусы».

4 картофелины порезанные на кусочки,
1 чашка не сладкого растительного молока
1/4 кукурузного масла или 1 ст. ложка растительного маргарина (не гидрогенизированного)
1/4 ч. ложки лукового порошка
1/4 ч. ложки чесночного порошка
2 ст. ложки картофельной муки
1 1/2 ч. ложки рисовой муки
1/2 ч ложки соли
2 стакана воды

Положите картофель в кастрюлю с водой и варите минут 10, пока картофель не станет мягким (для того, чтобы проверить это проколите его вилкой). Слейте воду и разомните картофель до состояния пюре. Смешайте в блендере «молоко», чесночный и луковый порошок, соль, рисовую и картофельную муку и кукурузное масло (или растительный маргарин). Добавьте эту смесь к картофельному пюре и тщательно всё перемешайте.

В 1 порции: 85 калорий; 2 г белка; 18 г углеводов; 1 г жира; 2 г клетчатки;
140 мг натрия; калории белка – 11%; калории углеводов – 81%; калории жиров – 8%

КАРТОФЕЛЬ , ФАРШИРОВАННЫЙ КАПУСТОЙ БРОККОЛИ

(4 порции)

2 картофелины
2 пучка брокколи
2 ст. ложки растительного маргарина (не гидрогенизированного)
1 ст. ложка пищевых дрожжей
1/2 ч. ложки зернистой горчицы
1/8 ч. ложки чёрного перца

Соскребите с картофеля верхний слой и готовьте его в пароварке около 20 минут, пока он не станет мягким (проверьте это, проткнув картофель вилкой). Переложите картофель в другую посуду и дайте остыть. Порежьте соцветия капусты брокколи на кусочки, а стебли

очистите и порежьте кружочками. Готовьте их в пароварке минут 5. Остывшие картофелины разрежьте пополам, выскребите мякоть и положите в блендер вместе с готовой капустой брокколи, маргарином, пищевыми дрожжами, горчицей и чёрным перцем. Смешайте всё это в блендере до получения однородной массы. В оставшиеся картофельные остовы (в виде лодок) равномерно разложите полученную массу. Предварительно разогрейте духовку до 200 ºС. Положите картофельные «лодки» с начинкой в огнеупорную посуду (не накрывайте их) и отправьте в духовку запекаться на 15 минут. Вы также можете приготовить это блюдо в *микроволновой печи*: положите «лодки» в специальную посуду и запекайте на отметке «высокий» 8-10 минут, пока картофель полностью не пропечется.

В 1 «лодке»: 180 калорий; 5 г белка; 29 г углеводов; 6 г жира; 4 г клетчатки;
91 мг натрия; калории белка – 10%; калории углеводов – 61%; калории жиров – 29%

« ЗОЛОТИСТЫЙ » СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ

(4 порции)

Сладкий картофель, запеченный по данному рецепту в духовке, получается золотистым и очень вкусным. Чтобы потом не мучаться с отмыванием посуды, в которой будет запекаться картофель, застелите её фольгой.

2 сладкие картофелины или 2 батата
1/4 ч. ложки соли

(около 700 г)
1 ч. ложка чесночных гранул или порошка
1/4 ч. ложки чёрного перца
2 ч. ложки оливкового масла

Предварительно разогрейте духовку до 250 °С. Соскребите со сладкого картофеля верхний слой и порежьте его на кусочки (размером около 1,5 см). Положите их в большую миску и добавьте оливкового масла, чесночных гранул, соли и перца. Застелите фольгой две огнеупорные формы и выложите в них картофель в один слой. Отправьте их в духовку и запекайте 25-30 минут, пока картофель не станет мягким (вы можете это проверить, проткнув его вилкой).

В 1 чашке: 136 калорий; 2 г белка; 28 г углеводов; 2 г жира; 4 г клетчатки;
144 мг натрия; калории белка – 7%; калории углеводов – 79%; калории жиров – 14%

ЗИМНИЙ КАБАЧОК В АРАХИСОВОМ СОУСЕ

(6 порций)

Зимний кабачок содержит большое количество бета-каротина, обладающего анти-оксидантными свойствами. Этот овощ можно готовить различными способами, например, в духовке, в микроволновой печи или в пароварке. В данном рецепте вам предлагается приготовить кабачок на пару и полить его арахисовым соусом.

3 небольших зимних кабачка
1/3 чашки арахисового масла
1/3 стакана горячей воды
1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка рисового уксуса
2 зубчика чеснока, измельченного или раздавленного
1 ст. ложка свежего имбиря, измельченного или
1/4 ч. ложки молотого сухого имбиря (порошка)
2 ч. ложки сахара или другого подсластителя

Разрежьте кабачки на 2 части и выньте все семена. Готовьте их в пароварке примерно 20 минут, пока они не станут мягкими (проверьте это, проткнув кабачки вилкой). Пока кабачки находятся в пароварке, приготовьте арахисовый соус: в маленькой кастрюле смешайте горячую воду, арахисовое масло, соевый соус, уксус, сахар, чеснок и имбирь. Всё это тщательно взбейте вилкой и затем слегка подогрейте, чтобы соус стал достаточно густым и однородным. Если соус получился слишком густым, то добавьте немного воды. Полейте этим соусом готовый кабачок.

В половине кабачка: 110 калорий; 5 г белка; 15 г углеводов; 5 г жира; 4 г клетчатки;
96 мг натрия; калории белка – 16%; калории углеводов – 50%; калории жиров – 34%

ЗЕЛЁНАЯ ФАСОЛЬ В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

Это блюдо из зелёной фасоли обладает тонким восточным ароматом.

700 г свежей зелёной фасоли
2 ч. ложки кунжутного масла
8 зубчиков чеснока, измельченного
2 ст. ложки рисового уксуса
1 ст. ложка соевого соуса
2 ст. ложки воды
1/4 ч. ложки чёрного перца

Промойте фасоль и удалите стебли. Готовьте фасоль в пароварке примерно 10 минут, пока она не станет слегка мягкой. В сковороде с антипригарным покрытием подогрейте кунжутное масло и положите туда чеснок. Готовьте его 1 минуту, постоянно помешивая.

Затем добавьте уксус, соевый соус, воду и готовые бобы. Поперчите и готовьте примерно 2 минуты, пока блюдо не станет очень горячим.

В 1 порции: 80 калорий; 2 г белка; 14 г углеводов; 2 г жира; 4 г клетчатки; 400 мг натрия; калории белка – 13%; калории углеводов – 62%; калории жиров – 25%

* * *

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ

(9 порций)

Этот вкусный рассыпчатый хлеб выпекается из ячменной муки, которая сегодня продаётся во многих магазинах.

$1^1/_2$ стакана обогащенного растительного молока
2 ст. ложки растительного масла
$1^1/_2$ ст. ложки белого или яблочного уксуса
1 стакан ячменной муки
2 ст. ложки сахара или другого подсластителя
$^1/_2$ ч. ложки соли
1 ч. ложка разрыхлителя
$^1/_2$ ч. ложки пищевой соды
1 чашка кукурузы

Предварительно разогрейте духовку до 220 °С. Соедините растительное молоко и уксус. В большой миске смешайте кукурузу, ячменную муку, сахар, соль, разрахлитель и пищевую соль. Налейте туда смесь из «молока» и уксуса, а также растительное масло. Тщательно

перемешайте всё это, чтобы получилась густоватая масса, и выложите её равномерным слоем в огнеупорную посуду (примерно 20 х 20 см), смазанную растительным маслом. Отправьте запекаться в духовку на 25-30 минут, пока хлеб не покроется золотисто-коричневой корочкой. На стол подавайте в горячем виде.

В 1 порции ($^1/_9$ общей массы): 158 калорий; 4 г белка; 26 г углеводов; 4 г жира; 2 г клетчатки; 194 мг натрия; калории белка – 10%; калории углеводов – 66%; калории жиров – 24%

ЧЕСНОЧНЫЙ ХЛЕБ

(1 батон или 20 кусков)

Этот хлеб содержит мало жира, так как для его приготовления используется низкокалорийное кукурузное масло.

1 чашка кукурузного масла (рецепт – в данной книге)
1 ст. ложка чесночных гранул или порошка
1 ч. ложка итальянских специй
1 батон французского хлеба (желательно, из цельной пшеницы)

Предварительно разогрейте духовку до 175 °С. Смешайте кукурузное масло, чесночные гранулы и итальянские специи. Порежьте батон на куски и смажьте их чесночной массой. Заверните в фольгу и отправьте запекаться в духовку на 20 минут.

В 1 куске: 88 калорий; 3 г белка; 17 г углеводов; 1 г жира; 1 г клетчатки; 229 мг натрия;

калории белка – 13%; калории углеводов – 76%; калории жиров – 11%

ЧЁРНЫЙ ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ

(1 батон или 20 кусков)

Этот хлеб из цельной пшеницы выпекается без масла. Его можно подавать с ананасово-абрикосовым соусом (рецепт – в этой книге).

$1^1/_2$ стакана обогащенного соевого или рисового молока
2 ст. ложки уксуса
3 стакана муки из цельной пшеницы
2 ч. ложки пищевой соды
$^1/_2$ ч. ложки соли
$^1/_2$ чашки чёрной патоки
$^1/_2$ чашки изюма

Предварительно разогрейте духовку до 165 °С. Приготовьте смесь из уксуса и «молока». В большой миске соедините вместе муку, соду, соль и перемешайте. Затем добавьте туда смесь из молока и уксуса, а также чёрную патоку. Всё это тщательно перемешайте, после чего добавьте изюм. В огнеупорную форму (10 х 20 см) с антипригарным покрытием, либо смазанную растительным маслом, равномерно выложите приготовленную массу. Отправьте её выпекаться в духовку на 1 час.

В 1 куске: 100 калорий; 3 г белка; 22 г углеводов; 1 г жира; 2 г клетчатки; 186 мг натрия; калории белка – 12%; калории углеводов – 12%; калории жиров – 6%

ПИРОЖНЫЕ ИЗ ТЫКВЫ И ИЗЮМА

(10-12 шт.)

2 стакана муки из цельной пшеницы
$^1/_2$ чашки сахара
1 ст. ложка разрыхлителя
$^1/_2$ ч. пищевой соды
$^1/_2$ ч. ложки соли
$^1/_2$ ч. ложки корицы
$^1/_4$ ч. ложки мускатного ореха, измельченного
1 банка тыквы (400 г)
$^1/_2$ стакана воды
$^1/_2$ чашки изюма
растительное масло

Предварительно разогрейте духовку до 200 °С. В большой миске смешайте муку, сахар, разрыхлитель, соду, соль, корицу и мускатный орех. Затем добавьте туда тыкву, воду, изюм и всё слегка перемешайте. Залейте эту смесь в отдельные формочки для выпекания, смазанные растительным маслом, и отправьте их в духовку на 25-30 минут. Если пирожные готовы, то при лёгком нажатии на них вы ощутите упругость. Выньте их из духовки и оставьте на 5 минут. Затем выньте пирожные из формочек и дайте остыть. Хранить их можно в вакуумном контейнере.

В 1 шт.: 131 калори; 3 г белка; 31 г углеводов; 0,5 г жира; 4 г клетчатки; 236 мг натрия; калории белка – 10%; калории углеводов – 87%; калории жиров – 3%

ВАНИЛЬНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

(28 шт.)

Эти вкусные пирожные, не содержащие жира и холестерина, можно сверху украсить малиновым вареньем.

1 чашка муки из цельной пшеницы
1 чашка сахара
1/3 чашки какао-порошка
1/2 ч. ложки пищевой соды
1/2 стакана обогащенного растительного молока
1/2 ч. ложки соли
200 г твёрдого тофу
1 1/2 ч. ложки яблочного уксуса
1 1/2 ч. ложки ванили
растительное масло

Предварительно разогрейте духовку до 200 º С. В большой миске смешайте муку, сахар, какао, пищевую соду и соль. В блендере смешайте в однородную массу тофу, молоко, уксус и ваниль. Налейте эту смесь к остальным ингредиентам в большую миску и слегка перемешайте. Полученную массу выложите в форму для выпекания размером 20 х 30 см, смазанную растительным маслом, и отправьте выпекаться на 25 минут. Готовые пирожные при лёгком нажатии на них должны быть упругими. Выньте из духовки и поставьте остывать в посуде для выпекания на 10 минут.

В 1 шт.: 48 калорий; 1 г белка; 11 г углеводов; 0,3 г жира; 1 г клетчатки; 65 мг натрия; калории белка – 9%; калории углеводов – 85%; калории жиров – 6%

ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ

(9 порций)

4 зелёных яблока, очищенных от кожуры, с удаленной серединкой
1 ч. ложка корицы
1 1/2 чашки с овсянкой быстрого приготовления
3/4 чашки грецких орехов, измельченных
3 ст. ложки лимонного сока
1 ст. ложка сахара
1/3 чашки кленового сиропа
1 ч. ложка ванили
1/4 ч. ложки соли

Порежьте яблоки тонкими ломтиками и выложите в форму для выпекания. Сбрызните их лимонным соком и посыпьте сахаром и корицей. Предварительно разогрейте духовку до 200 ºС. В отдельной миске смешайте овсяные хлопья, грецкие орехи, кленовый сироп, ваниль и соль. Выложите эту массу равномерным слоем поверх яблок. Отправьте в духовку выпекаться на 35 минут, пока яблоки не станут мягкими (вы можете проверить это, потыкав их ножом). Выньте из духовки и оставьте так на 5-10 минут, затем можете подавать на стол.

В 1/9 общей массы: 192 калории; 4 г белка; 31 г углеводов; 7 г жира; 3 г клетчатки; 62 мг натрия; калории белка – 8%; калории углеводов – 60%; калории жиров – 32%

БАНАНОВЫЙ ПИРОГ

2 стакана муки из цельной пшеницы
1 1/2 ч. ложки пищевой соды
1/2 ч. ложки соли
4 спелых банана
1 чашка сахара или др. подсластителя
1/3 чашки растительного масла
1/4 стакана воды
1 ч. ложка ванили
1/2 чашки измельченных фиников или изюма

Предварительно разогрейте духовку до 200 ºС. Смешайте муку, пищевую соду и соль. В большой миске разомните бананы, добавьте сахар, растительное масло и хорошенько взбейте. Затем добавьте туда воду и ваниль и всё это размешайте. Введите туда смесь из муки и измельченные финики и перемешайте. Выложите эту массу в форму для выпекания (20 х 30 см), смазанную растительным маслом, и отправьте в духовку на 45-50 минут. Если пирог готов, то воткнутая в него зубочистка, выйдет обратно чистой.

В 1/12 пирога: 228 калорий; 3 г белка; 46 г углеводов; 5 г жира; 4 г клетчатки; 300 мг натрия; калории белка – 6%; калории углеводов – 75%; калории жиров – 19%

ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

1 пласт «теста» из злаков (рецепт – далее)
1/2 чашки сахара или др. подсластителя
4 ст. ложки кукурузного крахмала
1 ч. ложка корицы
1/2 ч. ложки молотого имбиря (порошка)
1/8 ч. ложки измельченной гвоздики
1/2 ч. ложки соли
1 банка тыквы (400 г)
1 ст. ложка чёрной патоки
1 1/2 стакана растительного молока

Предварительно разогрейте духовку до 200 ºС. Соедините вместе сахар, кукурузный крахмал, корицу, имбирь, гвоздику, соль и смешайте их с тыквой, чёрной патокой и «молоком». Соедините с «тестом» и отправьте в духовку на 15 минут. Затем уменьшите температуру до 170 º С и выпекайте ещё 45 минут. Перед разрезанием остудите пирог.

В 1/8 пирога: 159 калорий; 3 г белка; 35 г углеводов; 1 г жира; 4 г клетчатки; 246 мг натрия; калории белка – 8%; калории углеводов – 86%; калории жиров – 6%

«ТЕСТО» ИЗ ЗЛАКОВ

1 чашка мюсли из пшеницы и ячменя
1/4 стакана яблочного сока

Предварительно разогрейте духовку до 200 ºС. Смешайте злаки и яблочный сок и налейте эту смесь в огнеупорную форму. Выпекайте 8 минут. Перед тем как использовать «тесто» в других рецептах, остудите его.

В 1/8 теста: 63 калории; 2 г белка; 15 г углеводов; 0,08 г жира; 1 г клетчатки; 97 мг натрия; калории белка – 10%; калории углеводов – 89%; калории жиров – 1%

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

(30 шт.)

1 стакан муки из цельной пшеницы
1/2 ч. ложки корицы
1/2 ч. ложки пищевой соды
1/2 ч. ложки разрыхлителя
1/4 ч. ложки соли
1/2 чашки измельченных грецких орехов
1/3 чашки растительного масла
1/4 чашки чёрной патоки
1 ч. ложка ванили
1 1/2 чашки овсяных хлопьев
1/4 чашки растительного молока
1/2 чашки изюма
1/2 чашки сахара
растительное масло

Предварительно разогрейте духовку до 200 ° С. В большой миске смешайте муку, корицу; пищевую соду; разрыхлитель и соль. В другой миске смешайте сахар, растительное масло, чёрную патоку и ваниль до состояния однородной массы. Налейте туда смесь из муки, а также овсяные хлопья, «молоко», изюм и грецкие орехи. Тщательно всё это перемешайте. Выложите эту массу с помощью круглой ложки (в виде шара) в огнеупорную посуду, смазанную растительным маслом, с интервалом между печеньями в 5 см. Выпекайте 12-15 минут. Печенье должно стать слегка коричневым. Переложите в другую посуду и дайте остыть. Хранить его можно в вакуумном контейнере.

В 1 шт.: 91 калория; 2 г белка; 13 г углеводов; 4 г жира; 1 г клетчатки; 41 мг натрия;
калории белка – 7%; калории углеводов – 56%; калории жиров – 37%

ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ

(4 порции)

2 стакана обогащенного растительного молока
3 ст. ложки какао
5 ст. ложек кукурузного крахмала
1/2 чашки сахара
1 ч. ложка ванили

В кастрюле смешайте «молоко», какао, крахмал, сахар, ваниль всё это взбейте до получения однородной массы. Варите её на среднем огне, постоянно помешивая, пока не получится густой пудинг. Выложите его на отдельные тарелки и дайте остыть.

В 1 порции: 172 калории; 2 г белка; 40 г углеводов; 1 г жира; 2 г клетчатки; 2 мг натрия;
калории белка – 5%; калории углеводов – 88%; калории жиров – 7%

ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ

(8 порций)

Это блюдо готовится на основе агара, т. е. морской водоросли.

1 1/2 чашек клубники (свежей или замороженной)
2 чашки голубики (свежей или замороженной)
1 ст. ложка порошка из китайского кудзу
1/2 ч. ложки агара
1/2 стакана воды
3/4 стакана яблочного сока

Измельчите клубнику и положите в сковородку с яблочным соком, водой, агаром, порошком кудзу и всё это перемешайте. Доведите до кипения и затем варите 3 минуты, часто помешивая. Уберите с огня и дайте полностью остыть. Украсьте блюдо голубикой и подавайте на стол.

В 1 порции: 77 калорий; 0,5 белка; 19 г углеводов; 0,2 г жира; 2 г клетчатки; 9 мг натрия;
калории белка – 2%; калории углеводов – 95%; калории жиров – 3%

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ДЕСЕРТ

(8 порций)

В этом охлажденном кремовом десерте содержится большое количество белка, кальция, калия и других полезных веществ.

350 г твёрдого тофу
1 стакан апельсинового сока, обогащенного кальцием
1 стакан соевого молока с ванилью
1/4 чашки кленового сиропа
2 спелых банана

В блендере смешайте все ингредиенты до получения однородной массы. Налейте их в формочки для мороженого и заморозьте.

В 1 порции: 131 калория; 4 г белка; 28 г углеводов; 1 г жира; 1 г клетчатки; 28 мг натрия; калории белка – 12%; калории углеводов – 82%; калории жиров – 6%

ОРЕХОВО – ФРУКТОВЫЕ ШАРИКИ

(30 шт.)

1/3 чашки фиников без косточек
2/3 чашки изюма
2/3 чашки золотистого изюма
2/3 чашки кураги
2/3 чашки инжира
2/3 чашки орехов кешью
1/2 чашки арахисового масла

Измельчите сухофрукты и орехи в кухонном комбайне. Соедините эту массу с арахисовым маслом и всё это перемешайте. Намочите руки и скатайте из этой массы небольшие шарики.

В 1 шт.: 86 калорий; 2 г белка; 14 г углеводов; 3,5 г жира; 2 г клетчатки; 3 мг натрия; калории белка – 8%; калории углеводов – 58%; калории жиров – 34%

НАПИТКИ

БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

(3 стакана)

2 банана
2 стакана соевого молока с ванилью
1/2 чашки овсянки быстрого приготовления
2 ст. ложки кленового сиропа
2 ч. ложки ванили
5-6 кусочков льда

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы.

В 1 стакане: 193 калории; 5 г белка; 41 г углеводов; 2 г жира; 4 г клетчатки; 2,5 мг натрия; калории белка – 9%; калории углеводов – 81%; калории жиров – 10%

КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

(2 стакана)

Этот прохладный напиток можно употреблять с завтраком из злаков. Клубнику вы можете купить замороженной или заморозить её самостоятельно в вакуумном

контейнере. Бананы очистите, порежьте на кусочки и также заморозьте в вакуумном контейнере. Бананы можно хранить в морозилке 2 месяца, а клубнику – 6 месяцев.

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы и сразу же подавайте на стол.

В 1 стакане: 121 калория; 3 г белка; 31 г углеводов; 0,4 г жира; 2 г клетчатки; 8 мг натрия; калории белка – 3%; калории углеводов – 94%; калории жиров – 3%

ИНФОРМАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ

КУЛИНАРНЫЕ КНИГИ

Бронфман Давид и Рэйчел «Кальций!» Торонто, Онт., Канада: Бромедиа, 1998.
(Bronfman, David and Rachelle. *Calciyum!* Toronto, Ont., Canada: Bromedia, 1998.)

Голбитц Питер «Приготовление тофу и соевых продуктов». Саммертаун, Тенн.,: Бук Паблишн Кампани, 1998.
(Golbitz, Peter. *Tofu & Soyfoods Cookery.* Summertown, Tenn.: Book Publishing Company, 1997)

Мелина Весанто и Форест Джозеф «Вегетарианская кулинария». Нью-Йорк, Канада, 1998
(Melina, Vesanto, and Forest Joseph. *Cooking Vegetarian.* New York, Canada, 1998)

Рэймонд Дженнифер «Миролюбивый вкус». Саммертаун, Тенн., Бук Паблишн Кампани, 1996
(Raymond, Jennifer. *The Peaceful Palate.* Summertown, Tenn.: Book Publishing Company,1996)

Соломон Джей «150 самых вкусных веганских блюд». Роклин, Калиф.: Прима, 1998
(Solomon Jay. *150 Vegan Favorite.* Rocklin,Calif.: Prima, 1998.)

Степаньяк Джоанн «Веганские соусы». Саммертаун, Тенн.: Бук Паблишн Кампани, 1996

(Stepaniak, Joanne. *Vegan Vittles.* Summertown, Tenn:Book Publishing Company, 1996)

Уоррен Дайан; Джоунс и Сюзан Смит; Линдман и Эми Сорвааг «Овощные супы/Фруктовые десерты. Оазис Пресс, 1997

(Warren, Diane; Jones, Susan Smith; and Lindman, Amy Sorvaag. *Vegetable Soup/The Fruit Bowl.* Oasis Press, 1997)

КНИГИ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Эттвуд Чарльз «Низкокалорийная диета доктора Эттвуда для детей». Нью-Йорк: Пингуин Групп, 1995

(Attwood, Charles. *Dr. Attwood's Low-Fat Prescription for Kids.* New York: Penguin Group, 1995)

Дэвис Бренда и Мелина Весанто «Стать веганом». Саммертаун. Тенн.: Бук Паблишн Кампани, 2000.

(Davis, Brenda, and Melina Vesanto. *Becoming Vegan.* Summertown, Tenn.: Book Publishing Company, 2000)

Дэмас Антониа «Пища – это основа жизни: пособие для юных студентов». Итака, Нью-Йорк: Институт пищевых исследований, 1999

(Demas, Antonia. *Food Is Elementary: A Hands-on Curriculum for Young Students.* Ithaca, New York: Food Studies Institute, 1999)

Мессина Вирджиния и Мессина Марк «Вегетарианский образ жизни: Отличное здоровье для вас и ваших детей». Нью-Йорк: Краун, 1996

(Messina, Virginia, and Messina, Mark. *The Vegetarian Way: Total Health for You and Your Family.* New York: Crown, 1996)

Спок Бенджамин и Паркер Стивен «Советы доктора Спока по уходу за младенцами и детьми среднего возраста», 7-е изд., НЬю-Йорк: Покет Букс, 1998.

(Spock, Benjamin, and Parker, Steven. *Dr. Spock's Baby and Child Care,*7th ed. New York: Pocket Books, 1998)

ИНТЕРНЕТ

Путешествие на самолёте
http://www.ivu.org/faq/travel.html

Грудное питание
http://www.lalecheleague.org

Питание вне дома
http://www.vegdining.com and http://www.vegeats.com/restaurants

Упражнения во время беременности
http:/www.fitfor2.com

Питание для всей семьи
http://www.vegsource.com

Здоровое веганское питание
http://www.pcrm.org

Мэнгелс Рид «Рацион детей-веганов»
(Mangels, Reed. *Feeding Vegan Kids)*
http://www.vrg.org/nutshell/kids.htm

Мэнгелс Рид «Путешествовать вместе с детьми-веганами»
(Mangels, Reed *Traveling with Vegan Children)*
http://www.vrg.org/journal/vj97may/976trav.htm

БУКЛЕТЫ ДЛЯ ТУРИСТОВ

Журнал-справочник для вегетарианцев по ресторанам здорового питания в США и Канаде. Уэйн Н. Д.: Эйвери Паблишн Групп, 1998; обновляется каждые несколько лет (*The Vegetarian Journal's Guide to Natural Foods Restaurants in the U.S. and Canada.* Wayne, N. J.: Avery Publishing Group, 1998; updated every few years).

* * *

Перевод с английского