

Л. ТРУШКИНА
В. МИХАЙЛОВ
Н. МОГИЛЬНЫЙ

ЕДА
С
АППЕТИТОМ



Л. Трушкина
В. Михайлов
Н. Могильный

Еда с аппетитом

МОСКВА
«Молодая гвардия»
1989

Цель данной книги — дать населению рекомендации по приготовлению пищи новыми способами по принципу «Полезно, дешево, вкусно, быстро, разнообразно». Чтобы умело пользоваться в домашних условиях таким принципом, необходимо психологически подготовиться к восприятию такой информации. Мы, авторы, большое значение придаем, например, поведению человека за столом и называем это психологией вкуса. Известно, что наше питание должно быть сбалансированным, то есть содержать весь комплекс веществ, необходимых организму. На эту тему написано много книг, рекомендаций, о витаминах, белках, жирах, углеводах знает любой взрослый человек. Знает, да редко пользуется такими рекомендациями. Почему так получается, однозначно ответить нельзя, предоставляем возможность подумать над этим самим читателям.

На эти и другие вопросы вам ответят специалисты Центра здорового питания, созданного в Москве в 1987 году на базе Института народного хозяйства имени Г. В. Плеханова. Здесь собирают, изучают и анализируют народные кулинарные рецепты, возрождают народный ритуал еды. Разумеется, что только предложить рецепты крестьянской кухни мало, ведь наша современная жизнь стала иной, да и русских печей, где в основном готовилась пища, практически (даже в глухих деревнях) уже не сохранилось. Поэтому в Центре здорового питания разрабатывают новые способы приготовления пищи, используя народный опыт в этом вопросе.

Новые способы приготовления блюд и кулинарных изделий, основанные на широком использовании растительных продуктов — круп, овощей, плодов, съедобных дикорастущих и молочных продуктов, — прошли апробацию во многих городах нашей страны. Авторы этих способов не исключают использование мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, однако отводят им определенную роль в питании с учетом последних достижений науки в этой области.

Новые способы приготовления пищи защищены авторскими свидетельствами на изобретения, неоднократно демонстрировались на ВДНХ СССР, где получили 10 медалей (2 золотых, 2 серебряных и 6 бронзовых), на XII Международном фестивале молодежи и студентов в Москве в 1985 году, на Международной Лейпцигской осенней ярмарке 1987 года.

Результаты работы Центра здорового питания показали социально-экономическую значимость нового подхода в вопросах организации питания в домашних условиях. Как показал анализ, 80 процентов людей, прослушавших курс лекций по вопросам здорового питания, прочитанных специалистами Центра, Института питания АМН СССР и ряда других ведущих институтов, стали применять подходы к питанию, новые способы приготовления пищи. Мало того, они стали сторонниками и пропагандистами здорового, разумного питания.

НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ О МОЛОКЕ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ

Молоко и молочные продукты относятся к наиболее ценным компонентам нашего питания. К сожалению, в магазинах многих городов не всегда еще представлен широкий ассортимент молочных продуктов. Между тем именно в них удачно сочетаются белки, жиры, витамины, минеральные вещества, а также различные биостимуляторы, полезные для организма.

Мы рекомендуем покупать не все молочные продукты подряд, а только те, которые отвечают требованиям — полезно, экономно, рационально.

Коровье молоко мы приобретаем чаще всего в пакетах, оно пастеризовано, то есть обезврежено от микроорганизмов путем нагревания до определенной температуры: такое молоко представляет собой продукт, готовый к употреблению. Его не надо кипятить, так как при этом оно лишится многих полезных свойств.

Молоко же, продаваемое в разлив из фляг, нужно обязательно кипятить. Лучше всего это делать с использованием «овощной подушки». На дно укладывают морковь, лук, свеклу (не опасайтесь изменения цвета), вливают молоко и нагревают его при постоянном помешивании до кипения, после чего сразу же снимают с огня. Получается молоко, обогащенное овощами, а также готовые овощи для салата. Некоторого изменения при этом цвета молока опасаться не надо.

В продаже бывает молоко 3,2, 3,6 и 6-процентной жирности. Это значит, что в 100 г молока содержится 3,2, 3,6 или 6 г молочного жира. Хозяйке следует подумать, какое молоко приобретать для семьи. Если в семье есть человек, склонный к полноте, то предпочтение надо отдавать менее жирному молоку. Но тут-то и может проявиться психология вкуса. Ведь более жирное молоко всегда вкуснее менее жирного, так как именно молочный жир создает свой, неповторимый вкус.

В вопросах питания, в данном случае в вопросе потребления молока, следует исходить из принципа: надо есть то, что полезно, а не то, что вкусно. Такое отношение к продуктам требует психологической подготовки, осмысливания, даже некоторой тренировки. Ведь привычка включать в ежедневное меню жирную и вкусную пищу начинается с малого (ну, выпил, например, стакан 6-процентного молока, подумаешь какое дело!), затем тяга к жирной пище становится постоянной (появляется так называемая пищевая наркомания).

Выпить в день два стакана молока ничего не стоит, но в организм уже поступил излишний жир, а израсходовать его не так-то просто. И похудеть трудно оттого, что по исторически сложившимся условиям организм чрезвычайно экономно расходует свои резервы, запасы питательных веществ в процесс жизнедеятельности.

В продажу иногда поступает обезжиренное молоко — обрат. (Когда-то крестьяне продавали владельцам сепараторов молоко от своих коров. Сепарированное молоко крестьянам возвращали, и они везли его обратно. Отсюда и пошло слово «обрат»). Раньше в крестьянских семьях не знали цельного молока, потому что из него готовили сметану, масло. А дети пили обрат и изредка парное молоко. Свежевыдоенное молоко бактерицидно, то есть полностью обезврежено. Бактерии, попадающие в такое молоко во время доения коровы и сразу после этого, некоторое время не размножаются. До тех пор пока молоко сохраняется бактерицидным, оно не скисает. Парное молоко — самый полезный для человека молочный продукт. Может быть, поэтому сельские дети нередко отличались хорошим здоровьем, выносливостью.

Наш совет: в зависимости от состояния здоровья, возраста, массы тела (если складка на животе у пупка больше 2—3 сантиметров, что легко замерить линейкой, — ваш вес превышает норму) отдавайте предпочтение нежирному или нормальной жирности молоку и лишь изредка, например в праздничные дни, разрешайте себе побаловаться и жирным, в виде лакомства.

И здесь должна сказываться психология вкуса. Вот вы налили стакан 6-процентного молока, пьете его медленно, смакуя, с чувством, в состоянии полного удовольствия.

В остальное время нужно настраивать себя на частое употребление нежирного молока. Это можно делать с помощью аутотренинга, мысленно произнося: «Я пью нектар, пишу богов, это даст мне здоровье, силу, жизнерадостность». Это заклинание не беспочвенно. Ограничение употребления жирной пищи помогает избежать многих болезней дряхлости, жить с пользой для общества, не быть в старости обузой в семье. Молоко малой жирности очищает организм, не засоряет сосуды, не позволяет набрать лишний вес.

Поверьте нам, авторам: аутотренинг часто делает чудеса. Вы освобождаетесь от пищевого насилия над собой, становитесь равнодушным к пищевым традициям, приобретаете силу воли, мы бы даже сказали, мудрость. Ведь известно, что за столом можно и найти, и потерять свое здоровье. Чаще мы его теряем ради вкусной, калорийной, изысканной пищи.

Немного о сливках. Их обычная жирность — 20% (в 100 г сливок содержится 20 г молочного жира). На 1 л сливок расходуется более 7 л молока. Сливки вкусны и полезны, но, естественно, далеко не всем. В то же время соблазн выпить стакан сливок очень велик. А если к тому же на стол подаются взбитые сливки (при этом взбиваются только сливки жирностью более 37%) да еще с вареньем или шоколадом — трудно устоять против такого блуда.

Часто сливками сдабривается тесто, другие блюда, часто сливки пьют с кофе, поливают ими свежие ягоды, подают их на десерт, завершают ими плотный обед, завтрак. Как уж тут не

переест и следовать призывам врачей-диетологов: «Выходите из-за стола с чувством небольшого голода». В любом случае нужно учитывать, что насыщение организма наступает примерно через час после принятия пищи; в это время в организме идут сложнейшие процессы, когда клетки, гормоны, ферменты превращают еду в удобную для усвоения форму. Только в определенные участки мозга поступает сигнал: кровь насыщена, дальнейшего поступления пищевой массы не требуется.

Простая, нежирная, но полезная еда хороша еще и тем, что не насилует организм искусственно не возбуждает его. Такой пищи много не съешь, а значит, при этом не нужно волевым усилием заставлять себя оторваться от принятия пищи.

Кисломолочную продукцию — кефир, простоквашу, ряженку, ацидофилин, кумыс, йогурт, сыворотку творожную, сметану, творог — можно отнести к наиболее древней пище. Скваживание молока — это естественный процесс, в результате которого образуется молочная кислота — продукт, чрезвычайно необходимый для нормальной работы кишечника. У некоторых людей, например, не переваривается молочный сахар — лактоза, а в сброженном состоянии он усваивается легко. Поэтому тем, кто не переносит натуральное молоко (вспучивание живота, отрыжка), рекомендуется потреблять молоко в сквашенном виде. Но при этом нужно также помнить некоторые правила. Часто простоквашу или кефир мы употребляем на десерт, заедая калорийными булочками, кексом, печеньем; это приносит организму большой вред. Если уж кисломолочная продукция употребляется в качестве третьего блюда, то ее нужно есть только с ржаным хлебом или вовсе без ничего.

Кефир нежирный, имеющийся в продаже, менее вкусен и поэтому не пользуется большим спросом. А ведь он значительно полезней, чем его собрат — кефир жирный. Наш совет: применяйте аутотренинг и пейте нежирный кефир, но не в большом количестве: стакан, а то и полстакана, словом, столько, сколько вы можете выпить с удовольствием, и не больше того.

Таким образом, уже в магазине нас провоцируют — покупайте только изысканные продукты. Как при этом не переест, не заболеть диабетом, не перенасытить организм жиром, сахаром. Избежать искушения можно только твердо зная, что не все вкусное полезно. Возьмем хотя бы ряженку. Этот вкусный и нежный продукт пользуется большим спросом. Раньше молоко томили в русской печи до тех пор, пока оно не меняло цвет на светло-коричневый и сверху не появлялась того же цвета пленка. Такое молоко сквашивали и получали ряженку. Но в полезности для организма как топленое молоко, так и ряженка уступают обычному цельному молоку. Известно, что процесс нагревания молока пагубно действуют на ферменты, витамины, гормоны и другие необходимые для жизни человека вещества. В настоящее время ученые ищут пути снижения температуры пастеризации молока (около

70°), так как каждый лишний градус уменьшает ценность продукта. В то же время обезжиривание молока при его промышленном производстве необходимо. Молоко — наиболее благоприятная среда для развития различных микроорганизмов, в том числе и болезнетворных; они погибают только при пастеризации или стерилизации его.

Возвратимся к разговору о ряженке и топленом молоке. Изготовление этих продуктов — яркий пример неразумных действий человека, когда в угоду вкусу пренебрегают полезными свойствами молока. Изменение цвета молока при длительном томлении связано с процессом меланоидинообразования, то есть с образованием вредных веществ меланоидов (в переводе с греческого «меланос» — черный), не поддающихся расщеплению в организме. Есть научные данные о токсичности этих веществ.

При томлении молока масса его уменьшается: из 1 л натурального молока получают 0,7—0,8 л топленого.

Стоит задуматься: есть ли смысл пользоваться продуктом более вкусным, но менее полезным, а то и вредным? Конечно, такого смысла нет.

Наш совет: если в магазине есть выбор молочных продуктов, отдавайте предпочтение нежирному кефиру, простокваше или натуральному молоку. Ряженку же лучше всего использовать как праздничное, изысканное блюдо, которое надо смаковать, а не проглатывать в один прием.

Творог — древнейший и ценнейший продукт питания. В продаже бывает творог жирный и нежирный. Если в 100 г нежирного творога содержится около 100 ккал, то в таком же количестве жирного творога — около 230 ккал. К тому же жирный творог вкуснее нежирного, его и съесть можно больше, особенно если сдобрить творог сметаной, вареньем, сахаром. Мы вынуждены сказать, что порция такой пищи вредна не только ребенку и подростку, но и, например, сталевару. Добавление к жирному творогу сметаны можно отнести к вредной привычке, потаканию испорченному вкусу. Натуральный творог должен иметь кислый вкус, таким его и надо потреблять, чтобы получить от продукта наибольшую пользу.

Наши дети, да и мы сами отвыкли есть натуральные кислые, терпкие, пряные продукты. Их продают уже обработанными, обезжиренными в смысле полезности для организма. Какой ребенок не польстится на детские творожные сырки повышенной жирности? Удивительно просто, что такие сырки называются «детские». Неразумные люди ввели в такие сырки до 20% сахара, 25% жира, пряности. И такой продукт часто дают детям на десерт, после того как они плотно позавтракали или пообедали. С сырками они получают дополнительно около 350 ккал. А родители потом сетуют, что их сыновья и дочери имеют избыточный вес, активно полнеют.

Детское ожирение очень опасно для дальнейшего физического развития, влечет за собой снижение сопротивляемости против различных заболеваний.

В московский Центр здорового питания поступают тысячи писем от родителей с просьбой научить готовить будничную здоровую и полезную пищу. Наш первый совет по этому вопросу — не покупать для своих детей сладости, жирные молочные продукты, не стремиться кормить их высококалорийными продуктами. Знайте, наш организм устроен так, что вес его набирается с катастрофической скоростью, а снизить его очень сложно.

В нашей стране за последние годы увеличилась детская смертность — одной из причин ее является однобокое избыточное питание. Задумайтесь над этим, родители!

Кто откажется в жаркий день съесть порцию мороженого? Мы гордимся тем, что наше мороженое самое лучшее, самое сладкое и самое калорийное в мире. Зря гордимся, ничего в этом хорошего нет. В 100 г пломбира содержится по 15% жира и сахара, питательность одной такой порции — около 230 ккал. А мороженое — это десерт, оно съедается на уже сытый желудок. В кафе мороженое подают еще и с вареньем, шоколадом, печеньем, отчего калорийность этого блюда достигает максимума.

В давние времена мороженое представляло собой фруктовые сгущенные соки, которые смешивали со льдом. Это было легкое и вкусное блюдо. Да и в настоящее время во многих странах мира производят только фруктовое мороженое с наполнителями из трав, кореньев, плодов, поэтому оно имеет низкую калорийность, но высокую пищевую ценность.

Молоко сгущенное с сахаром когда-то можно было купить свободно; в настоящее время оно стало редкостью. Мы считаем, что по этому поводу не нужно унывать: такой продукт не пригоден для здорового питания. В 100 г сгущенного молока содержится почти 50% сахара, что составляет 300 ккал. Во многих семьях сгущенное молоко с сахаром едят ложками или банку молока нагревают (варят) в горячей воде несколько часов и получают новый продукт, еще более концентрированный по содержанию сахара и калорий. Кроме вреда, от такого переваренного сгущенного молока ждать нечего.

Сыры — российский, голландский, чедер и другие не рекомендуем потреблять в виде бутербродов с хлебом, намазанным маслом. Такой бутерброд наполняет организм избыточным количеством калорий. Наш совет — сыры с повышенной жирностью использовать только как приправу к блюдам. А для бутербродов выбирать нежирные сорта или копченый (колбасный) сыр.

Из молодых продуктов можно приготовить большое количество полезных блюд и кулинарных изделий. Для этого пользуйтесь девизом, относящимся к употреблению продуктов питания: «Ни-

чего не теряйте, не уничтожайте, готовьте еду быстро, потребляйте свежей!»

Недостаток рецептов из кулинарных книг состоит в том, что все они предусматривают длительное нагревание молочных продуктов, широкое использование в качестве добавок яиц, сахара, муки, обжаривание сырников, блинчиков с творогом, запеканок. Или взять способ приготовления молочных супов. В кулинарных книгах рисовый молочный суп рекомендуется готовить так: крупу варят 3—5 минут в кипящей воде, отвар сливают (просто выливают, а это же такая ценность!), рис кладут в кипящее молоко и варят еще 30 минут. Молоко уже вскипятили и еще поставили варить на 30 минут! Что же с ним стало? Оно потеряло почти полностью свои питательные свойства, обесценилось.

Подобные рецепты лишь помогают транжирить продукты, обеднять пищу, полностью противоречат здоровому питанию. Такие блюда можно готовить только в праздничные дни.

Московский Центр здорового питания предлагает следующие рецепты приготовления блюд из молочных продуктов.

Творог нежирный с крапивой «Нежность»

Продукты: 100 г нежирного творога, 1/2 стакана свежей крапивы, 2 зубчика чеснока, 1 картофелина.

Картофель очищают, нарезают тонкими кружочками, заливают кипящей водой так, чтобы только покрыть его, доводят до кипения и варят 5—6 минут. Затем отвар сливают (не выливают!), а теплый картофель смешивают с творогом, добавляют мелко рубленую крапиву, рубленый чеснок и в смесь постепенно вливают картофельный отвар. Массу тщательно перемешивают и подают к столу.

Примечание. В творог можно добавлять любые овощи, коренья, дикорастущие съедобные травы. Зимой такие добавки используют в сухом и консервированном виде. Крапива полезна только в натуральном виде. Если ее варить, протирать сквозь сито и снова варить, витамины в ней уничтожаются и она теряет свою питательную ценность.

Суп молочный с овощами «Мозаика»

Продукты: 1 стакан молока, по одной моркови и свеклы, 1/2 стакана свежих листьев малины или смородины, столько же капусты рубленой белокочанной, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Листья тщательно моют и мелко рубят (зимой используют сухие листья), очищенные овощи натирают на крупной терке, капусту режут соломкой. Листья смешивают с подготовленными овощами, заливают кипящей подсоленной водой, доводят до кипения и сразу же снимают с огня и настаивают с закрытой крышкой

5—7 минут. В кастрюлю вливают пастеризованное молоко и суп разливают в тарелки.

Примечание. Читатель может с недоверием отнестись к такому рецепту: ведь традиционно свеклу варят больше часа, капуста и морковь варятся также довольно продолжительное время. Наш способ дает возможность потреблять овощи в натуральном виде без потери питательных свойств.

Есть такой суп надо не спеша, чтобы во рту образовалось полезное пюре («Медленно жуй, больше получишь еды», — говорили древние люди). Кроме того, в таком супе натуральное молоко используется без нагревания, что также позволяет сохранить его богатый состав. Подавать такой суп можно и холодным, и горячим. Можно также добавлять любые овощи, травы, коренья.

Каша молочная на овощной подушке «Прости»

Продукты: по 2 ст. ложки пшеничной крупы, пшена, риса, 1 стакан молока, 2 стакана воды, по одной моркови, свеклы, репы, 2 ст. ложки рубленых листьев шныти, соль по вкусу.

На дно кастрюли положить натертые на крупной терке овощи (третью часть), сверху тонкий слой промытого пшена, затем опять овощи и шныть, на них уложить рис, на него пшеничную крупу и сверху оставшиеся овощи. Подготовленные продукты заливают горячей подсоленной водой так, чтобы не размыть слой (воду наливают по стенке кастрюли), и доводят до кипения без перемешивания. Началом кипения считается момент, когда забуллит жидкость: в центре кастрюли (можно сделать небольшую ямку). В кипящую массу осторожно вливают молоко без перемешивания и нагревают его до кипения, после чего сразу же снимают кастрюлю с огня. Настаивают 15—20 минут. Едят кашу в горячем или холодном виде. Заправлять ее можно сливочным или растительным маслом.

Универсальная молочная приправа к блюдам

Продукты: по 1 ст. ложке майонеза, нежирного творога, сметаны, 1/2 стакана простокваши, 2 ст. ложки свекольного сока.

Все тщательно смешивают и растирают так, чтобы свекольный сок был равномерно распределен. Такая приправа хороша для похлебок, супов, салатов, может храниться в холодильнике несколько дней.

Простокваша «Дикое поле»

Продукты: 1 л молока, по 1 ст. ложке рубленой лебеды, рубленых листьев одуванчика, рубленых листьев малины, 1 свекла.

Листья лебеды, одуванчика, малины, а также свеклу (ее очищают) тщательно моют и пропускают через мясорубку. Получен-

ную кашу смешивают с пастеризованным молоком, выливают в эмалированную или стеклянную посуду, закрывают чистой тканью и оставляют в кухне при комнатной температуре до тех пор, пока не образуется простокваша. Затем ее осторожно сливают, а травы и свеклу используют для приготовления овощных булочек и лепешек (рецепт дан в специальном разделе).

ЯЙЦА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Наиболее распространенное блюдо из яиц — яичница. Но яйца, поджаренные на сливочном масле и съеденные с хлебом, пользы не принесут, а вот вред от них может быть весьма ощутимым. Дело в том, что яйца содержат много калорий, а добавление масла и хлеба еще больше повышает питательность такого блюда. Недаром во многие диеты яйца входят в ограниченном количестве.

Яйца лучше всего варить всмятку, только в таком виде они оптимально усваиваются организмом. Но во многих кулинарных рецептах присутствуют яйца, сваренные вкрутую. Кроме того, яйца составляют один из компонентов пудингов, запеканок, теста, где они подвергаются нагреванию при высокой температуре, а иногда и двойному нагреванию (приготовление фаршей для пирогов, кулебяк, расстегаев, когда отваренные яйца кладут в начинку, а затем пекут пироги). Употребление яиц в таком виде вредно для здоровья, да и нерационально с точки зрения затрат труда.

Яйца, сваренные всмятку, усваиваются организмом значительно лучше, чем сваренные вкрутую. Плотный белок не полностью расщепляется ферментами, гормонами, желудочным соком в желудочно-кишечном тракте, чем и вызываются различные отклонения в его деятельности. Кулинары, разрабатывая способы приготовления блюд и кулинарных изделий с присутствием яиц, должны обязательно консультироваться с врачами — диетологами, физиологами, биохимиками.

Мы предлагаем рецепт для блюд из яиц, разработанный в Центре здорового питания и апробированный во многих городах нашей страны при проведении Дней здорового питания. В такие дни сотрудники Центра организуют массовые дегустации новых блюд, сопровождающиеся объяснениями о их преимуществах перед традиционно приготовляемыми блюдами.

Яичная кашка «Дума Сократа»

Продукты: 2 яйца, 1 ст. ложка рубленых листьев малины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки молока, соль по вкусу.

Листья малины тщательно моют и мелко рубят вместе с луковицей, затем смешивают с молоком, растительным маслом, солью. Подготовленную смесь выливают в форму и ставят на несколько минут в духовку.

НЕТ — РУМЯНОЙ КОРОЧКЕ!

Сколько и какого мяса нужно есть? Споры ученых по этому вопросу ведутся давно, не стихают и до настоящего времени.

Сначала о количестве. В США, например, потребление мяса одним жителем в год составляет 115 килограммов. А в Португалии всего 33 килограмма. Как видим, разница значительная. И обусловлена она может быть не только жизненным уровнем той или иной страны. Существенное значение здесь имеют традиции и обычаи, религиозные воззрения и другое. Эти факторы оказывают немалое влияние и на выбор вида мяса для потребления.

Мусульмане, например, не едят свинину, а в Индии запрещено употребление говядины (корова считается священным животным). В некоторых регионах всем видам мяса предпочитается конина.

Мясо специально выращенных собак считается наиболее вкусной пищей в Китае, Корее. Эскимосы считают вкусной пищей запеченный желудок оленя с его крайне специфическим запахом. От такой пищи жители Севера получают целый комплекс витаминов, гормонов, органических кислот, минеральных веществ, причем в готовом виде.

Население Африки придерживается принципа есть все, что дает живая природа, все, что растет, ползает, летает, плавает. Это своеобразная пища также обогащает организм африканцев всеми необходимыми питательными веществами.

Научно же установлено, что любой человек (но особенно это относится к пожилым людям) может треть года обходиться без мяса не во вред своему здоровью.

На деле же так не получается. Детей уже с самого раннего возраста родители приучают к мясной пище, наивно предполагая, что от нее ребенок вырастет сильным, смелым, выносливым. Результаты, к сожалению, обратные. Увеличиваются детская смертность, различные заболевания, такие как детское ожирение, диабет, нарушение обмена веществ.

В той же кулинарной книге, на которую мы уже ссылались не раз, дан рецепт приготовления «Говядины тушенной с луком и картофелем»: кусочки мяса массой 80—150 г обжарить до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в кастрюлю, добавить воды и тушить на слабом огне 2—2,5 часа, потом положить картофель и тушить еще 30 минут.

Итак, небольшой кусочек мяса нужно, во-первых, обжарить, а во-вторых, тушить в два приема. Что останется ценного в таком мясе? А в прежние времена неграмотная крестьянка готови-

ла картошку с мясом очень просто: укладывала в горшок мясо, картофель, лук, добавляла трав, воды и тушила около часа. Получалась питательная и вкусная еда. Длительное же нагревание, да еще такое «жесткое», как обжарка, а затем тушение приводят к инактивации ферментов (они полностью теряют свою активность), разрушению витаминов, минеральных и других веществ. А так желаемая и многими любимая румяная корочка — это скрытый враг человека: есть сведения, что в ней содержатся канцерогенные вещества.

В учебниках для подготовки технологов общественного питания сказано: «Длительное нагревание мяса приводит к чрезмерному уплотнению животного белка, а это затрудняет его переваривание. Снижает усвояемость чрезмерно длительное жарение мяса». Все верно, только в учебнике не расшифрован термин «длительное нагревание». Три часа жарения, тушения — это длительное или не длительное нагревание? А раз такого уточнения нет, то на предприятиях общественного питания готовят мясо, как бог на душу положит, создают опасные для здоровья смеси, искусственно увеличивают расход газа, электроэнергии, труда.

Приготовление мясных продуктов связано с применением различных способов их кулинарной обработки. Здесь действует каждый по-своему.

Колбаса — как питательный продукт появилась в России менее чем 100 лет назад, но сразу же выдвинулась в число мясных продуктов, пользующихся наибольшим спросом.

Для приготовления колбас используется мясо различных животных, шпик, субпродукты, мука, яйца, крупа, крахмал, бобовые, мускатный орех, перец красный, черный, душистый, кардамон, тмин, гвоздика и другие пряности, соевые и молочные белки (казеинат натрия), нитрит натрия и другие добавки. Как видим, набор сырья для колбас так разнообразен, что можно было бы ожидать разнообразия вкуса, ассортимента колбас. К сожалению, этого мы не видим. Что дает организму человека колбаса? Она обогащает его в основном животным жиром, так как содержит жира от 20 до 50%. Суточную норму животного жира можно получить, съев всего 100 г колбасы.

Колбаса содержит до 5% соли (в сырокопченых колбасах ее раза в два больше, чем в вареных): соль — консервант, позволяющий увеличить срок хранения колбас. В 100 г этого продукта содержится суточная доза соли для взрослого человека.

Нитрат натрия (водный раствор) добавляют в колбасы для получения розового красивого цвета. В больших дозах этот химикалий чрезвычайно ядовит, требует крайне осторожного с ним обращения. Есть данные, что нитрат натрия превращается в желудке в нитрозамины — канцерогенные вещества.

Потреблять копченые колбасы необходимо с крайней осторожностью; особенно это относится к нездоровым людям и детям.

Ведь в 100 г такой колбасы содержится почти 500 ккал. Излишне высокая калорийность, большое количество жира, соли, вредных консервантов, минимум витаминов — все это должно настаивать любителей копченых и полукопченых колбас, несмотря на их отменный вкус. Специалисты по питанию высокосортные колбасы называют пищевыми наркотиками, ответственными за прием алкоголя. Недаром лучшей закуской к водке считается копченая колбаса. Почему ей такое предпочтение? А потому, что алкоголь растворяется в жирах и человек некоторое время не чувствует опьянения. Но это обманчивое ощущение. Ведь алкоголь уже поступил в желудок, начал свою разрушительную деятельность. В это время возрастает и нагрузка на печень, так как, кроме нейтрализации алкогольного яда, к ней добавляются функции по обработке жира, нитратов, соли и т. д. Отсюда совсем недалеко до цирроза печени.

Процесс приготовления сырокопченых колбас довольно длителен (до 40 дней) и сложен. Технологическая схема их производства состоит из следующих процессов: подготовка сырья (посол в течение 5—7 суток), измельчение, перемешивание компонентов колбасного фарша в зависимости от рецептуры, наполнение фаршем оболочек, выдерживание в осадке (7—8 суток), копчение (2—3 суток при температуре 18—22°), сушка (25—30 суток). Кроме того, готовую колбасу хранят около четырех месяцев, а часто значительно дольше. Естественно, во время хранения идет окисление и порча жира, изменяется состав белков, снижается усвояемость колбасы. Зато вкус в процессе хранения улучшается, чего именно и добиваются изготовители этой продукции.

Вареные колбасы относятся к продуктам скоропортящимся. В них содержится 20—30% жира, 2% соли. Питательность 100 г вареной колбасы — около 250 ккал. Вареную колбасу, а также сосиски и сардельки, как более доступные и дешевые, мы съедаем за один прием значительное количество, и в организм поступает излишнее количество жира, нитратов (они входят в рецептуру и вареных колбас), а пользы от этого нет никакой. Белки, присутствующие в колбасе, более целесообразно потреблять с другими продуктами (молочными, рыбными).

В случае необходимости колбасу нужно покупать только очень свежую и в небольшом количестве. А дорогие сорта колбас, приобретенные в кооперативном магазине и не дающие, как мы уже сказали, никакой пользы, лучше всего употреблять с психологической подготовкой. Советуем вполне серьезно: тонкий пластик колбасы уложите на большое блюдо, окружите его разнообразными овощами, приправленными молочными продуктами. Копченая колбаса будет издавать свой специфический аромат, вот и пользуйтесь им. Ведь наше обоняние тесно связано с явлением аппетита. Итак, вся семья сидит за столом, смотрит на колбасу и вдыхает ее аромат в течение 10—15 минут. В это время нужно

расслабиться; даже закрыть глаза и мысленно представлять вкус этой колбасы. Затем все начинают есть овощи, а на колбасу опять только смотрят. Съели овощи, а колбасу положили в холодильник. На следующий день такой прием еды повторяется. Таким образом 200—300 г копченой колбасы семье из 3—4 человек может хватить на месяц.

Вареную колбасу, а также сосиски, сардельки перед употреблением нужно тщательно осмотреть, чтобы убедиться в их полной пригодности к употреблению в пищу. Поджаривать вареные колбасные изделия не рекомендуется. Во многих случаях поджаренные колбасу, сосиски, сардельки подают к столу с гарниром из макаронных изделий или каш и едят все это с хлебом. Такая еда дает нежелательно высокую нагрузку на организм из-за повышенной калорийности и низкого содержания витаминов, других полезных веществ.

Наш совет: есть вареные колбасные продукты только с овощными гарнирами в соотношении примерно на 1 часть колбасы 5 частей овощей. Иначе говоря, со 100 г вареной колбасы нужно съесть 500 г сырых овощей, трав, кореньев (в зависимости от сезона года, возможностей и бюджета семьи).

Но 500 г овощного гарнира может съесть далеко не каждый, поэтому целесообразно уменьшить мясную часть рациона: подавайте каждому члену семьи не две сосиски, а одну, заставляйте есть не спеша, смаковать ее не менее 20—30 минут.

Продукты из свинины (ветчина в форме, грудинка сырокопченая, окорок) пользуются большим спросом у населения. Как и копчености, они содержат до 4% соли и около 20% жира: в 100 г таких продуктов содержится до 300 ккал. Часто ветчину жарят с добавлением яиц, кладут в солянку. Напоминаем: ветчина — продукт готовый к употреблению и любая тепловая обработка снижает ее пищевую ценность, повышает калорийность готового блюда, так как для обжаривания используются еще и жиры.

На мясокомбинатах копчено-вареные изделия из свинины, предварительно выдержанные в рассоле, подвергают обжариванию и копчению в специальных камерах. Как и в копченые колбасы, в них добавляют нитраты для придания приятного цвета. И, несмотря на то, что сырокопченая грудинка имеет приятные специфические аромат и вкус, все же лучше воздержаться от ее употребления или употреблять в самых минимальных количествах, а детям такой продукт ни под каким видом не давать.

Кроме вреда, ничего не дает организму и употребление копченых рыб. В них содержание соли превышает 12%, а жира — 20%. Для человека с больным желудком, печенью и некоторых других органов такая еда губительна.

Во многих кулинарных книгах закуски, бутерброды, салаты, винегреты представлены как еда, которую подают в начале обеда для возбуждения аппетита. Но съесть бутерброд с жирной кол-

басой, ветчиной, копченостями, а потом отдать должное супу, второму — мясному блюду, третьему — с кондитерскими изделиями, — сколько же лишних, не нужных организму калорий получит человек?! И, обратите внимание, какие зазывные названия придумали кулинары для некоторых блюд: «Осетрина с соусом из хрена», «Заливной судак», «Щука фаршированная», «Паштет из печенки» или горячие закуски: «Грибной пудинг», «Горячая сельдь с гренками», «Колбаса, жаренная в тесте», «Ветчина, жаренная с горчицей и луком». Кого оставят равнодушным такие яства? А ведь они рекомендуются всем без исключения — и здоровым, и больным, и старым, и молодым.

Мы считаем, что перед обедом никаких закусок быть не должно — они только провоцируют возбуждение аппетита, кроме того, это высококалорийные и дорогие блюда.

В прежние далекие времена в России о таких закусках люди даже не знали. Часто перед щами или кашей подавали свои соленья, моченья, то есть натуральные растительные продукты, от которых и сил прибавится, и кишечник хорошо очистится, и лишнего жира не будет, и длительное время сытым будешь.

Технология приготовления бульонов и супов, предлагаемая различными кулинарными книгами, также вызывает наши возражения. Например, в предисловии уже упоминавшейся «Книги о вкусной и здоровой пищи» сказано: «По давней традиции супы являются первым блюдом обеда. Они вызывают обильное сокоотделение, возбуждают аппетит, тем самым улучшают пищеварение, благотворно воздействуют на усвоение остальных блюд обеда». Причем указывается, что самые распространенные супы в русской кухне готовятся на мясных бульонах. С такой интерпретацией истории русской кухни нельзя согласиться. В старой народной кухне бульонов мясных вообще не знали, больше того, крестьяне считали кощунством есть, например, телятину, так как забой молодого животного ради приготовления вкусных блюд нанес бы большой урон хозяйству.

На Руси супы вошли в обиход сначала в среде дворянства только в XVIII—XIX веках, когда их стали готовить приезжие повара и только на дровяных плитах в кастрюлях, а варка пищи в русской печи считалась среди имущих классов дурным тоном.

Несколько позже супы и щи стали обычным блюдом для всех слоев населения. Специальных бульонов не варили, а мясо клали вместе с овощами в чугуны и ставили его в русскую печь, где щи долгое время прели, приобретая особый вкус и аромат. Кислые и острые щи (в них добавляли кислый квас, квашеную капусту) стали неизменным блюдом в народных трактирах и харчевнях.

Кроме щей, популярной едой у народа были тюри (смесь кваса, воды с ржаным хлебом, луком), похлебки (овощные, крупяные смеси), уха из речной рыбы с луком. Вот практически и все так называемые первые блюда. В русской кухне (кстати, нигде

не описанной и не вошедшей ни в одну кулинарную книгу) вообще не было деления на первые, вторые, третьи, десертные блюда. На стол подавался чугунок, горшок со щами или кашей и ржаной хлеб. Это была типичная обывательская еда взрослого человека.

Очень распространены были простые щи из квашеной капусты: капусту, морковь, лук, травы (крапива, лебеда в сушеном или свежем виде) укладывали в чугунок, заливали водой, добавляли соль, сверху замазывали чугунок ржаным тестом (вместо крышки) и ставили в русскую печь на 2—3 часа. Получался ценнейший продукт, сохранявший все питательные свойства использованных растений, не уваренный и не выпаренный.

Современными же рецептами приготовления щей предусмотрен ряд совершенно лишних приемов, например, промывание квашеной капусты, предварительное ее тушение с маслом, жарение корней моркови, петрушки и лука, добавление обжаренной муки. От такой технологии и вкус, и питательная ценность блюда намного уменьшаются.

Центр здорового питания рекомендует новые методы приготовления блюд и кулинарных изделий с включением мяса, защищенные авторскими свидетельствами на изобретения. Щадящая тепловая обработка позволяет максимально сохранить в мясных продуктах их первозданность, экономно расходовать газ, электроэнергию.

Мясо-костные бульоны. В любой кулинарной книге рекомендуется мясной бульон варить несколько часов, удалять образующуюся пену (а это ценный белок), жир, чтобы бульон не приобрел неприятный запах и вкус, белесый цвет. При длительной варке мяса жир расщепляется на составные части, при этом образуются некоторые вредные для организма вещества; изменяется и химический состав белков, усвоение их снижается. К тому же при этом вся квартира пропитывается запахом вареного мяса, костей, что не все любят. И хозяйка на длительное время привязана к кухне, она не может никуда отлучиться из дома.

Предлагаем новый метод приготовления бульона из костей. Кости мелко дробят, заливают холодной водой и доводят до кипения; пену не снимают, жир не удаляют. Варят такой бульон 5—7 минут. Затем кастрюлю с бульоном ставят на деревянную подставку, накрывают плотно крышкой и настаивают 40—50 минут. Все: бульон готов. Он насыщен, вкусен, ароматен. Вынутые из бульона кости хранят в холодильнике, и в следующий раз из них таким же образом опять готовят такой же бульон.

Приготовление натурального мяса также требует определенных навыков. Без особой необходимости не рекомендуется мясо жарить, так как при этом образуется корочка, она усваивается организмом трудно и не полностью. Поэтому в диеты лечебного питания жареное мясо не включается. Не рекомендуем также тушить мясо, то есть сначала его обжарить, а затем варить на мед-

ленном огне. Двойная тепловая обработка для мяса противопоказана, о чем мы уже говорили. Для обжарки всегда дополнительно используются жиры, в то время как мясные продукты содержат их в достаточном количестве.

При обжарке и последующей варке мяса его масса снижается на 30—40%. Не слишком ли расточительна такая технология приготовления мясных блюд?

Центр здорового питания рекомендует методы приготовления мяса, основанные на кратковременной варке и последующем настаивании бульона без нагревания (так называемый метод «антракта»). Мясо нарезается кусочками по 100—150 г или измельчается в фарш. Приготовленное таким образом мясо укладывают на овоще-крупяную «подушку». Слой нарезанных соломкой овощей и тонкий слой промытой крупы составляют такую «подушку». Сверху укладывают кусочки мяса или фарш и прикрывают его овощами. Таким образом мясо оказывается прикрытым снизу и сверху.

Приготавливая таким способом мясное блюдо, хозяйка может импровизировать, фантазировать в применении различных специй, приправ, трав, корней в любом ассортименте и количестве.

Уложенные продукты осторожно заливают кипящей соленой водой так, чтобы не размывать слои (воду надо лить по стенке кастрюли). Вода должна полностью, даже с избытком, покрывать верхний слой овощей. Затем посуду ставят на огонь, доводят до кипения, замечают момент, когда вся поверхность жидкости бурно закипит (обычно это происходит через 10—15 минут). Время закипания во многом зависит от источника нагревания (газ, электричество), диаметра посуды, охвата пламенем ее поверхности, объема содержимого. После закипания жидкости посуду снимают с огня и настаивают 20—30 минут в зависимости от вида и сорта мяса. На приготовление такого блюда требуется всего 30—40 минут. Но в данном случае приготовлено не одно блюдо, а, можно сказать, целый обед: здесь есть мясо, овощи, крупы, а если еще на стол подать молочные или жировые приправы, то можно насытить всех членов семьи, причем каждому угодить индивидуально.

Таким же способом можно готовить и птицу (курицу, утку, цыплят, индейку).

Класть на тарелку готовое блюдо лучше всего слоями: овощи, мясо, крупы и т. д.

Новый метод приготовления этого мясного блюда опробован во многих городах нашей страны. Мясо, приготовленное данным способом, дегустировали тысячи людей и высказали единодушное мнение: вкусно, рационально, быстро, удобно.

Предлагаем несколько рецептов приготовления мясных блюд.

Мясо с овощами «Вегетарианские страдания»

Продукты: 200 г говядины, баранины или свинины, по 1/2 стакана пшена и риса, по одной свекле и моркови, 2 луковицы, 1/2 стакана рубленой белокочанной капусты, 4 листа свежей малины, 5 листьев одуванчика, 1/2 стакана рубленых листьев сныти, соль, пряности (перец, кардамон, гвоздика, хрен, горчица, мята, душица, ромашка аптечная и др.) по вкусу вода — в зависимости от объема посуды.

Технология приготовления описана выше. Нужно запомнить, что крупы укладываются слоями, на них размещаются также слоями овощи, травы, затем кусочки мяса, а сверху кладут рис и опять овощи. Листья малины, одуванчика, сныти чередуют с овощами, причем малину и одуванчик можно и не рубить, а укладывать целыми. Не надо опасаться того, что листья одуванчика слегка горчат, эта горечь полезна для организма, она придает блюду пикантный вкус, хорошо гармонирует с ароматом листьев малины, сныти и других трав. Специи, пряности применяют как в свежем виде, так и сухими, посыпая их между слоями. Таким способом каждый слой можно сделать своеобразным по аромату и виду.

Для приготовления этого блюда можно использовать одновременно несколько видов крупы: ячневую, перловую, овсяную, пшеничную, кукурузную, гречневую и др., а также все виды овощей. Чем больше ассортимент круп и овощей, тем выше пищевая ценность готового блюда. Здесь можно использовать и капусту белокочанную, краснокочанную (в слоях она не окрашивает другие компоненты и сама не меняет окраску на фиолетовую, как при обычной варке), цветную вместе с листьями, кольраби, брюссельскую, перец сладкий болгарский вместе с семенной коробкой, тыкву, баклажаны и кабачки с кожицей и семенами.

В котлетный фарш, как правило, добавляют хлеб. Чем бы ни объясняли это кулинары, этот компонент в котлетах мы считаем излишним и даже нежелательным. Хлеб придает блюду специфический неприятный запах, повышает кислотность фарша, из-за чего сырые котлеты не могут храниться даже недолгое время.

Предлагаем рецепт котлет без добавления хлеба.

Котлеты мясные с овощами и крупами «Чудесный день»

Продукты: 200 г мяса без костей (говядина, свинина, птица), 1/2 стакана рубленой белокочанной капусты, по одной моркови и луковице, яблоко, листья смородины, малины, 2 ст. ложки манной крупы, 1/2 стакана молока, соль, пряности, специи по вкусу.

В данном случае связующим компонентом служит манная крупа. Для этой цели можно также использовать пшеничную, гречневую, рисовую крупу или их смесь.

Мясо пропускают через мясорубку вместе с овощами, добавляют крупу, специи, приправы, соль и массу снова тщательно вымешивают до получения ее полной однородности. При желании в фарш можно влить немного молока. Фарш должен быть эластичным и нежным.

На сковороду или в форму кладут листья смородины, малины, капусты, на них кладут котлеты, сделанные по форме или в виде небольших шариков, сбрызгивают все это молоком и ставят в нагретую до температуры 250—270° духовку на 10—15 минут. Готовые котлеты сразу же подают на стол. Вот и опять получился обед в одной посуде.

Такой метод приготовления пищи позволяет заготавливать компоненты заранее, например, с вечера, тогда утром, на скорую руку, можно быстро приготовить завтрак. Фантазия, выдумка, применение разнообразных продуктов, добавок дают возможность не повторяться, готовить обед высокой пищевой ценности, низкой калорийности, дешевый. В весенний и летний сезоны в качестве добавок к мясу рекомендуется использовать съедобные дикорастущие плоды, овощи, травы, корни.

Мы настоятельно советуем готовить пищу всей семьей. Особенно важно привлекать к этому делу детей, мужчин. Дети, особенно подростки, любят готовить завтраки, обеды, но в последние годы родители освободили их от домашних хлопот, что нарушает домашний уют, не способствует подготовке молодых людей к семейной жизни.

В магазинах можно купить говяжьи или свиные почки. Их обычно готовят путем замачивания и дальнейшей многократной варки, чтобы удалить специфический неприятный запах. В «Книге о вкусной и здоровой пище» (изд. «Легкая и пищевая промышленность», 1982) дан рецепт «Почки говяжьи в соусе с луком». Здесь сказано: «...подготовленные почки залить водой и варить 1—1½ часа. Сваренные почки нарезать ломтиками и жарить с заранее поджаренным луком. Затем почки с луком переложить в кастрюлю, добавить нарезанный и предварительно обжаренный картофель, специи, соус и тушить еще 25—30 минут.

Но это же нелепо: варить почки 1,5 часа, затем их еще обжаривать и снова тушить 30 минут. К тому же нужно обжарить лук, картофель — какая же будет пищевая ценность этого блюда?

А вот наши рекомендации. Почки в сыром виде нарезают тонкими ломтиками и хорошо, длительно промывают под проточной холодной водой. А затем с ними поступают также, как описано в рецепте «Мясо с овощами «Вегетарианские страдания». Масса почек при этом должна быть значительно меньше (примерно в 5 раз), чем овощей, круп, трав.

Печень свиная, говяжья пользуется большим спросом среди населения. В последние годы этот продукт стал дефицитным, дорогим. Именно поэтому не стоит печень длительно жарить, ту-

шить. Нужно помнить, что в печени содержится весь комплекс витаминов и других биологически активных необходимых организму веществ.

Мы предлагаем готовить печень новым методом.

Печень с овощами «Подвиг Прометея»

Продукты: 1/2 стакана пропущенной через мясорубку говяжьей печени, 1 луковица, 2 ст. ложки пропущенной через мясорубку тыквы, 1/2 стакана натертой на крупной терке моркови, по 2 ст. ложки молока и сметаны, соль, специи по вкусу.

Печень промывают, но пленки не удаляют (они содержат коллаген, хорошо действующий на работу кишечника. Коллаген при тепловой обработке переходит в глютин, создающий студнеобразную структуру готовому изделию).

Печень пропускают через мясорубку вместе с овощами, добавляют молоко, сметану, соль, специи, выкладывают подготовленную массу в сухую посуду (жир нельзя нагревать, при этом он разлагается, теряет свою пищевую ценность) и ставят в хорошо разогретую духовку на 10—12 минут. Подают готовую печень в форме или на сковороде, в которой она запекалась.

Вымя говяжье — один из самых доступных мясных продуктов. В кулинарных книгах рекомендуется варить его более трех часов; учитывая, что вымя — продукт жирный, можно только представить, какие изменения он претерпевает при такой длительной тепловой обработке.

Мы рекомендуем вымя нарезать на куски, тщательно промыть и пропустить через мясорубку вместе с овощами: морковью, капустой, луком, кабачками, тыквой, огурцами, луком репчатым и другими, в зависимости от их наличия и времени года. На 1 часть вымени берут примерно столько же овощей. Такую заготовку можно хранить в холодильнике несколько дней. Это великолепная добавка к различным похлебкам.

Похлебка с говяжьим выменем «Летняя серенада»

Продукты: 1 стакан пропущенного через мясорубку вымени с овощами, 1/2 стакана риса, 2 ст. ложки сметаны, 1 л воды, соль, специи по вкусу.

В качестве наполнителя для такой похлебки можно использовать не только овощи, но и съедобные дикорастущие крапиву, лебеду, сныть, борщевик, листья малины, смородины и др. В кипящую воду кладут массу, рубленые дикорастущие растения, промытый рис, доводят до кипения, варят 5—7 минут и настаивают с закрытой крышкой 20—30 минут без нагревания. Подают похлебку со сметаной.

Домашняя птица издавна использовалась в питании человека. Ее варили, жарили (запекали в русской печи). Но в народной

кухне никогда курицу не подвергали двойной обработке (варке, а затем жарению). Но вот какой рецепт нам предлагает кулинарная книга: «Отваренная курица, жаренная в тесте». Отваренную курицу отделяют от костей, режут на порции. Готовят тесто из муки, сливочного масла, водки, соли, сахара. Кусочки вареной курицы обмакивают в тесто и опускают в кипящий жир. Вынимают как только зарумянятся кусочки. В народном быту таких замудрых рецептов не знали. Правда, иногда запекали птицу, покрывая тушку ржаным крутым тестом, укладывали ее на солону и в русской печи морили, запекали. Верхняя тестовая оболочка обгорала, курица получалась сочной, вкусной. Такой метод приготовления приемлем и сегодня. Жаль только, нет у нас русских печей и приходится использовать духовки. А описанный кулинарный рецепт имеет существенные недостатки. Мы уже говорили, что один и тот же продукт отваривать, а затем обжаривать недопустимо. Затем тестовая оболочка. Она сдобная, и это следует считать как дань традиции. В XIX веке стало модным добавлять в кушанья заморский ром, коньяк. А на Руси вместо этого приспособили водку, вот и вся хитрость. Делалось это просто для куража и моды. Никакого физиологического воздействия на организм водка, добавленная в тесто, не оказывает (кроме, естественно, вреда), а спирт при высокой температуре обжарки улетучивается. Разогретый до высокой температуры жир дымит и разлагается, при этом образуются вредные для здоровья вещества. Тесто как губка впитывает жир, резко повышается калорийность блюда, а куриную тушку снова подвергают нагреванию.

Предлагаем рецепт приготовления блюда из курицы.

Курица фаршированная овощами «Мечта гурмана»

Продукты: тушка курицы, несколько капустных листьев, по 2 свеклы, моркови, картофелины, луковицы, 1 головка чеснока, соль, специи по вкусу. Для «подушки»: 1/2 стакана риса, кочан капусты.

Курицу обработать, удалить позвоночник, реберные кости так, чтобы остались только окорочка, крылышки и вся кожа. Вынутые кости мелко порубить, залить водой, варить 5—8 минут (после закипания) и настаивать 30—40 минут без нагревания; бульон процедить.

Тушку положить на стол, расправить кожу и положить на нее капустные листья, сверху натертые на крупной терке свеклу, морковь, очищенный и нарезанный кружочками картофель, рубленую луковицу, дольки очищенного чеснока. Всю массу посолить, добавить пряности, приправы, травы, затем кожу соединить.

На дно кастрюли уложить листья капусты, на них промытый рис, на него подготовленную тушку, сверху тоже положить капустные листья, все залить кипящей подсоленной водой или кури-

ным бульоном так, чтобы верхний слой листьев был полностью ею покрыт, довести до кипения, варить 10—12 минут и настаивать с закрытой крышкой без нагревания 30—40 минут. Подают курицу на капустных листьях.

Теперь несколько слов о рыбе. Рыбные продукты широко использовали на Руси. Речная рыба выручала самых бедных людей практически круглый год. Плотву, окуня, щуку, сазана и другую рыбу знали и любили люди всех социальных слоев. В основном из нее варили уху, пекли пироги. Жарили рыбу очень редко. По химическому составу мяса — количеству белков, витаминов, минеральных веществ — рыба не уступает мясу, а по некоторым элементам и превосходит его. Рыба легко усваивается, не содержит веществ, вредных для сердечно-сосудистой системы.

Мы, современные люди, разучились готовить рыбу, даже иногда пренебрегаем ею. И это несмотря на то, что рыбные запасы нашей страны значительно больше, чем многих других стран. Каких только океанических и морских рыб нет в продаже: пикша, сайда, хек, минтай, камбала, морской окунь, мероу, ледяная, сардинопс, макрорус, зубан, аргентина, тунец, рыба-капитан, скумбрия, сабля-рыба и т. д. и т. д.

Есть в продаже и другие дары моря: кальмары, морская капуста, морской гребешок, устрицы, мидии, трепанги.

Устрицы, например, всегда во всех странах ценились очень дорого. Современные врачи нашли в них массу полезных микроэлементов. Этот моллюск обладает уникальной способностью выводить из организма шлаки.

Когда-то, в давние времена, устриц подавали на льду на серебряных или мельхиоровых блюдах, обязательно с лимоном. Пикантность такой еды заключалась в том, что моллюск в раковине должен быть живой, но уснувший, лимон выжимали, и кислота попадала на поверхность его тела, выводила моллюск из спячки, раздавался писк — в это время и нужно было устрицу глотать. Пищевая ценность устриц невелика, и высокая цена на них была данью моде, свидетельством материального благополучия человека.

Другое дело кальмары. Эти обитатели океанов получают все большее распространение среди населения, которое, правда, с большим опозданием распознало их своеобразный вкус. По содержанию белка, минеральных веществ кальмары не уступают говядине. Они могут быть использованы и в диетическом питании. Готовить кальмаров для еды можно за 5—7 минут.

Очень полезна против многих болезней морская капуста.

Долголетие японцев ученые во многом объясняют тем, что их основной едой являются рыбные продукты. Они едят даже мясо акулы, готовят блюда из медуз. Японские специалисты также считают, что вкус продукта — это не главное в пище, основа ее — полезность для организма.

Мы предлагаем также новые виды бутербродов под общим названием «Мозаика». Такие бутерброды готовят на сырых кусочках овощей, плодов: репы, редьки, моркови, свеклы, тыквы, баклажанов, лука, яблок и других. На тонкий овощной кружочек из бумажного корнетика выдавливают смесь сметаны, майонеза, нежирного творога в равных соотношениях (например, по одной столовой ложке), если есть возможность, украшают бутерброд ягодами, зеленью, фруктами. Такую еду можно готовить круглый год в зависимости от наличия растительного сырья. Подбирая натуральную цветовую гамму (оранжевые ломтики моркови, красные ломтики свеклы и т. д.), можно создать разнообразные красивейшие композиции на любой вкус. Мужчина, привлеченный для выполнения такой работы на кухню, может предложить такой ассортимент «Мозаики», что останется доволен самым искушенный гурман.

ГЛАВНОЕ В ПИЩЕ НЕ ВКУС, А ПОЛЬЗА

Для приготовления пищи в квартирах предусмотрены специальные помещения — кухни, оборудованные газовыми или электрическими плитами. И те, и другие необходимо использовать с наибольшей рациональностью.

Особого внимания требует газовая плита: так, если конфорки зажжены, детей на кухню допускать не следует. Продукты от неполного сгорания газа чрезвычайно вредны для здоровья. Необходимо добиваться, чтобы каждая конфорка горела ровным голубым пламенем. Часто при варке бульонов, запеканок, тушении, жарении продуктов горелки забиваются частичками жира, он падает, продуктов сгорания становится больше, воздух загрязняется. Здесь, как говорится, комментарии излишни.

В приготовлении пищи особую роль играет пекарский шкаф, иначе говоря, духовка. В ней ведется приготовление мясных, рыбных, макаронных блюд, на что требуется довольно много времени. Чтобы, например, изжарить курицу в фольге или в пергаменте, нужно затратить около двух часов. Капельки жира от продукта, вытекая на противень, разлагаются и наполняют квартиру смрадом (первое время запах приятный, затем он изменяется), им пропитывается одежда, особенно меховая, волосы, кожа. Такой запах проникает во все комнаты, на лестничную клетку, в подъезд. Продукты неполного сгорания газа, соединяясь с продуктами разложения, образуют опасные для здоровья соединения. Да и зажаренная корочка курицы, рыбы, мяса пропитывается этими вредными веществами.

Зачем мы вообще жарим продукты? Для получения вкусного блюда. Да, увы, жареный продукт превосходит по вкусу отварной, но не слишком ли мы дорого платим лишь только за вкус? По данным Института питания АМН СССР, процесс жарения — самый несовершенный из всех видов тепловой обработки, а если его вести неправильно, то и вредный для здоровья. Особенно опасны перегретые жиры, то есть жиры, используемые для обжарки продуктов неоднократно.

Когда ученые постарались выяснить, почему жареные продукты вкуснее вареных, то оказалось, что в поджаренной корочке образуются уже упоминаемые нами коричневые и черные вещества — меланоидины. Химическая природа их до сих пор хорошо не изучена, но установлено, что меланоиды не усваиваются организмом, они токсичны.

Кроме того, жареные продукты всегда значительно калорийнее отварных. Ведь при жарении жир пронизывает продукт, состоит из него. Все сказанное подтверждает нашу мысль, что не все вкусное полезно.

Наш девиз: выбирать способ обработки пищевых продуктов следует, ориентируясь не на вкус, а на полезность.

На кухне не должно быть сковород, противней, форм для выпекания и запекания продуктов с нагаром (слой темных веществ, очень твердый, крошливый структуры). Эти вещества, повторяем, крайне вредны для здоровья.

Хранить продукты питания на кухне необходимо строго по правилам. Крупы, например, лучше держать в полотняных мешочках в сухом, темном, прохладном месте, не дольше 1—2 месяцев. При повышенной температуре и влажности крупа довольно быстро приобретает затхлый запах, в ней могут завестись насекомые.

Растительное масло, купленное в полиэтиленовой бутылочке, желательно перелить в темную посуду с плотно закрывающейся крышкой. Растительное масло быстро портится (хотя по вкусу этого можно не ощутить) на свету, при повышенной температуре. Хранить его следует в холодильнике.

Сливочное масло мы предлагаем хранить с овощным наполнителем. Для этого сырые морковь, репу, корень петрушки или сельдерея (овощи должны составлять примерно третью часть от веса масла), очищают, пропускают через мясорубку и смешивают с маслом. Масляно-овощную смесь укладывают в темную стеклянную банку, плотно закрывают крышкой и хранят в холодильнике. При таком способе хранения в масле растворяются каротиноиды (красящие витаминopodobные вещества), что позволяет длительное время сохранять высокое качество масла. Масляно-овощную смесь используют для заправки готовых блюд.

Овощи, травы, коренья, листья, стебли хранят в холодильнике или в погребе.

Мясо покупать сразу на много дней нецелесообразно. Замороженное мясо намного уступает по пищевой ценности мясу охлажденному. Правильно поступают те хозяйки, которые у купленного мяса сразу отделяют кости, моют их, измельчают и хранят в специальной посуде; кости можно и заморозить.

В пленках и сухожилиях мяса содержится особое вещество — коллаген (животная клетчатка); в процессе тепловой обработки из коллагена образуется глютин (клеящее вещество, придающее студням крепость), который оказывает хорошее действие на деятельность кишечника.

Психология вкуса

Вкусно, не вкусно — говорим мы. А что это такое — вкус? Это ощущение, возникающее у человека при воздействии растворимых химических веществ пищи на наши вкусовые органы. Вкус тесно связан с другим органом чувств — обонянием. В ходе эволюции вкус и обоняние развивались у человека одновременно. Зрительное восприятие также оказывает влияние на вкусовые

органы. Вкусовые ощущения имеют множество нюансов, но их можно свести к четырем основным группам: сладкое, кислое, соленое, горькое.

Основной орган вкуса — язык. На различных участках спинки языка и его боковых сторон расположены вкусовые сосочки. Центральная часть языка воспринимает сладкое, края языка — кислое, основание языка — горькое. Вся система вкусового аппарата подчинена деятельности головного мозга.

В мире существует неисчислимо количество вкусовых продуктов питания, но, к сожалению, приходится констатировать, что городские жители употребляют очень узкий ассортимент пищевых продуктов, причем тех, которые подверглись мощной рафинации (очистке) и переработке, то есть утративших свои природные качества и получивших новые вкусовые и ароматические оттенки.

В историческом плане каждый народ, нация, племя веками развивали свои пищевые ощущения, в зависимости от географического расположения, экономического, социального уклада жизни. Жители южных континентов, естественно, тяготеют к растительной пище. А северные народности больше употребляют мясную жирную пищу, что необходимо при жизни в суровых климатических условиях. Они также с удовольствием едят различную мороженую сырую рыбу, мясо оленя и др.

Вообще кулинарная книга мира настолько разнообразна и удивительна, что изучение ее представляет интерес не только для специалистов по питанию, но и в познавательных целях для многих других людей.

Самой изысканной, утонченной считается китайская кухня. Китайцы гордятся тем, что могут приготовить рыбу, которая будет напоминать вкус куриного мяса, и наоборот. Они считают, что в пищу можно использовать все, «кроме луны и ее отражения».

Японцы, наоборот, добиваются натуральности продукта. В японском ресторане вам подадут национальное блюдо — сырую рыбу с соевым соусом и многими другими приправами; каждый посетитель может по своему вкусу компоновать их в этом блюде.

В Японии используют в пищу морских рыб, определенные органы которых содержат ядовитые вещества. Но если таких рыб умело приготовить, получается необыкновенно вкусное блюдо. Искусные японские повара, так же как и китайские, умеют готовить вкусную пищу из моллюсков, морской капусты, всевозможных видов риса, овощей, бобовых. Мясных же продуктов японцы потребляют мало.

Вообще же приверженность к определенным пищевым продуктам и способам их приготовления — это, как и семейным традициям. Тот, кто с детства приучен к определенной пище, медленно и с трудом переходит на новые вкусовые ощущения.

Ребенок быстро привыкает к сладким блюдам и начинает отказываться от горьковатых, кислых, терпких, но чрезвычайно полезных кулинарных продуктов. А ведь наш организм устроен так, что ему нужна многообразная вкусовая гамма, разнообразие продуктов, широкий диапазон их вкуса.

Ученые провели интересный эксперимент для изучения восприятия человеком вкусовых ароматических свойств продуктов, а также их внешнего вида. Для этого было отобрано пять непьющих и некурящих мужчин. Почему мужчин? А потому, что лучшие кулинары мира — мужчины. Самые известные в мире дегустаторы также относятся к мужскому полу. У женщин в связи с их физиологическими особенностями, состоянием нервной системы вкусовые восприятия подвержены мощной подвижке. Нервные стрессы, вызванные неприятностями дома или на работе, другие невзгоды — все это вызывает снижение вкусового восприятия. На мужчинах эта сторона жизни сказывается меньше.

Испытуемых посадили в удобные кресла, завязали им глаза, закрыли уши. Человек ничего не видел и не слышал. Один из испытуемых мужчин остался без повязки. Ставилась конкретная задача: определить, какие продукты вошли в смесь, предлагаемую пятерым мужчинам. Для этой цели и подходили только непьющие и некурящие, так как они имеют более высокий «эффект вкуса» по сравнению с теми, кто не придерживается здорового образа жизни.

Экспериментаторы в глубокое блюдо стали класть перец черный, соль, горчицу, рубленый чеснок, сок лимона, сырые овощи, натертые на крупной терке (свеклу, морковь, лук репчатый, капусту белокочанную (цветную), картофель), а также замоченную сырую крупу (пшено, перловая, гречневая, ячневая, кукурузная, пшеничная), сухие травы (крапива, лебеда, подорожник, сныть, мята, душица, зверобой, Melissa лимонная), настойка йода, валериановый измельченный корень, карлсбадскую соль (слабительное), желудочные капли, сырое яйцо, кусочки сырого мяса и рыбы. Все компоненты перемешали, залили кипящей водой, поставили на электрическую плитку и варили 5 минут. Затем это необычное варево предложили попробовать тому мужчине, который видел рождение такого феномена кулинарии. Но он категорически отказался есть эту смесь. Тогда его стали кормить мужчин с завязанными глазами и закрытыми ушами, которые не видели, как составлялось это блюдо и не слышали названий ингредиентов, произносимых вслух. И что же? Испытуемые люди с удовольствием ели пищу, просили добавки, хвалили вкус, аромат еды. Когда же с них сняли повязки и сказали, что именно они ели, двоим стало плохо: их подташнивало; с повязками же они никакого пищевого дискомфорта не ощущали.

Здесь надо сказать следующее. Несмотря на кажущуюся безалаберность в наборе испытываемой смеси, она была состав-

лена из вполне съедобных продуктов и веществ, содержащих в себе все необходимые элементы питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные добавки.

Этот опыт показывает, что мы «едим глазами», что внешний вид продукта для нас имеет первостепенное значение.

В питании огромную роль играет также психика человека, его интеллект, эстетика воспитания, возраст, состояние желудочно-кишечного тракта. Видимо, в этом направлении и нужно работать как кулинарам, так и врачам-диетологам и психологам.

Наша заповедь: потребляйте только пищу, полезную организму (индивидуально), не стремитесь довести ее до вкусового совершенства.

При проведении данного эксперимента присутствовали зрители. По окончании его многие из них выразили желание попробовать такое блюдо. Уже зная, что оно составлено из полезных для организма веществ, люди ели его, если и не с удовольствием, то и без отвращения. Здесь уже возникает проблема коллективной еды. Незнакомый доселе продукт можно охотно съесть, если рядом с вами сидят и жуют его другие люди.

Особенно подвержены такому массовому проявлению аппетита дети. В одном из опытов десяти ребятам в возрасте от 5 до 8 лет дали сладкую манную кашу, а двум ребятам сахар в каше заменили солью (причем каша специально была пересолена). Все дети с удовольствием ели кашу, и, когда их спросили, сладкая ли каша, все ответили утвердительно. На вопрос, кто хочет добавки, все дети подняли руки, кроме тех двоих, что ели соленую кашу. Опыт довольно красноречив и не требует комментариев. Мы слишком приучены к коллективному потреблению пищи. В этом есть и хорошие, и плохие стороны. Мы же считаем, что питание должно соответствовать индивидуальным особенностям организма. Это, конечно, осложняет обязанности домашней хозяйки, готовящей пищу для всех членов семьи, но зато обеспечивает хорошее физическое состояние каждого человека.

ПОХУДЕНИЕ — ПРОБЛЕМА НОМЕР ОДИН

Еще 30—40 лет назад в нашей стране проблемы похудения, то есть снижения массы тела, не возникало, напротив, чаще опасались дистрофии. В те годы еще давали себя знать последствия войны, трудности в развитии экономики. Старшее поколение помнит, как в детских садах, школах, пионерских лагерях детей периодически взвешивали, добиваясь, чтобы они не теряли свой вес, а прибавляли его. Избыток массы тела в то время был редкостью. На борьбу с то и дело проявлявшейся дистрофией были направлены тогда и рецепты приготовления блюд и кулинарных изделий. Особенно настойчиво выделялись советы по приготовлению тортов, пирожных (подчас из эрзацпродуктов) и другой калорийной пищи. Позже в продаже стали появляться жирные колбасы, окорока, жирный творог и другие такого же вида высококалорийные продукты. Слова «высокая калорийность» стали символом здоровья, благополучия. Любое поздравление сводилось к тому, что человеку желали поправиться, пополнить.

Вот так мы своими руками «выпустили джинна из бутылки», спровоцировали процесс массового ожирения людей. До сих пор еще многие полагают, что полный человек (особенно полный ребенок) — это значит, что он совершенно здоров.

Небольшой экскурс в историю. Наши далекие предки, жившие миллионы лет назад, с трудом завоевывали право на существование. Они были вынуждены бороться с дикой природой, хищными зверями и даже со своими сородичами. Древние люди постепенно расселялись по всей планете. Чем дальше дикое племя проникали на север, тем сложнее им было обеспечить себя пищей в достаточном количестве. Основную пищу давало собирательство съедобных корней, трав, злаков, грибов, ягод, листьев, водорослей, птичьих яиц, моллюсков, насекомых, личинок, а также рыб и морских животных. Короче говоря, древние люди ели все, что ползает, летает, плавает, растет.

Древний человек в силу обстоятельств был всеядным. Ему нельзя было выбирать. Благодаря такому экзотическому меню пища всегда содержала большое количество животного и растительного белка, витаминов, минеральных веществ. Жира же в их рационе систематически не доставало. Дикое животное и птицы редко нагуливали жир, иначе трудно было спастись от хищников и выжить.

С тех дальних времен и сохранилось у человека такое качество, как всеядность. Есть все, что дает природа. Это свойство генетики называют «генной диетологией».

Дело в том, что наш желудочно-кишечный тракт за последние тысячелетия изменился незначительно. Наши далекие предки — кроманьонцы, относящиеся к европейской расе, отличались вы-

соким ростом, развитой мускулатурой, большим объемом мозговой коробки, крупными и крепкими зубами, способными пережевывать самую грубую пищу. А сам процесс пищеварения почти не изменился.

Наши прародители легко переносили длительное голодание, и организм с такой природной необходимостью справлялся довольно легко.

Мимоходом отметим, что во многих до сих пор сохранившихся племенах действует система специальных испытаний при переходе юношей и девушек в разряд взрослых. Эта система очень жесткая: ведь племя таким образом готовит смену для продолжения рода и для борьбы за существование. Это и 40-дневный голод, и тренировки к невосприимчивости боли, и длительное одиночество, и ряд других не менее тяжелых мер.

Известно, что голодание как средство лечения от тучности рекомендовал еще Гиппократ. В Спарте, если юноша вдруг начинал полнеть, то есть выходить за рамки установленного обществом предела, он судом старейшим подвергался штрафу, что в то время считалось позором. Поэтому в Спарте дети после семилетнего возраста вынуждены были вести суровый образ жизни и в первую очередь обходиться минимумом пищи, голодать. Недаром сейчас спартанский образ жизни отдельных людей вызывает всеобщее уважение и даже зависть.

Рацион племен, населяющих нынешнюю территорию Центральной России, состоял в основном из дикорастущих трав, корней, а позже — из продуктов животноводства и земледелия. Именно в те времена в повседневную пищу народа вошли натуральный (кислый) квас, кисели (их делали кислыми, без сахара), грубый ржаной хлеб, тюрки — смесь лука, ржаного хлеба, воды или кваса. Мясо диких зверей, рыба дополняли стол. Молочные продукты способствовали сбалансированности рациона по основным питательным веществам.

С возникновением христианства на Руси утвердились посты. Их было более 200 в году. В X—XI веках на русской земле появились монастыри. В монастырских трапезных безмянные слижки готовили знаменитые постные кушанья для монахов. До сих пор в старых кулинарных книгах можно найти рецепты блюд: «Карп по-монастырски», «Уха по-архиерейски», «Монашеский кисель» и др.

Устав монастырей предписывал определенный режим жизни для монахов, в том числе соблюдение постов, то есть частичное или полное воздержание от пищи или отдельных видов ее.

Кроме религиозного значения, посты имели и чисто практическую цель. Они всегда предшествовали какому-либо христианскому празднику, всегда сопровождавшемуся на Руси обильной едой и питьем. Во время поста организм как бы готовится к предстоящей пищевой нагрузке: желудок и кишечник очищаются,

ферментативные и секреторные органы приходят в норму. Поэтому праздничное разнообразие и обилие пищи предварительно голодающий человек переносит значительно легче, чем неголодающий.

Впервые изучением процесса голодания занялся в XIX веке известный русский патофизиолог В. В. Пашутин. Он разработал учение о функциональных изменениях в организме при голодании, указал на значение витаминов в процессе голодания. Ученый констатировал, что наибольшая потеря живой массы при голодании наступает в первый период, затем снижение массы уменьшается и может наступить период, когда масса тела будет уменьшаться весьма незначительно.

Снижать массу тела путем голодания легче всего в молодом возрасте. В другой возрастной период ожиревший человек потеря избыточного веса при голодании переносит с трудом, а после восстановительного периода (20—40 дней) масса тела быстро восстанавливается, иногда даже в большей степени, чем было до голодания.

В нашей стране методы лечебного голодания приживаются с трудом. Московский психиатр, профессор Ю. С. Николаев много лет является пропагандистом голодания по строго научной системе, но, несмотря на все его старания, массового применения этот метод до сего времени не получил.

По нашему утверждению, для снижения массы тела наиболее целесообразно вводить постные и разгрузочные дни. Хорошо бы ввести их повсеместно и назвать «Днями здоровья».

Наиболее длительный христианский пост — предпасхальный, он продолжается 7 недель. Пасха — один из главных праздников древних иудейских кочевых племен. Его праздновали еще 5 тысяч лет до новой эры. Постепенно пасха превратилась в ритуальный весенний праздник, когда наедаются до отвала. Нередко такое, с позволения сказать, обжорство влечет за собой такие тяжелые заболевания, как инсульты, инфаркты, нарушения функции печени, желчного пузыря и др.

Особенно вредны такие переедания тучным людям, а также людям, склонным к полноте.

Надо сказать, что в современных условиях тучнику, живущему в городе, приходится довольно трудно. Волей-неволей его постоянно провоцируют дома, где к столу подается вкусная еда, где к услугам членов семьи имеется всегда набитый продуктами холодильник, где ему приходится смотреть телепередачи с рекламированием тортов, пирожных, жареных высококалорийных блюд. В журналах «Работница» и «Крестьянка» (именно в них чаще всего публикуются кулинарные рецепты) снова предстает изобилие вкуснейших, сытных праздничных и непраздничных блюд.

Побывает такой человек в Институте питания АМН СССР, где ему дадут памятку: не есть ничего жареного, соленого, жирного, ограничить калорийность рациона, больше двигаться, дышать свежим воздухом. После таких рекомендаций тучник идет гулять по улицам Москвы, и здесь его на каждом перекрестке манят вывески: «Гриль-бар», «Кафе-мороженое», «Пончиковая», «Шашлычная», «Пельменная». Убежал он от всех соблазнов, приходит домой и видит, что вся семья сидит за столом. Аппетитно дымятся домашние пирожки, искрятся радугой соленья, моченья (а в них же соль!), дымятся жареная картошка, лоснится сыр, притягательно выглядят кусочки копченой колбасы, лежит пышный белый хлеб.

Человек — раб своих слабостей. Махнет рукой на все запреты наш герой и присядет к столу... Иногда у него появляется мысль: «Поем в свое удовольствие последний раз, а завтра начну голодать». А завтра все начинается сначала, и пошло крутиться колесо жизни, добавляя лишние складки на животе. Знакома нам и странная философия тех, кто не хочет худеть: «Пусть я проживу меньше, но не буду себя ограничивать в еде». Но очень скоро так называемые болезни цивилизации опровергнут эту философию. Когда тучник уже будет прикован к постели, вести борьбу за восстановление его здоровья врачам приходится очень трудно.

Перед тем, как перейти к советам тем, кто хочет похудеть, напомним: природа не любит резких наскоков на нее. Нельзя стремиться быстро похудеть. Исторически сложилось, что человек всегда хотел иметь лишнюю массу тела, чтобы выжить, когда наступят трудные дни, а они были частыми: войны, неурожай, стихийные бедствия и т. д. Но организм вес набирает быстро, а свои запасы отдает с трудом. В этом природа сыграла с нами злую шутку.

Нужно иметь много силы воли для того, чтобы научиться есть не только то, что вкусно, но, главное, то, что менее вкусно или совсем невкусно, но более полезно. Воспитание вкуса — дело сложное и длительное. С детских лет человек окружен различными пищевыми соблазнами, они нас сопровождают всю жизнь.

Особенно важно, чтобы все члены семьи помогали тучнику в его стремлении похудеть. Его надо оградить от соблазнов вкусной еды всеми возможными мерами.

В настоящее время проблемой ожирения занимаются во всем мире врачи-диетологи, физиологи, психологи. И до сих пор человеческий организм естается уникальной загадкой для ученых. Природа создала его с мощным запасом. Так, например, у нас две почки. Почему их две, если некоторые люди десятилетиями живут с одной почкой и хорошо себя чувствуют? Вторая почка — это резерв, дополнительный жизненный орган. Но при нездоровом образе жизни люди погибают от болезни почек.

В нашем организме есть миллиарды жировых клеток. Ученые спорят: при ожирении увеличиваются их количество или объем каждой клетки? Пока специалисты спорят, мы наблюдаем, как матери систематически перекармливают своих детей, как стараются они, чтобы малыш был толстеньким с «перевязочками» на ручках и ножках. Таким матерям можно только посочувствовать. Ведь у нас до сих пор нет серьезных, деловых рекомендаций по питанию детей до трехлетнего возраста. Вот и пользуются молодые мамы советами бабушек, подруг, соседей. Часто такие советы только вводят в заблуждение родителей.

В результате такого воспитания каждый четвертый ребенок в нашей стране имеет избыточную массу тела.

По нашему утверждению нужно срочно пересмотреть многие рецепты по приготовлению блюд для детского питания. В них слишком много рафинированных (очищенных от примесей) элементов и мало натуральных. Рецепты предусматривают длительную тепловую обработку: варку, тушение, пассерование. Продукты неоднократно протирают сквозь сито или дуршлаг, запекают. Все это приносит детскому организму только вред.

Чтобы ввести правильную культуру питания ребенка до трех лет, необходимо как можно шире использовать в детском меню супы и каши из перловой, пшенной, овсяной, кукурузной, пшеничной, ячневой круп, крупяные отвары. До минимума сократить блюда из манной крупы. Манка — это производный продукт из рафинированной пшеницы, ее не стоит вводить в меню малыша.

Исключить из детского меню сладкие творожные изделия, те молочные продукты, в которые добавлен сладкий сироп. Включать в рацион ребенка сырые овощные и фруктовые соки, отвары из трав, корней, листьев, съедобных дикорастущих. Мясные и рыбные блюда готовить только с овощными наполнителями.

Ни в коем случае не давать детям копченые продукты, консервы, какие бы вкусные они не были. Исключить из рациона также мороженое, торты, пирожные, кексы, сладкие булочки, восточные сладости, шоколад, конфеты, варенье, джемы, повидло, подслащенные и газированные напитки. В виде сладостей использовать мед, сухофрукты, свежие плоды.

Из жиров использовать только сливочное и растительное масло.

Все продукты для детского питания предпочтительно обрабатывать как можно проще, нагревать минимально.

Уже до трех лет необходимо приучить ребенка к водным дням (один раз в неделю), когда еда заменяется разнообразными отварами, настойками из плодов и овощей. Этим мы приучаем ребенка к «зигзагам питания».

Итак, наши заповеди для похудения и предотвращения ожирения, которые относятся не только к телу человека, который стремится уменьшить свою массу, но и к его родным, близким.

Первая заповедь. Не провоцировать человека показом и предложением вкусной еды, а наоборот, лаской, теплым сердечным отношением отвлечь от нее, заставить забыть про любимые блюда, направить его интересы, стремления в другую сторону.

Вторая заповедь. Принимать пищу следует только в кругу семьи или близких людей, в хорошем расположении духа, в расслабленном состоянии. Если таких условий в данный момент нет, то трапезу лучше пропустить.

На каждого человека разрушительно для нервной системы действуют стрессы как положительные, так и отрицательные. Люди по-своему воспринимают их: холерики — более импульсно, с надрывом, криком, они стараются отдать людям свои переживания. Учитывая, что не всем приятно слушать переживания другого, делать это лучше не за столом, а в другом месте, где есть возможность кому-то излить свою душу.

Меланхолики стрессы переживают внутри себя, то есть несут двойную нагрузку. Если холерик быстро выговорился и успокоился, то меланхолик выходит из равновесия на длительное время, что не может не сказаться на его самочувствии и здоровье.

Как холерики, так и меланхолики должны себе уяснить, что перед едой нужно начисто забыть все, что гнетет нервную систему, все свои проблемы, сложности. А если это не удастся, то есть испытанный способ — аутотренинг. Вы убеждаете себя, что еда — дело обязательное, а неприятности проходящи, временны.

Третья заповедь. Перед едой необходим отдых тела и нервной системы, хотя бы кратковременный.

Человеку, желающему похудеть, в этом должна помогать вся семья, например, отложить обед или ужин на 30—40 минут, чтобы за это время нормализовалась деятельность всех органов у полного человека.

Четвертая заповедь. Никогда не приобретать избыточного количества продуктов питания (лучше недокупить, чем перекупить), но постоянно иметь в доме овощи, плоды, травы, корни, съедобные дикорастущие в свежем или консервированном виде.

Каждая трапеза в любое время года должна содержать сырые или квашеные овощи, травы, корни, натуральные молочные продукты (молоко, нежирный творог, кефир, мацони). Сливки, сметану используют только как небольшую добавку к овощам. Из крупяных изделий предпочтение отдается тем, которые содержат много клетчатки (грубых волокон): перловая, ячневая, пшеничная, овсяная. Рыбу рекомендуем покупать третьеразрядную: хек, ставрида, мойва, иваси (по принципу — чем проще рыба, тем меньше ее съешь).

Важно, чтобы семья была единомышленна в своем желании помочь снизить вес полному человеку. Вот все пришли домой — взрослые с работы, дети из школы, детского сада. Прежде всего всем нужно немного успокоиться, погасить взбудораженность, пе-

реодеться в домашнюю одежду и т. д. Но, как правило, мужчина первым садится за стол и требует ужин. Заметим, что современные мужчины стали слабыми, изнеженными, избалованными, не привыкшими противостоять своим желаниям, в данном случае скорее получить еду. Здесь огромная роль принадлежит хозяйке дома. Женщина своей хитростью, любовью, лаской должна отвлечь на некоторое время мужчину от мыслей о еде, создать ему хорошее настроение. Испокон веков любовь женщины совершала чудеса, именно от женской любви мужчина преображался, становился чище, мужественней, разумнее.

К сожалению, в жизни часто все бывает наоборот. За столом члены семьи начинают выяснять отношения, сводят счеты, портят друг другу настроение.

Пятая заповедь. Она гласит: чем меньше мужчина ест, тем он дольше живет.

Пока в нашей стране женщина живет на 10 лет больше, чем мужчина. В СССР средняя продолжительность жизни мужчин около 64 лет, женщин — 74. Наряду с другими причинами, о которых здесь речь не пойдет, обильная еда высококалорийных продуктов также относится к факторам, уменьшающим срок жизни сильного пола.

Женщина должна понимать, что наши привычки, в том числе и в отношении пищи, не меняются в один день, что еда — это одно из самых сильных удовольствий, какое испытывает человек. Чтобы полностью отрешиться от такой животной философии, нужно совсем отказаться от вкусной еды, с тем чтобы испытывать при трапезе только необходимость пополнить организм питательными веществами (как печь, которую нужно топить, когда становится холодно).

Шестая заповедь. Принимать пищу нужно только тогда, когда мы по-настоящему голодны. Только тот, кто пережил настоящий голод (военное лихолетье), может понять, какое наслаждение может доставить кусочек ржаного хлеба. Он как бы тает во рту, наполняя нас радостью бытия. Причем после продолжительной голодовки небольшой кусочек хлеба мгновенно насыщает, организм как бы предупреждает: чем меньше пищи, тем проще насытиться и полностью переварить съеденное. Здесь кстати вспомнить слова великого Сократа: «Старайся есть и пить столько, сколько требует твой голод и жажда».

Седьмая заповедь. Начинать трапезу следует с сырых овощей, таких как репа, тыква, морковь, свекла, лук, капуста (цветная, белокочанная, краснокочанная, кольраби), редька, редис, баклажаны. А вот огурцов и помидоров можно есть поменьше: в них очень много воды, они плохо насыщают. На столе должны присутствовать также травы, корни, съедобные дикорастущие в зависимости от сезона в свежем или консервированном виде.

Раньше крестьянская семья ела из одной миски, причем деления блюд на первое, второе, третье, десерт не было. Весь обед

состоял из одного блюда. Было бы совсем неплохо вернуться к такой системе питания в наши дни. Крестьянской еды много не съешь, хотя все выходило из-за стола с чувством полного насыщения. От крестьянской пищи не поправишься. Ели в основном похлебки — смесь овощей и круп; их варят на воде очень быстро и подают в той же посуде, в которой похлебка варилась. Такая еда не содержит много калорий, а высокая пищевая ценность приобретает за счет разнообразных овощей и круп, а также краткой тепловой обработки. Приправу к такой похлебке ставили на стол: сметана, растительное масло. Кастрюля с похлебкой ставилась на стол, хозяин наливал ее в одну большую миску и ставил в центр стола. Каждый брал кусочек хлеба, клал на него свою приправу, и все начинали медленно есть. Это была простая и здоровая пища.

В современных условиях перед похлебкой целесообразно подать сырые овощи. Их едят также по-новому. Корнеплоды (свеклу, морковь, репу, редьку) очищают, тщательно моют, нарезают крупными кусками, давая работу зубам перемалывать сочную мякоть. Подают к столу приправы и макают в них овощи.

Нужно есть медленно, молча («Когда я ем, я глух и нем»). Телевизор отключить. Еда — дело серьезное. Желательно в обед обходиться без третьего блюда (чая, кофе, какао, компота). Дело в том, что жидкость увеличивает объем рациона, а пользы не принесет. К тому же похлебка и сырые овощи содержат достаточное количество жидкости.

Восьмая заповедь. После ужина не отдыхать, не сидеть сложа руки, а заняться на 2—3 часа какой-либо нетрудной домашней работой. Хорошо, конечно, выйти погулять, но домашние заботы чаще всего не позволяют это делать. Если все дела по дому выполнены, можно почитать; лучше всего это делать стоя или прохаживаясь по квартире.

Девятая заповедь. Для человека, желающего похудеть, обязательно ввести еженедельный разгрузочный день. В этот день необходимо оградить его от всех соблазнов, для чего желательно устраивать разгрузочный день всей семьей — это полезно и детям, и взрослым, и старикам, и больным, и здоровым.

Разгрузочный день — первый шаг к оздоровлению всей семьи. Проводить его нужно в любой день, кроме субботы и воскресенья. В выходные дни семья находится в состоянии активного отдыха (прогулки, повышение мышечной активности, физкультура). В эти дни есть возможность испытать и кухонные радости: приготовление здоровой еды всей семьей — это хорошая школа сплоченности, единомыслия, творчества. Если удается привлечь к такой работе и мужчину, то семья выигрывает вдвойне. Мужчина — прирожденный кулинар, но его необходимо, так сказать, раскрыть, и роль женщины в этом несомненна.

Если в данном случае никакой еды готовить не надо, мужчине можно поручить мыть посуду, он при этом успокаивается,

расслабляется (журчание воды, звон тарелок — прекрасный аутотренинг для нервной системы).

Мужчине полезно почистить и порезать лук; не надо бояться, что летучие вещества лука у некоторых людей вызывают обильное слезотечение: вместе со слезами выходит ненужный организму шлак. Так что слезу следует считать подарком природы.

Разгрузочный день должен быть приятным, радостным, легким, когда хочется петь, смеяться, совершать какие-то хорошие действия.

В разгрузочный день необходимо опасаться самого вида копченостей, ароматов вкусных, жареных блюд, других пищевых запахов. Сборы на стол, звон посуды, разговоры о вкусной еде — все это крайне отрицательно действует на голодающего в этот день человека. Оказывается для того, чтобы пропустить завтрак, обед, ужин, то есть сделать то, что каких-то 40—50 лет назад считалось нормальным, в настоящее время чрезвычайно трудно, для этого приходится применять титанические усилия.

Элементарному обжорству сейчас придуман термин «Пищевая проституция». Здесь имеется в виду аналогия: женщины легкого поведения отдают свое тело на потребу низменных инстинктов мужчин, а обжора отдает на потребу своему удовольствию желудка, отчего также получает удовольствие. И те, и другой расплачиваются за это своим здоровьем.

Врачи-диетологи разгрузочные дни советуют проводить регулярно тем, кто имеет складку на животе толще 2—4 сантиметра. Классический разгрузочный день, о чем сказано во всех источниках, — яблочный. В такой день необходимо съесть, 2,5 килограмма яблок и все. В такой день организм хорошо очищается от шлаков, человек худеет на 1 кг, но выдержать его могут немногие. Авторы этого метода не учли, что яблоки хорошо есть после сытного обеда, так сказать, на десерт. А съеденные на голодный желудок яблоки вызывают голодные спазмы, при которых желание поесть заглушает голос разума, и человек набрасывается на пищу.

Лучше всего проводить разгрузочный день в понедельник, после выходных дней, когда домашняя еда всегда бывает в избытке. Не каждому захочется после вкусной воскресной еды идти в столовую, с ее непритязательным меню, с плохо приготовленными блюдами. Недаром в Толмуде сказано: «Бог дал людям пищу, а дьявол от себя послал повара».

Крайне целесообразно разгрузочный день в понедельник проводить в трудовых коллективах с участием специалистов, врачей-диетологов, кулинаров, физиологов.

В этот день радио, телевидение, газеты, журналы все материалы направляют на пропаганду овощей, трав, молочных продуктов, круп, рыбы. Советами помогают бедным обжорам не есть сегодня жирное, калорийное, жареное, копченое, сладкое, консер-

вирующее. Уверены, что при такой постановке дела в этот день у всех будет хорошее настроение, уменьшится число выданных бюллетеней, а также склок, ссор. Нельзя не учитывать и экономию мяса, жиров, электроэнергии, газа в разгрузочный день.

Как же провести разгрузочный день? Прежде всего нужно составить такой рацион, при котором пища быстро насыщает, но она низкокалорийная. В ней должно быть достаточное количество витаминов, минеральных веществ, других биостимуляторов.

Десятая заповедь. Необходимо систематически следить за правильным функционированием своего кишечника; очистка его намного важнее, чем наполнение. В разгрузочный день кишечник должен работать без всяких отклонений от нормы.

Древний человек, естественно, не знал ни о каких разгрузочных днях: его пища была грубой, в основном растительной, кишечник работал исправно. С развитием цивилизации, появлением изысканной пищи работу кишечника требовалось контролировать. Так, древние египтяне были обязаны регулярно принимать касторку (вся страна — и млад и стар). Вошла в обиход и клизма. В те времена египтяне поклонялись священной птичке ибис. Наблюдательные люди заметили, что, пролетая сотни километров, она в изнеможении падала на нильский песок, а немного отдохнув, длинным клювом набирала воду и сама очищала себе кишечник. Происходило чудо: обессиленная птица вновь обретала силу, мощно взмывала вверх.

От египтян клизма появилась у древних греков, затем римлян. Так, царица Клеопатра умело пользовалась этим нехитрым прибором, и, может быть, поэтому ее кожа отливала голубизной, из-за чего ее причисляли к божественным созданиям. А римские патрицианки уже проводили разгрузочные дни, правильно пользовались клизмой, используя при этом дорогие благовония.

В наши дни специалисты доказали, что частое пользование клизмой нарушает процесс естественной перистальтики кишечника, его маятниковое движение. Оптимальный вариант для очистки желудочно-кишечного тракта — это потребление с растительной пищей так называемых «грубых» волокон — клетчатки, гемицеллюлоз, пектиновых веществ. Они проталкивают кишечные массы, и работа кишечника становится регулярной.

В разгрузочный день используется широкий ассортимент овощей, трав, корней, плодов, съедобных дикорастущих. Например, в зимний период в завтрак можно приготовить похлебку из любых овощей: картофеля, капусты (свежей или квашеной), моркови, репы, редьки, свеклы, лука. При желании можно добавить замоченную с вечера крупу перловую и пшеничную (в соотношении 1:1). Овощи очищают, нарезают тонкими ломтиками, заливают крутым соленым кипятком и варят 2—4 минуты. Наставляют с закрытой крышкой без нагревания 10—15, а с крупой — 30 минут. Похлебку подают на стол со сметаной, растительным маслом.

Обед в разгрузочный день состоит из замоченных сухих яблок, ложечки изюма с медом (всей смеси должно быть не более 100 граммов), одной морковки и одной свеклы, кусочка капусты. Один-два стакана свежесваренного чая пьют с сухофруктами, а в полдник грызут сырые овощи (общее количество овощей и плодов должно составлять 1—1,5 кг).

На ужин готовят смесь овощей с крупами (каша «Дубинушка», рецепт дан в разделе «Кулинария»). На десерт подают горячий травяной отвар.

Такой разгрузочный день в понедельник полезен, экономичен, принесет пользу семье и государству. А наш желудок и кишечник наконец-то выбросят все то, что месяцами загнивало, бродило, разлагалось внутри нас. Кстати, известный английский исследователь Флетчер, живший и работавший в одно время с И. П. Павловым, утверждал, что наши экскременты должны пахнуть свежеспеченным бисквитом. Это первый признак правильного процесса пищеварения.

Хлеб, кофе, чай: полезно или вредно?

Нельзя не сказать несколько слов и о хлебобулочных изделиях. Медики совершенно правильно считают, что черствый хлеб полезнее мягкого. Но как вкусен бутерброд из мягкого белого хлеба с маслом или колбасой. И мы едим его, не задумываясь, что с одним бутербродом вводим в свой организм суточную порцию жира и трудноусваиваемых веществ из хлеба!

Хлебопекарная промышленность выпускает около 500 (!) наименований различных хлебобулочных изделий — на любой вкус, даже самый изысканный. Среди такого обилия как-то теряются сорта ржаного хлеба, и спрос на него значительно меньше, чем на белый. А грубый ржаной хлеб как раз и наиболее полезен для человека любого возраста. Мы настоятельно советуем ежедневно в пищу употреблять только черный хлеб, а белый хлеб, булочки, плюшки, пряники ставить на стол только в торжественные дни и в небольших количествах. Хорошо бы вывесить в булочных плакат: «Уважаемые покупатели! Не забывайте про черный хлеб: он фундамент вашего здоровья!»

Мучные сладости мы едим, запивая их сладким чаем, кофе, какао. Причем заметьте: чем слаще мучное изделие, тем меньше ощущается сладость напитка. Это естественно: наши вкусовые окончания на языке не воспринимают таких «сладких» перегрузок. Это сложилось исторически, ведь раньше никогда не было такого разгула «сладкой стихии». Торты, пирожные были дороги, их покупали далеко не все.

Для приготовления бисквитного торта, который семья из четырех человек может съесть за один прием, расходуются: мука высшего сорта, сахар, сливочное масло, яйца, варенье, шоколад.

Способ приготовления трудоемок, сложен, требует больших затрат времени. Нужно приготовить бисквитное тесто (взбить яйца с сахаром, ввести муку и выпечь бисквитные лепешки), прослойку, сироп, чтобы пропитать им бисквит, масляный крем. Сахарную пудру взбивают со сливочным маслом, вводят ароматизаторы, красители. Затем бисквитную лепешку пропитывают сиропом, прослаивают вареньем, покрывают кремом. Калорийность такого торта — 400 ккал в 100 г, а едят, как правило, на десерт, после мясных, рыбных, овощных кулинарных изделий.

Если поставить на стол в натуре все продукты, которые пошли на изготовление торта, люди скажут, что за один присест их съесть невозможно, а вот в виде торта съедают запросто.

Все эти торты, пирожные, калорийные булочки — просто издевательство над нашим здоровьем, испытание нашей выдержки и терпения. Они несут и взрослым, и детям ожирение, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, желудка.

В настоящее время одним из массовых напитков стал кофе. И серовато-грязноватую жидкость, приторно сладкую на вкус, которую подают в самой затрапезной общепитовской точке, тоже называют кофе. Этой фальсификацией опошляется по-настоящему прекрасный натуральный напиток, который можно приготовить при честном отношении к своему делу.

Во многих кафе его готовят с утра (несколько сотен литров) и подогревают по мере надобности. И такую бурду покупают все, потому что выбора у покупателей нет.

В домашних условиях кофе готовят в турках или кофейниках. Настоящие знатоки приобретают только определенный сорт кофе, смальтуют зерна после предварительного обжаривания и варят его так, чтобы пена поднялась густой плотной шапкой. Пьют кофе из небольших чашек, не торопясь и без сахара. Да, настоящий кофе пьют, чтобы почувствовать его аромат и специфический вкус, ощутить бодрость. И сахар здесь ни при чем.

Некоторые люди в натуральный кофе добавляют цикорий, одуванчик, клубни земляной груши, морковь, размолотые желуди, ячмень, овес. Эти очень полезные растительные добавки, не изменяя вкуса кофе, делают его менее крепким и оттого более полезным.

После Московской Олимпиады (1980 г.) в нашей стране появились новые напитки: пепси-кола, кока-кола. Позже по американской лицензии наша страна сама стала производить такие напитки. Чем же они нас покорили? В экстракт для приготовления напитка, который нам поставляет американская фирма «Пепси-Инк», входят антилский орех кола, лимонный сок, мадагаскарская ваниль, ароматические масла из экзотических растений южных и восточных стран, сахар. Пьют его только охлажденным до 4—6°С. Закупив лицензии, построив заводы, наши специалисты вдруг поняли, что нет никакого смысла менять русские привычки, традиции в питании (сбитни, кисели кислые, квасы, бере-

зовый сок, отвары, настои травяные российские) на заморскую снедь, платя за нее втридорога. Забили тревогу врачи, ведь нигде не сказано, что пепси-кола не детский напиток. Дети его пьют с удовольствием и расплачиваются за доверчивость родителей диабетом, аллергией, ожирением.

В то время, как мы все поголовно увлекались пепси-колой, в Америке стали модными напитки из российских трав: мяты, душицы, Melissa лимонной, крапивы, подорожника, ромашки и др. А колу американские врачи запретили для продажи в диетических магазинах и магазинах детского питания.

Чай в Россию пришел из Китая. Вначале это был дорогой городской напиток. Крестьяне о нем знали лишь понаслышке. Была такая песенка: «Продам лисий воротник, куплю чаю золотник» (золотник — это 4 грамма). Вот так дорого ценился чай в начале XX века.

Шло время, чай стал массовым напитком, но культуры чаепития у нас нет и сейчас. Чашку чая мы выпиваем наскоро, иногда на ходу. А вот японцы пьют 3—4 часа. Они за это время расслабляются, успокаиваются, входят в состояние радости.

Умеем ли мы заваривать чай? Вода в чайнике должна быть свежей, чайник освобожден от накипи. Нельзя пользоваться для приготовления чая горячей водой из-под крана. Горячая вода, проходя длительное время по трубам, во многом теряет свои качества.

Залили в чайник холодной воды, поставили его на огонь. Долго кипятить воду не следует, как только начнется кипение (со дна чайника будут подниматься пузырьки газа), чайник тут же снимают и заваривают чай.

Пьют чай только свежий, памятуя восточную пословицу: «Чай, постоявший 20 минут, превращается в яд гремучей змеи». Знатоки, любители чая пьют его без сахара, иногда с сухими фруктами (изюм, курага, чернослив, инжир и др.). А если употребляют сахар, то вприкуску.

ЗАГЛЯНЕМ В XXI ВЕК

Пройдет совсем немного времени, и человечество будет встречать начало третьего тысячелетия. Что изменится в питании человека, каким оно будет? Это можно прогнозировать уже сейчас. Мы, например, рассчитываем, что будет создана кулинарная книга мира, куда войдут рецепты по питанию, прошедшие строгий отбор специалистами. Ориентир таких рецептов — не вкус, а полезность. Авторитетную комиссию по созданию такой книги представят маститые ученые: гигиенисты по питанию, физиологи, биохимики, диетологи. Все кулинары, особенно повара, будут периодически проходить строгую аттестацию на право заниматься приготовлением пищи на научной основе.

Каждый житель будет иметь свою, так называемую пищевую карту, то есть документ, с данными о здоровье и рекомендациями по питанию в зависимости от возраста, здоровья, генной направленности, привычек, традиций. Пищевая карта будет меняться каждые 10 лет. К ее созданию предполагается привлечь ЭВМ, которая с использованием новейших научных данных составит правильный индивидуальный рацион каждому человеку.

Наш девиз: питание в XXI веке должно быть строго индивидуальным.

Население через средства массовой информации будет обучено современным, строго научным методам приготовления пищи из самых разнообразных продуктов, в том числе и из искусственных.

В кулинарной книге найдут применение и новые природные пищевые продукты: отдельные виды червей, моллюсков, жуков, ракообразных, пресмыкающихся, растений. Появятся специальные удобные приспособления для приготовления обеда на ходу. Прием пищи будет проходить в специально отведенных для этого помещениях, где весь интерьер — окраска стен, освещение, обстановка соответствует процессам правильного пищеварения. Получат также широкое распространение массовые голодные очистительные дни.

Туалет для очистки кишечника превратится в помещение, где электронные механизмы помогут быстро прочистить 8—10-метровый желудочно-кишечный тракт. Особые приборы помогут регулировать работу внутренних органов. Как только появится необходимость, они автоматически переведут организм на очистительный режим.

В 1894 году известный французский химик Марселен Бертло заявил: «В 2000 году не будет сельского хозяйства, крестьян, а химия сделает излишним современное земледелие». Этот ученый не был первым, кто предвещал кончину традиционной многоярусной кулинарии с ее бесчисленными атрибутами: тарелка-

ми, кастрюлями, сковородами, различными пищевыми продуктами. Словам французского химика не суждено сбыться: установлено, что употребление вместо натуральной пищи таблеток, пусть даже с полным комплексом необходимых организму веществ, полностью атрофирует всю систему желудочно-кишечного тракта человека.

Наш девиз: как в настоящее время, так и в будущем веке человек может есть все, что ползает, плавает, растет, цветет.

Есть люди, которые в силу привычек, воспитания, религиозных воззрений не принимают ту или иную пищу. Есть достаточно научных данных, показывающих, что табутированная, то есть запрещенная для данного народа пища, вызывает отравления, даже со смертельным исходом, если человек не подготовлен к ее принятию. Существует легенда, что в средневековье определяли преступников через внушение пищи. Испытуемым давали простую воду, но говорили, что в ней растворен сильнейший яд, который не подействует только на честного человека. Преступник выпивал воду и погибал, как погибают от яда.

Мусульмане не едят свинину, но если приготовить ее так, чтобы по внешнему виду блюда этого не было заметно, и сказать, что оно изготовлено, например, из говядины, люди с удовольствием его съедят.

Помощником, помогающим людям изжить в себе национальные или другие условности в еде, должен стать психолог с глубоким знанием всех особенностей человеческого организма.

Широкое поле деятельности предстоит и микробиологам, имея в виду, что создание новых пищевых средств будет непосредственно связано с участием самых различных полезных микроорганизмов.

Наряду с микробиологами свое дальнейшее развитие получат биотехнология и гидропоника (выращивание растений без почвенной среды, на специальных растворах). Никого не станут удивлять висячие сады с экзотическими плодами где-нибудь в Антарктике или за Полярным кругом. Не удивят также и плантации или теплицы с посевами сорных трав — крапивы, лебеды, одуванчика, сныти, лопухов и др., выращиваемых для употребления в пищу. Еще раз напомним, что по своим полезным свойствам сорняковая растительность не уступает, например, апельсинам.

Человек должен научиться удовлетворять свои вкусовые привычки, поедая самую невкусную, но полезную еду.

Культурой питания в XXI веке ученые будут заниматься наиболее серьезно. При регистрации брака, например, молодожены будут обязаны сдать узаконенный экзамен по правильным научно обоснованным основам питания. Для женщины в первые месяцы беременности будет обязательным прохождение курса здорового питания. А воспитание вкуса у ребенка начнется еще в чреве матери, с использованием последних данных психологии.

Каждая мать будет обязана кормить ребенка грудью, для чего будут созданы необходимые предпосылки. Затем в детских яслях, садах и в школе ребенок получит все сведения о питании, о культуре питания. Детей, а также людей других возрастных групп с избыточной массой тела не станет, так как домашний компьютер в считанные минуты сможет составить ежедневный рацион для каждого члена семьи в строго индивидуальных пропорциях, в зависимости от сезона года, температуры воздуха и других внешних показателей.

В специализированных санаториях, домах отдыха, пансионатах будут организованы тренировки мужчин, женщин, детей легко переносить голод, приучать свой организм к новой нетрадиционной пище.

* *
*

Итак, дорогой читатель, наш рассказ о здоровом питании мы заканчиваем выражениями выдающихся людей, живших в разное время, разных профессий и возраста, но единых в одном: умеренном разумном подходе к питанию человека, предоставив возможность поразмыслить Вам над этим.

«На столе поданы и источники и лекарства большинства наших болезней — пищей можно произвести множество болезней, а воздержанность вылечит половину недугов человека».
(Абернетей — знаменитый врач древности)

«Когда я вижу эти столы, покрытые столькими яствами, мне чудится, что за каждым из них прячется как в засаде, подагра, водянка, лихорадка и множество других болезней».
(Аддисон Д. — английский писатель)

«Великие люди были всегда воздержанными в еде».
(Бальзак О. — французский писатель)

«Всякая невоздержанность в еде есть зачаток самоубийства; это невидимый поток под домом, который рано или поздно подмоет его фундамент».
(Блэки Д. — английский философ и поэт)

«Ничто не противно так здоровью, как пища очень обильная и очень разнообразная за одним и тем же обедом».
(Валериола — знаменитый врач)

«Вставайте из-за стола слегка голодным и вы будете всегда здоровы».
(Гален — древний римский врач)

«Обжорство убивает людей больше, чем меч».
(Герберт И. — немецкий философ)

«Чрезвычайно тучные люди гораздо скорее умирают, чем худощавые».
(Гиппократ — древнегреческий врач)

«Воздержанность, несомненно, представляет собою, самый надежный фундамент здоровой и долгой жизни; в то же время, она является и наилучшим лекарством».
(Корнаро — венецианский проповедник здорового образа жизни)

«Обыкновенно заботы начинаются тогда, когда его уже потеряли и когда подчас и вернуть его уже невозможно!»
«Никогда не ешь до полного насыщения».
«Если ты съешь, «слишком мало», то такую ошибку легко поправить, но за «слишком много» тебе придется расплачиваться всякого рода неприятными последствиями».
(Платен М. — швейцарский гигиенист)

«Лучший способ уберечься от болезни — быть умеренным в еде и в приеме лекарств».
(Рюккерт Фр. — американский гигиенист)

«Экономное питание не лишение, а удовольствие».
(Флетчер Г. — американский гигиенист)

«Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы».
(Франклин Б. — американский политик, деятель, ученый)

«Многие наивно воображают, что чем богаче пища и чем более они могут наполнить свое брюхо, тем больше укрепляют свое тело. Опыт показал совершенно обратное: люди, привыкшие к самой изысканной пище и самым крепким напиткам, оказываются обыкновенно слабыми и болезненными».
(Трайтон — английский общественный деятель)

«Только безыскусственное и простое питание способствует здоровью и долгой жизни, тогда как смешанная и обильная пища сокращает наше существование».
(Гуфеланд — английский деятель)

СО Д Е Р Ж А Н И Е

	Стр.
Некоторые сведения о молоке и молочных продуктах	4
Нет — румяной корочке!	13
Главное в пище не вкус, а польза	26
Психология вкуса	27
Похудение — проблема номер один	31
Хлеб, кофе, чай: полезно или вредно?	41
Заглянем в XXI век	44

Сдано в набор 13.09.88 г.	Подписано в печать 31.10.88 г.	
Формат 60×90 ^{1/16}	Бумага тип. № 1	Гарнитура «Литературная».
Тираж 100 000 экз.	Печ. л. 3.	Цена 55 коп. Заказ 6561

Типография имени Воровского