

«Вы держите в руках одну из самых лучших методик лечения болезней сердца за последние сто лет. Она подтверждена наукой, выполнена с максимальным учетом интересов пациентов и невероятно эффективна».

*Калин Кэмпбелл, доктор наук,
автор «Китайского исследования»*

Колдуэлл Эссельстин-мл.,
доктор медицинских наук

Супер сердце



Революционное исследование о связи
сердечно-сосудистой системы и питания

ozon.ru

Колдуэлл Эссельстин-мл

Супер сердце: Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания

Caldwell B. Esselstyn, Jr., M.D.

Prevent and Reverse Heart Disease:

The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure

Copyright © 2007 by Caldwell B. Esselstyn, Jr., M.D.

All rights reserved.

Часть I

Проблемы сердца

1. Есть, чтобы жить
2. «Когда-нибудь нам придется поумнеть»
3. В поисках исцеления
4. Алфавит болезней сердца
5. Умеренность убивает
6. Живые доказательства
7. Почему мне никто не сказал?
8. Простые шаги к здоровью
9. Часто задаваемые вопросы
10. Почему мне нельзя употреблять «полезные для сердца» жиры?
11. Родственные души
12. Новый дивный мир
13. Ваше здоровье в ваших руках

Глава 1

Есть, чтобы жить

«Это была пятница ноября 1996 года. Я оперировал целый день напролет. Я закончил, попрощался со своим последним пациентом, как вдруг у меня очень сильно разболелась голова. Это произошло мгновенно. Мне пришлось присесть. Через минуту или две начала болеть шея. Адская боль отдавалась в руках и плечах и даже челюсти».

Это слова Джо Кроу, врача, который стал моим преемником на посту председателя комиссии по

вопросам рака груди в Клинике Кливленда. У него случился сердечный приступ. Ему было всего сорок четыре года. В роду у него не было страдающих болезнями сердца, он не страдал от ожирения или диабета, у него не было повышенного кровяного давления или уровня холестерина. Другими словами, Джо не был типичным кандидатом на сердечный приступ, однако тот случился, причем довольно серьезный.

В этой книге я привожу историю Джо наряду с рассказами о других многочисленных пациентах, которых я лечил в последние двадцать лет. Выбранная мной тема – ишемическая болезнь сердца, причины и революционный способ ее лечения, доступный каждому и спасший жизнь Джо Кроу и многим другим людям. Я убежден:

Ишемическую болезнь сердца можно предотвратить, а если вам уже поставили такой диагноз, то в ваших силах остановить ее дальнейшее прогрессирование.

Я мечтаю о том, что однажды наступит день, когда человечество сможет победить болезни сердца – настоящее бедствие современного общества наряду с другими хроническими заболеваниями.

Ишемическая болезнь сердца является главной причиной смерти мужчин и женщин западного общества. Только в США более полумиллиона людей ежегодно гибнут от этого заболевания. В три раза больше людей переносят сердечные приступы. Приблизительно у 3 млн человек происходят так называемые «скрытые» сердечные приступы с минимально выраженными симптомами, о которых люди не подозревают до тех пор, пока по какой-то причине им не придется пройти обследование. По статистике, на протяжении всей жизни каждый второй мужчина и каждая третья женщина сталкиваются с заболеванием сердечно-сосудистой системы в том или ином проявлении.

Затраты на систему здравоохранения в области лечения заболеваний сердца в США составляют более 250 млн долларов ежегодно. Эта сумма приблизительно равна расходам первых двух с половиной лет военной кампании в Ираке и в два раза превышает ежегодные траты правительства на все проводимые медицинские исследования и разработки, включая исследования и разработки в области обороны и национальной безопасности.

Однако еще более шокирующим фактом, чем космические цифры, является то, что практически все эти деньги уходят на лечение симптомов. Они расходуются на кардиотропные средства, противотромбозные препараты и дорогостоящее медицинское оборудование для обхода закупоренных сосудов или их очистки с помощью зондов, микроскопических вращающихся лезвий, лазеров и стентов.

Применение всех этих методов лечения влечет за собой огромные риски для здоровья пациентов, включая преждевременную смерть. Даже в случае успеха удается добиться лишь временного облегчения существующих симптомов, которые не способствуют избавлению от основного заболевания или предупреждению его развития у людей с потенциальным риском. Я полагаю, что современная медицина выбрала в корне неверный путь своего развития. По сути, она является лишь сторонним наблюдателем за тем, как миллионы людей срываются со скалы, после чего врачи отчаянно пытаются спасти выживших. Вместо этого следовало бы научить их, как исключить даже самую возможность срыва в пропасть: жить с наличием багажа знаний о том, как предотвратить симптомы и не дать развиться болезни.

Я убежден, что ишемическую болезнь сердца можно предупредить и даже после ее появления развитие недуга можно остановить, а коварные последствия для организма – ликвидировать.

На протяжении последних двадцати лет моя работа служит наглядным подтверждением тому, что всего этого можно добиться без дорогостоящего хирургического вмешательства и с применением минимального количества препаратов.

Секрет профилактики и лечения заболеваний сердца заключается в правильном питании: отказ от привычного рациона питания и поддержание уровня холестерина значительно ниже рекомендуемого специалистами в области здравоохранения уровня.

Суть предлагаемой мной диетической программы заключается в необходимости полностью избегать употребления любых продуктов питания, способствующих появлению или развитию сосудистых заболеваний. Своим пациентам я часто предлагаю представить их ишемическую болезнь сердца в виде горящего дома.

Продолжая питаться привычными продуктами (которые изначально и привели к появлению этого заболевания), вы тем самым подливаете в этот пожар новые порции бензина.

Я не хочу, чтобы мои пациенты добавляли в огонь хотя бы капельку бензина. Нет бензина – нет огня. Пересмотрев свой рацион питания, вы сможете положить конец заболеваниям сердца.

Перед вами основные правила моей диетической программы в самом простом виде

Запрещено:

- ✓ животная пища (мясо, курица, рыба), в том числе яйца;
- ✓ молочные продукты питания;
- ✓ жир и масло в любом виде;
- ✓ орехи и авокадо, за редким исключением.

Разрешено:

- ✓ любые овощи, за исключением авокадо; листовая зелень, корнеплоды, овощи красного, зеленого, фиолетового, оранжевого, желтого цвета и всех промежуточных цветов;
- ✓ все бобовые – фасоль, горох и любой сорт чечевицы;
- ✓ любые цельные злаки и продукты на их основе, такие как хлеб и макаронные изделия, при условии, что при их изготовлении не были использованы дополнительные жиры;
- ✓ любые фрукты.

Такая диета действительно помогает. В ходе первого 12-летнего исследования влияния питания на состояние здоровья серьезно больных пациентов, о котором подробно рассказано в этой книге, было продемонстрировано, что у тех, кто придерживался моей программы питания, наблюдалась полная

ремиссия развития ишемической болезни сердца, а у некоторых – даже полное излечение. У тех, кто не отступал от моих рекомендаций ни на шаг, наблюдалось исчезновение стенокардии всего за несколько недель, а аномальные результаты кардиограммы, снятые во время нагрузочного теста, возвращались к норме.

Давайте проследим динамику болезни на примере Джо Кроу. Обследование после сердечного приступа в 1996 году показало, что вся нижняя треть его левой передней межжелудочковой артерии – кровеносного сосуда, ведущего к сердцу, – была серьезно повреждена. Из-за специфического строения его коронарной артерии оказалось невозможным проведение хирургического вмешательства, ангиопластики[1] или лечения стентами. Неудивительно, что в таком юном возрасте, с женой и тремя маленькими детьми, доктор Кроу впал в уныние и депрессию. Так как он к тому времени уже активно занимался спортом, не курил, отличался относительно низким уровнем холестерина в крови – 156 миллиграмм на децилитр (мг/дл[2]) (при верхней границе нормы до 200 мг/дл), то он даже не предполагал, что нужно поменять в своем образе жизни для того, чтобы попытаться победить свой недуг.

Джо был в курсе моей заинтересованности ишемической болезнью сердца. Приблизительно через две недели после его сердечного приступа он вместе со своей женой, Мэри Линд, пришел ко мне домой на ужин, и я поделился с Джо деталями своего исследования. Мэри и Джо тут же ухватились за предложенную мной растительную диету. Наконец-то у них появилась надежда. Как сказала Мэри Линд: «Это было наше семейное горе, и вдруг оказалось, что в наших силах сделать хоть что-то для выхода из сложившейся ситуации». Надо отдать должное, что Джо приступил к этой диетической программе немедленно. Он отказался принимать лекарства для снижения уровня холестерина и продемонстрировал, что такое настоящее упорство. Он строго следовал предложенной диете, и в конечном счете уровень холестерина в его крови понизился до 89 мг/дл, а уровень липопротеинов низкой степени плотности, или плохого холестерина, упал с 98 мг/дл до 38 мг/дл.

Приблизительно спустя два с половиной года после того, как Джо начал придерживаться растительного рациона питания, в какой-то момент он, будучи особенно загружен на работе и подвержен значительному стрессу, стал снова испытывать какой-то дискомфорт в груди. Его кардиолог, обеспокоившись возвращением стенокардии, решил провести дополнительное обследование, чтобы понять, что происходит в его организме.

В день, когда он должен был пройти ангиограмму[3], я зашел в кабинет доктора Кроу. После того как мы поздоровались, мне показалось, что на глаза у него навернулись слезы. «Все хорошо?» – поинтересовался я.

«Вы спасли мне жизнь, – заявил он. – Я здоров! Болезни больше нет! Эта смертельно опасная штука миновала! Моя ангиограмма не показала никаких отклонений от нормы».

Почти десять лет спустя Мэри Линд вспоминала, как она, придя впервые ко мне в гости, удивлялась, как нашей семье удалось полностью поменять свой рацион питания. «Теперь эта диета стала нашей семейной традицией, – сказала она. – Мы питаемся подобным образом вот уже много лет, и теперь я даже и не представляю, как можно вообще есть по-другому».

Позже, когда я спросил у Джо, почему он принял подобное решение, его ответ был краток.

«Мы поверили тебе, – сказал он, а затем добавил: – Так как у меня не было другого выхода, то первым делом я решил поменять рацион. Если бы у меня была возможность лечь под нож хирурга, то в таком случае я бы не стал менять свой рацион питания. Твоя диетическая программа направила нас по новому пути, она придала нам сил изменить то, что было в нашей власти».

Обе кардиограммы Кроу – та, что была сделана сразу после сердечного приступа, и снятая во время его обследования два с половиной года спустя. Это наиболее полное избавление от ишемической болезни сердца, с которым мне когда-либо доводилось сталкиваться в своей врачебной практике, и наглядное доказательство лечебной силы растительной диеты.

Изменения в рационе питания, спасшие жизни многим моим пациентам за последние двадцать лет, могут помочь и вам. Такая особая диета действительно способна защитить вас от сердечного приступа, но не только: существуют убедительные доказательства того, что подобный рацион питания значительно улучшает общее состояние здоровья человека. Если вы будете питаться так, чтобы защитить свое сердце, то тем самым сможете уберечь себя и от других последствий необдуманного питания: инсультов, гипертонии, ожирения, остеопороза, диабета и даже от снижения умственной деятельности, связанной с процессом старения. Вы обретете защиту от целого ряда опасных недугов, развитие которых связывают с неправильным питанием, в том числе импотенции, рака груди, простаты, толстой кишки, прямой кишки, матки и яичников.

Кроме того, питаясь подобным образом, вы получите дополнительный положительный эффект, своеобразный бонус, о котором даже и не подозревали: всю оставшуюся жизнь вам больше не придется подсчитывать калории или беспокоиться об избыточном весе.

Все больше и больше врачей соглашаются с тем, что рацион питания играет критическую роль в здоровье человеческого организма, а изменения рациона, подобные предложенным мной, способны невероятным образом повлиять на развитие и течение болезни. Однако по целому ряду причин современная медицина уделяет слишком мало внимания первичной и вторичной профилактике заболеваний.

Большинство врачей по-прежнему отказываются заострять внимание на рационе питания. Его исследование не входит в обязательную часть медицинского образования, каждое новое поколение студентов-медиков изучает различный набор лекарственных средств и методов лечения, однако им почти ничего не рассказывают о профилактике заболеваний. И никто не ратует за то, чтобы врачи подробно описывали своим пациентам огромные достоинства по-настоящему здорового образа жизни.

За последние сто лет самой распространенной специализацией среди врачей в США стала борьба с болезнью методом механического воздействия. Прогресс, достигнутый в хирургии, – стоит только вспомнить о том, как все болезни в предыдущие века лечились преимущественно слабительным, пиявками и ампутацией, – кроме как фантастическим назвать нельзя. Однако у операций есть и серьезные недостатки. Они дорогостоящие, болезненные, люди их боятся, поскольку врачи не дают 100 %-ной гарантии: нередко операции приводят к инвалидности, уродуют пациента и слишком часто обеспечивают только временное избавление от болезни. Говоря простыми словами, мы пытаемся решить хирургическим вмешательством проблему биологического характера.

Пожалуй, ни одно направление медицины не может нагляднее проиллюстрировать несостоятельность подобного механического подхода к лечению заболеваний, чем кардиология и кардиохирургия. Только представьте: в США проживает только 5 % населения планеты, а более 50 % всех операций по ангиопластике и аортокоронарному шунтированию сосудов в мире проводится именно здесь. Одной из причин подобной закономерности является то, что это направление медицины своей романтикой и драматизмом просто притягивает взгляды СМИ.

Вспомните драматические события, произошедшие несколько лет назад, связанные с установкой имплантатов искусственного сердца. Большинство пациентов тогда погибли в течение первых недель после операции, а последние дни своей жизни все они провели прикованными к аппарату поддержания жизнедеятельности организма. Однако даже это неважно: сам факт проведения подобных операций будоражил общественное сознание еще на протяжении долгих месяцев.

Итак, в медицине сделано очень мало для изучения альтернативных способов лечения и предупреждения заболеваний, так что подобный операционно-механический подход к борьбе с болезнями продолжает оставаться преимущественной специализацией врачей по всему миру и миллионы потенциальных пациентов продолжают жить в неведении того, что они сами способны простыми профилактическими мерами избавиться от болезни или не допустить ее, при этом значительно продлив свою жизнь. Современные стационары практически не способствуют развитию здравоохранения. Они являются лишь соборами болезней.

Тем не менее некоторые признаки перемен все-таки имеются.

Врачи и ученые согласны между собой, что изменение образа жизни в пользу более здорового – контроль артериального давления, отказ от курения, снижение уровня холестерина в крови, физические упражнения и более правильный рацион питания – является неотъемлемым условием поддержания здоровья.

Сложно отрицать растущие с каждым годом доказательства того, что у людей, питающихся подобно американцам, имеются серьезные проблемы со здоровьем. Доктор Льюис Куллер из Университета Питтсбурга недавно отчитался о результатах десятилетнего исследования здоровья сердечно-сосудистой системы, проекта Национального института сердца, легких и крови. Его выводы являются более чем пугающими: «Все мужчины старше 65 лет, ведущие традиционный западный образ жизни[4], страдают от сердечно-сосудистых заболеваний и должны от них лечиться».

Даже специалисты по интервенционной кардиологии начинают сомневаться в рациональности используемых ими методов. В 1999 году кардиолог Дэвид Уэйтерс из Университета Калифорнии решил провести исследование с целью сравнить результаты ангиопластики – операции, в ходе которой в коронарную артерию вставляется специальный зонд для ее прочищения и увеличения кровотока, – с результатами использования лекарств для резкого снижения уровня сывороточного холестерина.

Результаты не оставили никаких сомнений. Пациенты, употреблявшие лекарства для снижения уровня холестерина, гораздо реже нуждались в госпитализации из-за болей в груди и были в гораздо меньшей степени подвержены сердечным приступам по сравнению с теми, кто прошел через ангиопластику и стандартный послеоперационный уход.

Из этого исследования можно сделать более широкие выводы.

Систематическое лечение заболевания посредством агрессивного снижения уровня холестерина в крови однозначно эффективнее выборочного хирургического вмешательства на закупоренный участок артерии.

Как заметил доктор Уэйтерс: «В кардиологии есть традиция не слушать подобных доводов». Однако среди кардиологов поднялось нешуточное волнение.

Почему? Деньги! Долгие годы я отказывался делать подобное заключение, однако существующие доказательства являются более чем убедительными. Специалисты по интервенционной кардиологии зарабатывают сотни тысяч долларов ежегодно, а особенно востребованные делают на своих пациентах миллионы. Вдобавок к этому всевозможные кардиологические процедуры составляют приличную долю доходов любой больницы. Даже индустрия страхования активно поддерживает подобный механически-операционный подход к лечению сосудистых заболеваний. Ведь для возмещения затрат гораздо проще документировать и подсчитывать общее число проведенных процедур, чем документировать и подсчитывать изменения образа жизни, способные предотвратить саму потребность в подобных процедурах.

Мне, как врачу, стыдно оттого, что медицина не заинтересована в том, чтобы люди вели более здоровый образ жизни. Медикам нужно в корне поменять подход к лечению всех хронических заболеваний.

Проведенные исследования, подробно описанные в следующих главах, подтвердили, что долгосрочные изменения рациона питания и при необходимости небольшие дозы лекарств для снижения уровня холестерина обеспечивают максимальную защиту от сосудистых заболеваний. У каждого, кто строго следует предложенной программе, почти со 100 %-ной вероятностью не будет наблюдаться дальнейшего развития заболевания, более того, вполне возможно полное или частичное избавление от него. Многочисленные масштабные исследования населения подтвердили, что люди, не подверженные этому заболеванию, но изменившие предложенным образом свой рацион питания, могут надежно защитить себя от болезней сердца в будущем.

Кардиологи, которые видели мои подтвержденные экспертами данные по этому вопросу, соглашались, что можно остановить развитие ишемической болезни сердца и даже полностью вылечить от нее человека благодаря изменениям в питании и образе жизни, однако после этого они неизменно добавляли, что не верят, будто их пациенты смогут придерживаться подобных жестких перемен в рационе питания.

Правда заключается в том, что в предложенной мной диетической программе на самом деле нет ничего радикального. Более богатого по разрешенным продуктам рациона вы и найти не сможете. Для 4 млрд людей из общей численности населения планеты в 5,5 млрд (на 1993 год, в настоящее время более 7 млрд) предлагаемая мной диетическая программа является привычной, а болезни сердца наряду со многими другими хроническими заболеваниями у них встречаются намного реже. Радикальным можно назвать скорее пристрастие к жирной пище, которое пагубно отражается на сердечно-сосудистой системе миллионов людей. Согласно моему опыту, пациенты, осознавшие, что у них действительно есть выбор между хирургическим вмешательством, которое никак не поможет

справиться с причиной болезни, и изменением рациона питания, которое в состоянии замедлить и даже остановить прогрессирование заболевания, существенно повысив общее качество жизни, охотно соглашаются питаться во благо своего здоровья.

Один из моих пациентов, Джерри Мерфи, обратился ко мне в возрасте 67 лет после того, как его кардиолог рекомендовал ему провести операцию на открытом сердце, которой он всячески хотел избежать. «Ни один мужчина в моей семье не прожил дольше 67 лет, – заявил он. – Как вы собираетесь мне помочь?» Я ответил ему, что он сам, с моей помощью, разумеется, может это сделать. Теперь же, на девятом десятке лет – неплохо для ожидаемого возраста смерти мужчин его семьи в возрасте 67 лет – Джерри Мерфи полагает, что моя диетическая программа представляет собой более естественный способ питания человека, своего рода возвращение к более здоровым привычкам прошлого. «Это полностью логично», – говорит он, вспоминая своих ирландских предков, которые, может, и забивали раз в год откормленного теленка, однако преимущественно питались нежирной пищей растительного происхождения.

У каждого из нас есть друзья, близкие и знакомые, страдающие от ишемической болезни сердца. Сердечный приступ нередко случается у них в самом расцвете сил. Если им при этом удастся выжить, то их жизнь больше никогда не будет прежней: они станут опасаться повторного сердечного приступа или возникновения осложнений. Их близкие переживают из-за этого не меньше. А ведь появление опасной болезни можно предупредить профилактическими мерами. Кстати, абсолютное большинство населения нашей планеты – те 4 млрд людей, рацион питания которых по чистой случайности близок к предлагаемой мною диете, – не входит в группу риска по предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Я поставил перед собой самую что ни на есть амбициозную цель – избавить человечество от сердечно-сосудистых заболеваний раз и навсегда. Ваши артерии даже в девяносто лет могут работать не менее эффективно, чем у ребенка.

Однако хочу сразу предупредить, что предлагаемая диетическая программа является очень строгой и не допускает никаких послажек. Я очень заботливо отношусь к своим подопечным, искренне хочу, чтобы они добились успеха, и у них это обязательно получится, если они будут четко следовать моим указаниям.

Строго выполняя мои наставления, о своей болезни вы скоро забудете. Шунтирование закупоренных сосудов, их очищение с помощью зонда или укрепление стенками – лишь временное облегчение стенокардии. Вместо этого вы можете воспользоваться моей диетической программой, которая либо станет профилактикой возникновения злосчастного недуга, либо поможет вам остановить его дальнейшее развитие.

Любое хирургическое вмешательство чревато такими неприятными последствиями, как повторные сердечные приступы, инсульты, инфекция и в некоторых случаях неминуемая потеря когнитивных функций. Предлагаемая мной диета лишена подобных осложнений.

К тому же положительный эффект от любого хирургического вмешательства постепенно сходит на нет; в конечном счете вам понадобится очередная ангиопластика, очередное коронарное шунтирование, установление очередного стента.

Эффект от моей программы, напротив, пролонгированный и со временем только увеличивается. Чем дольше вы ей следуете, тем здоровее становитесь.

Несколько лет тому назад я выступал во время корабельного круиза, рассказывая о своей диетической программе и о потрясающих результатах, которых удалось добиться с ее помощью у пациентов с тяжелой формой ишемической болезни сердца. Ближе к концу моего выступления ко мне подошел мужчина в соломенной шляпе и с нескрываемой злостью в голосе, почти плача, сказал: «Я полностью следовал указаниям своего лечащего врача, и теперь мне нужно ставить второй шунт. Я не могу поверить, что никто раньше не сказал мне, что существует и другой способ!»

Болезнь можно предупредить! Именно для этого и написана эта книга: чтобы весь мир узнал о том, что недуг можно предотвратить.

Глава 2

«Когда-нибудь нам придется поумнеть»

Когда я вернулся в 1968 году из Вьетнама, где служил военным хирургом, мне предложили должность в отделении общей хирургии Клиники Кливленда, штат Огайо. Моей основной специализацией были операции на щитовидной и паращитовидных железах, желудочно-кишечном тракте и груди, однако я также интересовался и сосудистой медициной и приложил все усилия для того, чтобы получить в этой области дополнительную практику.

Я потомственный медик. Мой отец, Колдуэлл Б. Эссельстин, был известнейшим врачом, выдающимся новатором в области групповой врачебной практики в северной части штата Нью-Йорк. Это было его идеей предоставить сельским районам доступ ко всем необходимым направлениям медицины – начиная от стоматологии и психиатрии и заканчивая педиатрией, акушерством и гинекологией – за счет поочередного использования широкого списка специалистов. Мой тесть, покойный доктор Джордж Криль Младший, был пионером в области лечения рака груди в Клинике Кливленда, основанной его отцом. Когда он только начал свою медицинскую практику, то радикальная мастэктомия[5] была самым распространенным способом лечения заболевания. Джордж Криль считал, что пациент далеко не всегда нуждается в подобном обширном хирургическом вмешательстве, и посвятил большую часть своей профессиональной деятельности поиску и развитию менее радикальных операционных методов.

Однако интерес к медицине был не единственной общей чертой нашей семьи. Отец и тесть стали наглядными примерами токсичного воздействия американского рациона питания. Они оба перенесли инсульты, страдали от диабета, рака простаты, прямой кишки и легких, а также от ишемической болезни сердца. Сказанные моим отцом за три года до его смерти от сердечного приступа в 1975 году слова навсегда запечатлелись у меня в памяти:

«В один прекрасный день нам придется поумнеть и придумать более эффективный способ приучить людей придерживаться здорового образа жизни».

Весь мой профессиональный опыт стал только подтверждением важности этих слов. Несмотря на разработки тестя, во время начала моей врачебной деятельности в Клинике Кливленда многим женщинам по-прежнему продолжали удалять грудь и уродовать их тела операциями по борьбе с

раком груди. Несмотря на то что я был доволен своей работой как хирурга – я всегда испытывал небывалую гордость за качественно проведенную операцию, в ходе которой удавалось добиться желаемого результата и облегчить человеку страдания, – я испытывал все более и более глубокое разочарование, что никогда не помогал пациентам избавиться от основного заболевания, не помогал предотвратить его появления у потенциальных жертв. Мне было грустно оттого, что врачи практически не занимаются профилактикой возникновения онкологии и сердечно-сосудистых заболеваний, а ждут, пока недуг заявит о себе в полную силу, чтобы осуществить хирургическое вмешательство.

Я не мог принять такой подход к лечению и начал тщательное изучение медицинской литературы, уделяя особое внимание эпидемиологии. Изученные мною данные оказались более чем красноречивыми. Если взглянуть на карту мира, то получается, что практически всем хроническим заболеваниям, таким как ишемическая болезнь сердца, подвержено практически все население в странах Запада. Тогда как, например, в Африке и Азии подобными заболеваниями практически не страдают.

Так, например, у женщин в США шансов заболеть раком груди в двадцать раз больше, чем у женщин из Кении. А в начале 1950-х в Японии рак груди практически не встречался, но по мере того, как японцы стали придерживаться западного образа жизни, преимущественно в вопросах питания, случаи возникновения этого заболевания стали очень быстро расти. При рассмотрении образа жизни наций с низким риском развития рака груди сложно не обратить внимание на общий показатель: небольшой уровень потребления в пищу жира и, как следствие, низкий уровень холестерина в крови. То же самое касается и рака прямой кишки, простаты и яичников, а также диабета и ожирения.

Чем глубже я погружался в изучение этой печальной статистики, тем больше убеждался, что связь между питанием и болезнями является очень тесной.

Наиболее ярко подобная закономерность прослеживалась в отношении ишемической болезни сердца – лидирующей причины смерти среди жителей США. Еще двадцать лет тому назад обобщенные данные говорили нам о том, что связь между уровнем холестерина в крови и болезнями сердца является самой прямой, однако за последнее десятилетие эта зависимость стала гораздо более очевидной. Статистика по эпидемиологии неопровержимая. В тех регионах планеты, где ишемическая болезнь сердца диагностируется редко, люди потребляют относительно небольшое количество жирной пищи, поэтому уровень холестерина в крови у них постоянно находится ниже отметки в 150 мг/дл. Что касается США, где сосудистые заболевания стали основной причиной смертности населения, то среднестатистический американец потребляет в год приблизительно 29,5 кг жира – съедая, таким образом, к 60-летнему юбилею две тонны сала, – а средний уровень холестерина у него колеблется в районе 200 мг/дл.

Вскрытия солдат, проведенные во время Корейской и Вьетнамской войн, наглядно продемонстрировали последствия американского рациона питания, неизбежно закупоривающего холестерином сосуды, даже у самых молодых. Артерии азиатских солдат были в основном чистыми, свободными от любых отложений жира. Что же касается погибших среди американских военных, то практически у 80 % из них наблюдались ярко выраженные симптомы развития ишемической болезни сердца, и если бы им удалось пережить войну, то их сосуды с каждым десятилетием страдали бы все

больше и больше. Более того, наблюдения последних лет показали, что у жителей регионов с низким уровнем сердечно-сосудистых заболеваний, которые активно начали перенимать западный образ жизни и рацион питания, произошел резкий скачок уровня заболеваемости ишемической болезнью сердца.

Пройдут еще долгие годы, пока будет досконально изучен каждый шаг того разрушительного процесса, в ходе которого потребление избыточного количества жира и, как следствие, высокий уровень холестерина разрушают артерии. Однако общее представление мы имеем уже сейчас. Другими словами, вы не сможете построить кирпичную стену, если у вас нет материала, поэтому без наличия необходимого количества жира и холестерина в крови образование атеросклеротических бляшек (жировых отложений) невозможно.

Когда уровень холестерина в крови достигает критического уровня – подробнее я расскажу об этом в четвертой главе, – то клетки жира начинают откладываться на стенках кровеносных сосудов. Старые бляшки могут содержать рубцовую ткань и кальций, а по мере своего непрекращающегося роста они все больше закупоривают артерии, порой полностью блокируя кровоток. Слишком закупоренные артерии уже не в состоянии обеспечить сердечную мышцу необходимым количеством крови. Недостаток кровоснабжения сердечной мышцы приводит к болям в груди и стенокардии.

Большинство людей думают, что сердечный приступ или инфаркт миокарда происходят из-за полной блокировки кровеносного сосуда разросшейся холестериновой бляшкой. На самом деле это не так. Всего 12 % всех смертных случаев из-за сердечного приступа происходит по этой причине.

Самые современные научные данные показывают, что абсолютное большинство сердечных приступов случается по вине молодых жировых бляшек, которые слишком маленькие для того, чтобы привести к появлению ярко выраженных симптомов, по результатам которых пациентам обычно и назначают такое механическое вмешательство, как ангиопластику.

В действительности внешняя оболочка подобных бляшек разрушается и их жировое содержимое вымывается прямо в кровоток. В ответ на это организм реагирует повышением свертываемости крови для заживления поврежденного участка. В ходе такого процесса артерия может оказаться полностью закупоренной тромбоцитами, в результате чего целый участок сердечной мышцы оказывается лишенным доступа кислорода.

Если человек выживает после подобного происшествия, то омертвевший участок мышцы покрывается рубцовой тканью. Многократные сердечные приступы и рост рубца ослабляют сердечную мышцу, порой приводя ее к так называемой острой сердечной недостаточности. Если сердечный приступ становится обширным и приводит к нарушению сердечного ритма или если острая сердечная недостаточность будет длиться продолжительное время, то человек может запросто умереть.

Мои исследования наглядно продемонстрировали возможность предупреждения подобного сценария – можно полностью исключить риск сердечного приступа и сердечной недостаточности, скорректировав питание (добавив в некоторых случаях небольшие порции лекарств для снижения уровня холестерина).

Тем не менее ученые и врачи не спешат признать явную связь между питанием и ишемической

болезнью сердца. Это связано с тем, что развитие болезни мало напоминает, например, пчелиный укус, при котором причина и следствие ни у кого не вызывают сомнений. На появление же клинических симптомов, ставших следствием отравления своего организма жирной пищей, могут уйти десятилетия.

Когда ученые углубляются в изучение мельчайших подробностей исследуемой ими проблемы, нередко они упускают из вида самое очевидное решение. Порой интуиция и логика настойчиво подталкивают нас к ответу, который не был до сих пор получен научными методами. В истории медицины известно несколько классических примеров подобного стечения обстоятельств. Так, в середине XIX века английский врач Джон Сноу решил убрать рукоятку с насоса на Брод-стрит в Лондоне, так как пришел к выводу, что каким-то образом городская вода стала причиной сокрушительной эпидемии холеры в городе. И он оказался прав, но только несколько десятилетий спустя ученым удалось установить, что это заболевание вызывается микроорганизмами, плавающими в зараженной воде, однако доктор Сноу нашел причину проблемы интуитивным способом и тем самым спас целый город от неминуемой катастрофы.

Точно так же мы до сих пор не знаем, каким именно образом инсулин способствует попаданию сахара из крови в клетки тела, где он преобразуется в энергию. Тем не менее это не мешает врачам спасать жизнь диабетикам при помощи введения инсулина на протяжении вот уже восьмидесяти лет. Врачи осознают существование прямой связи, хотя и не понимают до конца, за счет каких именно процессов это происходит.

Уже в конце 1970-х годов я был уверен, что между питанием и многими заболеваниями существует устойчивая связь. Очевиднее всего прослеживалась связь рациона питания с болезнями сердца. Во-первых, было достоверно известно, что в странах, где уровень холестерина у населения в среднем не превышал критической отметки в 150 мг/дл, ишемическая болезнь сердца диагностировалась чрезвычайно редко, в то время как в регионах с повышенным содержанием холестерина у людей частота этого заболевания также увеличивалась. Кроме того, уже самые первые исследования этой проблемы показали – а впоследствии этот факт получил подтверждение и в более современных исследованиях, – что чрезмерное потребление жирной пищи способствует развитию ишемической болезни сердца у животных и людей.

Следуя своей логике и интуиции, я предположил существование обратной зависимости: снижение потребления жира может остановить течение ишемической болезни сердца и даже привести к частичному избавлению от нее. Более того, это было уже продемонстрировано в экспериментах на обезьянах. Животных намеренно кормили очень жирной пищей, в результате чего у них развивалось это заболевание, однако после исключения жира из рациона проявления болезни начинали постепенно уменьшаться. Я был уверен, что дальнейшее исследование связи питания и заболеваний стоит потраченных времени и денег.

Диетологи США отнеслись к моей теории с изрядной долей скептицизма, а несколько главных кардиологов из Клиники Кливленда и вовсе отказывались верить в существование хоть какой-нибудь связи между питанием и ишемической болезнью сердца. Несмотря ни на что, я продолжал свои исследования.

В апреле 1984 года на меня нашло озарение – и в итоге я стал подопытным кроликом в своих же

собственных экспериментах. В то время я был со своей женой Энн на собрании Восточного хирургического сообщества в Нью-Хейвене, штат Коннектикут. Шел проливной дождь. Я промок до нитки и испытывал сильный дискомфорт – день явно не задался. Официантка подала мне блюдо с огромным куском кровавого ростбифа. Мясо вызвало у меня такое же отвращение, как и все остальное в тот день. В тот самый момент я от него отказался – решил больше никогда в жизни не есть мясо.

Энн съела свой ростбиф до последнего кусочка. Однако вскоре она последовала моему примеру и тоже перешла на растительный рацион питания. Ее мать умерла от рака груди в возрасте 52 лет. И в один «прекрасный» день, когда мы были в гостях у ее тети и собирались сесть за стол, чтобы отпраздновать ее 85-й день рождения, раздался телефонный звонок от сестры Энн. Оказалось, что у нее тоже обнаружили рак груди, в возрасте 48 лет. Энн молча села за стол и даже не притронулась к еде. Тогда она решила присоединиться ко мне и сделала выбор в пользу растительного питания.

С апреля по июнь 1984 года уровень холестерина у меня в крови упал со 185 мг/дл до 155 мг/дл. Однако этого было все еще недостаточно. Следующим моим шагом было исключение из своего рациона любых источников молочных и растительных жиров (молоко, сливочное масло, мороженое, сыр). Прошло немного времени, и мой уровень холестерина опустился до 119 мг/дл без помощи каких бы то ни было лекарств для его понижения. Такая динамика меня успокоила, в особенности с учетом того, что у моего отца, перенесшего свой первый сердечный приступ в 43 года, общий уровень холестерина в крови достигал пугающей отметки 300 мг/дл.

Я был убежден, что в моих силах помочь достичь подобного результата и остальным.

Глава 3

В поисках исцеления

В 1985 году Уильям Шелдон, заведующий отделением кардиологии Клиники Кливленда, любезно разрешил мне принять участие в планерке его отделения. Я попросил кардиологов предлагать своим пациентам с тяжелой формой ишемической болезни сердца принять участие в запланированном мной исследовании. Моей целью было с помощью рациона питания на растительной основе снизить уровень холестерина у больных до отметки ниже 150 мг/дл – до того самого уровня, который наблюдается у наций, практически не подверженных болезням сердца, – и исследовать его влияние на состояние их здоровья.

Изначально я планировал разделить больных на две группы – участники из первой должны были соблюдать диету с чрезвычайно низким содержанием жира в продуктах питания, в то время как люди из второй группы получали бы стандартный в их ситуации медицинский уход, – после чего спустя три года сравнить их состояние. Из-за недостатков финансирования подобный подход оказался непрактичным. Тем не менее я решил, что, даже несмотря на отсутствие контрольной группы, подобное исследование может принести значительные результаты. А так как я не предлагал использовать какое-то новое лекарство или медицинскую процедуру, то мое исследование – которое в конечном счете представляло собой работу по изучению лечебного процесса – было одобрено внутренней надзорной комиссией. Отличие же моего эксперимента состояло в том, что типичное больничное питание, прописываемое для пациентов отделения кардиологии, было для меня

неприемлемым. Мне пришлось самостоятельно проследить за тем, чтобы больные действительно получали маложирный рацион питания на растительной основе.

Первый пациент присоединился к моей программе в октябре 1985 года, а к 1988 году кардиологи из Клиники Кливленда направили ко мне уже двадцать четыре больных. Все они страдали от тяжелой формы ишемической болезни сердца, а большинство из них были подвержены стенокардии и другим сопутствующим симптомам. Большинство из этих пациентов перенесли одну или две операции по коронарному шунтированию или ангиопластике и либо сами отказались от дальнейшего проведения операций на сердце, либо были уже к ним не допущены по состоянию здоровья.

В итоге экспериментальная группа состояла из двадцати трех мужчин и одной женщины. Все участники согласились следовать предложенной мной растительной диете. (Оказалось, что при их прежнем рационе питания от 9 до 12 % всех потребляемых ими калорий приходилось на жир.) Я попросил больных исключить из своего рациона практически все молочные продукты (поначалу я разрешал им употреблять в небольших количествах обезжиренное молоко и йогурт, однако впоследствии решил отказаться и от них из-за потенциальной роли казеина (молочного белка) в образовании опухолей и того, что животные белки способствуют развитию атеросклероза), любые масла и жиры, рыбу, птицу и мясо. Было разрешено питаться злаками, бобовыми, овощами и фруктами и обязательно вести ежедневный учет всего, что они съедали. Кроме этого, я посоветовал употреблять дополнительные витаминные добавки и ограничить употребление алкоголя и кофеина. Также каждому участнику выписали лекарства для снижения уровня холестерина. В 1987 году, когда на рынке появился первый статин[6] – ловастатин, – мы отдали предпочтение именно этому препарату.

Самое распространенное возражение по поводу моего подхода к питанию, которое я слышу и по сей день, состояло в том, что у пациентов никогда не получится придерживаться подобных кардинальных изменений в своем питании. В связи с этим я решил оказывать им максимально возможную с моей стороны поддержку. Однажды мне попалась на глаза цитата известнейшего врача Энгельберта Данфи, который утверждал, что больные раком не боятся мучений или смерти, они боятся того, что на них поставят крест. Это стало моим заклинанием на время работы с исследуемой группой: я делал все возможное, чтобы мои пациенты чувствовали поддержку и понимание.

С самого начала я приложил все усилия для того, чтобы принять непосредственное участие в лечении каждого пациента. Все начиналось с ознакомительной беседы продолжительностью от сорока пяти до шестидесяти минут с каждым пациентом и его близкими. Вместе мы рассматривали историю развития медицины, культурные особенности болезней сердца в разных странах, опытные данные, полученные в ходе многочисленных исследований на животных и людях, а также все доступные способы лечения болезни. Мне хотелось, чтобы каждый понял, что именно я им предлагаю и почему.

После этого я устраивал встречи с пациентами каждые две недели, и мы подробно разбирали каждый продукт, который они за это время употребили в пищу. Я измерял им давление, взвешивал их и брал образцы крови, которые затем отправлял в лабораторию для определения уровня холестерина. В течение первого года исследования я звонил каждому пациенту вечером после обследования, чтобы сообщить ему его результаты и посоветовать внести необходимые, по моему мнению, изменения в их питание и употребляемые лекарства.

Редко какой врач встречается со своим пациентом каждые две недели на протяжении пяти лет подряд, однако мне показалось невероятно важным обеспечить своим пациентам максимально возможные поддержку и внимание.

Они должны были понять, что даже если операция по коронарному шунтированию или ангиопластике и не смогла спасти их от болезни, у них все равно остается возможность научиться полностью контролировать ее течение благодаря исключению из рациона жиров, которые и стали причиной их смертельно опасного недуга.

Я не требовал от участников применения дополнительных мер, таких как физические упражнения или медитация. На то было несколько причин. Во-первых, согласно моим наблюдениям, в странах, население которых было практически незнакомо с ишемической болезнью сердца, именно правильное питание и низкий уровень холестерина, а не физические упражнения и умственное спокойствие способствовали защите людей от сердечно-сосудистых заболеваний. Во-вторых, я полагаю, что за короткий промежуток времени человек может изменить в своей повседневной жизни из устоявшихся привычек лишь что-то одно. Поэтому было крайне важно, чтобы мои пациенты направили все свои силы на изменение своего рациона питания и снижение уровня холестерина в организме, для того чтобы остановить развитие болезни и научиться ее контролировать. В связи с этим, несмотря на то что расслабление, медитация и физические упражнения славятся своей пользой для человеческого здоровья, они никоим образом не являлись обязательной составляющей моей программы по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

С самого начала стало ясно, что шестерым из моих пациентов не удастся придерживаться поставленной перед ними задачи и что они не смогут принять в моем эксперименте полноценное участие. Так что по обоюдному согласию я вернул их в руки кардиологов, для того чтобы они и дальше получали стандартный в их ситуации медицинский уход, пообещав периодически их навещать, чтобы быть в курсе их успехов. Однако остальные продолжали придерживаться намеченной мной программе. Их возраст разнился от 43 до 67 лет, среди них были рабочие, учителя, офисные служащие, директора крупных компаний.

Каждый подошел к моей программе по-своему.

Так, Джерри Мерфи, тот самый, который бросил мне вызов («Ни один мужчина в нашей семье не прожил больше 67 лет»), сказал, что для него следовать установленным мной правилам оказалось относительно просто, в то время как его дочь, Рита, назвала новую диету отца «переломным событием» для всех остальных членов семьи, которым пришлось учиться готовить и питаться совершенно по-новому.

Некоторые просто понимали, что у них просто нет другого выбора, кроме как попробовать предложенную мной программу питания. Дону Фелтону, например, когда он пришел ко мне, было 54 года. Он страдал от проблем с сердцем с 27-летнего возраста, когда впервые почувствовал боль в груди. «Врачи не отнеслись к этому всерьез, – рассказывает Дон Фелтон, – а один из них даже сказал, что проблема «у меня в голове». – Подобное предположение взбесило его.

Три года спустя, продолжая мучиться от хронических болей за грудиной, он прошел двухдневное обследование с зондированием в местной больнице. Результаты оказались удручающими. «People

with the severity of disease you have average about a year»[7], – сказал ему кардиолог. Так как врачи опасались проводить операцию, они назначили Дону болеутоляющие препараты, а больничным диетолог не придумал ничего лучше, чем предложить ему употреблять по 100-граммовой пачке кукурузного маргарина в день, – подобная рекомендация была основана на результатах сомнительного (теперь-то мы понимаем в этом вопросе намного больше) исследования, в ходе которого было высказано предположение, что кукурузное масло идет на пользу сердцу и артериям. Дона тошнило от одной только мысли о том, чтобы съесть зараз целую пачку маргарина, так что вместо этого он покорно каждый вечер растапливал пачку маргарина и послушно выпивал стакан получившегося мерзкого жира перед сном на протяжении последующих нескольких лет.

Когда Дону исполнилось 44 года, он был болен как никогда. Несколько раз он терял сознание во время охоты. Его жена Мэки вспоминает, что каждый раз, когда мимо проезжала машина «скорой помощи», ее сын, работавший на заправке неподалеку от их дома, звонил узнать, не за отцом ли его приехали.

В конечном счете Дону пришлось уволиться по инвалидности с занимаемой должности менеджера на заводе Огайо по производству гидроприводов для моделей самолетов. Когда ему исполнилось 48 лет, он перенес операцию по коронарному шунтированию. Однако прошло всего несколько лет, а кровеносный сосуд, используемый в качестве шунта, оказался закупорен. После ужасного приступа боли в груди во время охоты в возрасте 54 лет врач сказал Дону, что больше не в силах ничего предпринять. «Однако он хотел мне кое-что предложить», – добавил Дон. Так он узнал о программе, проводимой доктором Эссельстином. «Я был готов попробовать что угодно. Что мне было еще терять?» – прокомментировал Дон.

У Эмиля Хаффгарда точно так же не было особо выбора, когда он пришел на встречу со мной. Он перенес свой первый инсульт в 39 лет. Несколько лет спустя ему провели операцию по коронарному шунтированию, после которой один за другим последовали еще три инсульта. Он был в ужасном состоянии, и только нитроглицерин помогал ему пережить еще один страшный день ограниченной активности. «Стоит мне сделать несколько шагов, как тут же о себе дает знать стенокардия, – рассказывает Эмиль. – Я могу принимать душ, бриться, читать газету. Сидеть у меня тоже неплохо получается». Возможность операции даже не обсуждалась – по словам кардиолога, она, скорее всего, окончательно бы его сломила. После долгих лет мучительной боли Эмиль узнал от своего кардиолога о докторе Эссельстине и решил с ним встретиться.

Он был в безвыходном положении. Ни о каком механическом вмешательстве не могло быть и речи. Чтобы предупредить стенокардию, ему приходилось на протяжении целого дня глотать нитроглицерин, он даже не мог спать лежа. Каждый день его жене Мэрги приходилось растирать ему грудь и живот нитроглицериновой пастой, которую затем она накрывала пищевой пленкой, чтобы не испачкать одежду, – только в этом случае ее муж мог выполнять простейшие повседневные действия, не испытывая при этом невыносимой боли в груди. Мэрги даже посоветовала их дочери перенести дату свадьбы на более ранний срок, для того чтобы отец сопровождал ее к алтарю, – девушка воспользовалась этим советом. Когда Эмиль в полном отчаянии присоединился к моей программе, показатели холестерина у него в крови достигли отметки 307 мг/дл.

В таком же отчаянии был и Энтони Иен. Он родился и вырос в одной из самых состоятельных семей

Китай, до того как к власти пришли коммунисты. В детстве он питался относительно здоровой пищей, потреблял мало мяса и жира. Однако все поменялось, когда он приехал в США учиться в Массачусетском технологическом институте. Спустя время и он начал с удовольствием набивать себе брюхо американскими продуктами, теми, что так хорошо способствуют закупориванию артерий: гамбургеры и чизбургеры, спагетти и фрикадельки. На завтрак он, как правило, съедал яйца с беконом. Он полюбил приготовленную в масле пищу, особенно это касалось картошки фри.

Энтони окончил институт и после практики в Америке основал свою международную компанию со штаб-квартирой в Кливленде. Благодаря многочисленным семейным связям в Корее, Тайване, Японии и Гонконге он без труда наладил бизнес в Южной Азии и вплотную занялся развитием металлообрабатывающей промышленности. По работе ему приходилось много путешествовать. Неважно, был ли он дома или в дороге, Энтони продолжал вести себя как – его собственные слова – обжора. «Я толстел, – рассказывал он. – Однако в Гонконге у меня был свой портной, который шил мне новый костюм для каждой поездки, так что у меня не было возможности обратить внимание, что старые на мне уже не застегиваются».

В канун нового, 1987 года, когда Энтони было 58 лет, он вместе со своей женой Джозин забронировал двухдневное пребывание в отеле. В программе – ужин и танцы. Обычно он с удовольствием предавался подобным занятиям, но в этот раз чувствовал себя уставшим, перегруженным и слабым. Также он испытывал сильные давящие боли за грудиной. На следующее утро, по его словам, он почувствовал в груди глухой удар, и жена настояла, чтобы он отправился в Клинику Кливленда на обследование.

После снятия электрокардиограммы во время нагрузочного теста, который пришлось остановить из-за аномальных показаний, и ангиограммы Энтони была назначена сложная операция по аортокоронарному шунтированию, после которой он отправился домой приходить в форму, однако был невероятно испуган, боялся даже шевелиться. На фоне всего этого у Энтони начала развиваться глубочайшая депрессия. Его близкие решили обратиться за помощью к психологу. «Я винил себя за то, что сделал со своим организмом, – вспоминает Энтони. – Мне хотелось узнать, что вызвало у меня эту болезнь и как положить ей конец». Выслушав его рассказ, психолог рассказал ему о работающем в здании враче по имени Эссельстин, чья новая программа могла бы его заинтересовать.

Когда Энтони рассказал своему кардиологу, что собирается со мной встретиться, тот запротестовал. «Эссельстин не кардиолог, – заявил он. – Если вы пойдете к нему, то можете ко мне не возвращаться». Энтони был вне себя от гнева. «Мне хотелось узнать причину, а врач был так отрицательно настроен по этому поводу. Поэтому я отказался от его услуг и отправился к Эссельстину сам». По словам жены Энтони, «он потерял всяческую надежду. Ему хотелось предпринять хоть что-нибудь, что было в его силах».

Далеко не все мои пациенты сразу прониклись предложенной программой. Возьмем, например, Эвелин Освик – единственную женщину в моей группе. Ей было 53 года, когда она впервые столкнулась с проблемами сердечно-сосудистой системы. Она вместе со своим мужем Хэнком отвезла дочку в колледж и, когда они поднимались на второй этаж общежития, внезапно начала задыхаться. «Я очень испугалась, так как у моей мамы были проблемы с сердцем, а мой брат умер от сердечного приступа вскоре после того, как ему стукнуло 50», – говорит она. Тогда она решила

сходить в Клинику Кливленда на обследование. Она лихо крутила педали велотренажера во время нагрузочного теста и не испытывала при этом никаких болевых ощущений. Однако внезапно врач начал кричать: «У вас сердечный приступ! У вас сердечный приступ!» Уже на следующий день ей сделали тройное коронарное шунтирование.

На протяжении следующих пяти лет после операции Эвелин, преподававшая ораторское искусство в Университете Джона Кэрролла в Кливленде, продолжала питаться своими любимыми блюдами. Однако в какой-то момент она поняла, что чувствует себя не очень хорошо. «У меня не было пугающих болей, однако немного побаливала левая рука», – рассказывала Эвелин. Неприятные ощущения не проходили, и в конечном счете она решила снова обратиться в клинику. Хэнк тогда уехал из города по делам, так что она попросила свою дочку сходить вместе с ней. Когда она легла на стол для обследования, врач тут же закричал: «У нее сердечный приступ!» («Опять эта ужасная фраза!» – восклицает Эвелин.) Ее в срочном порядке доставили в комнату для проведения ангиографии, когда она внезапно начала задыхаться.

Врачи сказали Эвелин, что они ничем не могут ей помочь. Об операции, сказали они, не может быть и речи. Тогда один из врачей упомянул некоего доктора из клиники, проводящего какое-то исследование, после чего Эвелин мне позвонила, чтобы договориться о встрече. Я подробно рассказал ей о своей диетической программе.

Эвелин отчетливо помнит, как она на это отреагировала: «Ни за что! Я была непреклонна. Я обожаю шоколадные конфеты, кексы, пироги и банановые сплиты. Вредная пища была моей любимой. А теперь он говорит, что мне придется отказаться от всего, что мне так нравится. Да я ни за что на свете не смогу этого сделать».

После того как она провела в больнице несколько дней кряду, доктор сказал Эвелин: «Отправляйтесь домой. Купите кресло-качалку». Эвелин помнит, что она ему на это ответила: «Значит, я должна купить кресло-качалку и качаться на нем, пока не помру?» На что врач довольно дружелюбно ответил: «Это я и хотел сказать». Эвелин восприняла его слова следующим образом: ей предложили отправиться домой и ждать своего конца.

Так она и сделала. На протяжении нескольких дней они вместе с Хэнком обсуждали сложившуюся ситуацию. Чем больше они разговаривали, тем больше Эвелин понимала, что ей нужно поменять свое отношение. «Мне было 58, – вспоминает она. – Мы с Хэнком были на пике наших жизней. Когда мы только начали жить вместе, у нас не было ничего. Теперь же у нас было все, о чем мы только могли мечтать. Я не собиралась умереть, чтобы Хэнк женился на ком-нибудь другом. Умереть и оставить все эти деньги для другой женщины? Ни за что на свете. Затем Хэнк рассмеялся, я рассмеялась в ответ и сказала: «Что ж, тогда нам, пожалуй, стоит повидаться с доктором Эссельстином».

Когда Эвелин зашла ко мне в кабинет, я сказал ей правду: после нашей встречи в больнице я был уверен, что больше никогда ее не увижу. Я был несказанно рад тому, что оказался не прав.

Джим Труссо, самый молодой участник нашей группы, тоже удивил меня не на шутку. Поначалу я был

практически уверен в том, что у него не получится придерживаться моей программы. Свой первый сердечный приступ Джим перенес уже в 34 года. Одним воскресным днем он мыл свою машину, как вдруг почувствовал, что задыхается. Поначалу он решил, что это всего лишь очередной приступ бронхита. На следующий день он сидел на собрании в начальной школе, директором которой являлся, как вдруг почувствовал давящую боль у себя в груди. Тогда он решил сходить в больницу за каким-нибудь лекарством, которое помогло бы ему справиться с этим злосчастным «бронхитом».

Еще до того, как ему сообщили диагноз, он уже начал подозревать, что с ним случилось что-то по-настоящему серьезное. «В те времена кардиограммы записывались на смотанные в рулоны ленты, – вспоминает Джим. – Невысокая миленькая медсестричка вышла из комнаты, позабыв оторвать кусок ленты с моей кардиограммой, и рулон начал разматываться, оставляя за ней бумажный след вплоть до двери в реанимацию». Как и следовало ожидать, показания кардиограммы Джима говорили о том, что ему требуется зондирование.

В ходе этой процедуры врач обнаружил, что Джим перенес обширный сердечный приступ, и сообщил, что повреждение сердечной мышцы слишком серьезное для того, чтобы проводить операцию. Никто тогда не поведал Джиму всей правды, однако один из врачей все-таки сказал его жене Сью, что ее мужу осталось не так много времени и что ей имеет смысл вернуться на работу в школу учителем, чтобы прокормить двух малолетних детей.

Месяц спустя Джим почувствовал себя намного лучше. Он прошел через повторное зондирование, после чего врач заявил, что повреждение сердечной мышцы не такое значительное, как они опасались, и записал его вне очереди на операцию по коронарному шунтированию.

После операции Джим чувствовал себя прекрасно, пока однажды, восемь лет спустя, боли в груди снова не дали о себе знать. После обследования врач пришел к выводу, что нужно провести повторное коронарное шунтирование.

Сью помнит, как она пыталась понять, что же именно они делают неправильно. Затем Джим услышал про меня от моего бывшего пациента, который красил стены у него дома. Когда Джим сказал своему кардиологу, что собирается встретиться с доктором Эссельстином, тот заявил, что готов оплатить ему обед в самом дорогом ресторане, если у него получится понизить уровень холестерина в крови ниже текущих показателей – 305 мг/дл.

Поначалу мне показалось, что Джим своего рода «умник», который не воспринимает всерьез поставленную перед нами задачу. Он все время доставал меня своими дурацкими вопросами. А как ему быть в ресторане? А во время поездки? Да как вообще можно так питаться? Ему всегда не нравились фрукты и овощи. «Бигмак, картошка фри и молочные шейки были моей любимой едой, – охотно признавал он. – А больше всего мне нравится шоколад».

С самого начала Джим пытался представить все так, будто я предлагаю ему нечто абсурдное, что-то из ряда вон выходящее. Он боготворил ту самую еду, которая доставила ему столько неприятностей, сделал из нее культ. Однако в итоге логичность предложенного мной подхода смогла его убедить.

Я предложил ему обратить внимание на рацион питания людей, живущих в странах с низким риском сердечно-сосудистых заболеваний.

Будучи педагогом, человеком, в высшей степени одаренным логическим мышлением, он согласился с подобным подходом.

Точно так же со мной согласился и Джек Робинсон. Отец Джека умер из-за порока сердца, не дожив до 50 лет, а все три его старших брата из-за проблем с сердцем прожили чуть больше 50 лет. Когда Джек прошел ангиограмму в Клинике Кливленда в 1988 году, он уже приближался к этому роковому возрасту. Обследование выявило практически тотальную закупорку коронарных артерий. «Толпа врачей зашла ко мне в палату, и все они начали настаивать, чтобы я согласился на коронарное шунтирование», – говорит Джек. Однако он решительно отказался от хирургического вмешательства, так как помнил, с какими серьезными осложнениями пришлось столкнуться одному из его братьев после подобной процедуры. Им не оставалось ничего другого, говорит Джек, «кроме как предложить мне обратиться к вам».

Во время нашего разговора Джек внимательно выслушал и полностью осознал, через что я предлагаю ему пройти. Он захотел следовать моей программе удаленно. В то время он работал в «Дженерал Тайр» в Акроне. Джек рассказал своему местному кардиологу, который был полностью в курсе бесперспективных результатов ангиограммы, проведенной в Клинике Кливленда, о том, как он планирует бороться со своим недугом. Несмотря на свои серьезнейшие опасения, врач в итоге одобрил подобный подход.

Итак, в октябре 1985 года мы начали эксперимент вместе с группой всех вышеперечисленных сердечно-сосудистых больных. Каждые три-четыре месяца мы устраивали собрание всей группы – обычно либо у меня в кабинете, либо у нас дома, чтобы больные могли поделиться друг с другом новыми рецептами, сравнить свои успехи и в очередной раз убедиться, что они не одиноки в сражении с болезнью. Кроме того, такие собрания помогали усиливать чувство единения участников эксперимента в достижении поставленной цели и не сворачивать с намеченного маршрута, продолжая четко следовать моей программе питания. В результате все мои пациенты стали хорошими друзьями.

Я обязательно расскажу вам о результатах каждого из моих пациентов контрольной группы. Однако для начала я хочу, чтобы вы поняли – точно так же, как мои подопечные, – научную подноготную моего эксперимента.

Глава 4

Азбука болезней сердца

Целью моего исследования было использование сочетания подходящих продуктов питания и понижающих уровень холестерина в организме лекарств, для того чтобы добиться у каждого из пациентов контрольной группы уровня холестерина ниже критической отметки 150 мг/дл, а затем изучить, как это отразится на течении их ишемической болезни сердца.

Именно это пороговое значение я выбрал по целому ряду причин.

Во-первых, передо мной был пример тех регионов планеты, где риск сердечно-сосудистых заболеваний практически отсутствовал: уровень холестерина у населения в этих странах был ниже 150 мг/дл. Почетный профессор Корнельского Университета Колин Кэмпбел, специалист по биохимии

и питанию, руководил двадцатилетним исследованием, к участию в котором были привлечены специалисты Корнельского и Оксфордского университетов, а также Китайской Академии профилактической медицины, – самым масштабным из осуществленных проектов в области диетологии. Помимо прочего, в ходе исследования было обнаружено, что уровень холестерина среди жителей сельских областей Китая, где ишемическая болезнь сердца оставалась чрезвычайно редким заболеванием, колебался в пределах между 90 и 150 мг/дл. Сравнивая эти показатели со средними значениями уровня холестерина у жителей Великобритании, схожими с таковыми в США, сэр Ричард Пето, эпидемиолог из Оксфорда, работавший вместе с профессором Кэмпбелом, не мог удержаться от комментария, сказав, что когда дело доходит до холестерина, то «не существует такого понятия, как нормальный англичанин».

Помимо этого, были проведены многочисленные исследования врачей и ученых США, которые подтвердили полученные из-за границы данные. Пожалуй, самую значительную роль сыграло знаменитое Фрамингемское исследование заболеваний сердечно-сосудистой системы, проект длиной в пятьдесят лет, проведенный Национальным институтом сердца, легких и крови, Бостонским университетом и другими академическими структурами, в ходе которого были собраны и проанализированы медицинские данные нескольких поколений жителей Фрамингема, штат Массачусетс. Доктор Уильям Кастелли, бывший руководитель исследования, сделал довольно категоричный вывод о том, что за все эти годы ни один из жителей Фрамингема с уровнем холестерина ниже 150 мг/дл не перенес сердечного приступа.

Почему же уровень холестерина так сильно влияет на наше здоровье? Холестерин представляет собой белое воскообразное вещество, которое содержится в клетках человека и животных, в растениях его нет по определению. Это основной компонент мембран, покрывающих все клетки нашего тела, а также главная составляющая половых гормонов. Наш организм нуждается в холестерине, но он производит его самостоятельно, и, по сути, нет необходимости получать его извне. Однако когда мы едим мясо, птицу, рыбу и другие продукты животного происхождения, такие как молочные продукты и яйца, получается, что холестерин потребляется нашим организмом в избыточном количестве. Это объясняет, почему вегетарианцы, отказавшиеся от мяса, но оставившие в своем рационе сливочное масло, сыр, молоко, мороженое, глазированные сырки, пончики и выпечку, также страдают от ишемической болезни сердца. Медики подразделяют холестерин на два типа. Липопротеины высокой плотности (ЛВП) называют «хорошим» холестерином. Такой холестерин в некотором роде защищает наш организм от закупорки артерий, а значит, предотвращает сердечный приступ благодаря тому, что собирает излишки холестерина и доставляет их из артерий в печень, которая расщепляет его и избавляется от него. Таким образом, чем выше становится общий уровень холестерина, тем организму более необходимы ЛВП для защиты сердца от болезней.

Липопротеины низкой плотности (ЛНП) являются так называемым «плохим» холестерином. Когда его концентрация в крови становится слишком высокой, он начинает накапливаться на стенках сосудов, способствуя образованию бляшек, которые мешают нормальному течению крови и в конечном счете могут привести к полной закупорке сосудов.

Коронарные артерии – это кровеносные сосуды, которые доставляют к сердцу артериальную кровь, обеспечивая сердечную мышцу кислородом и питательными веществами. Эти артерии окружают сердце подобно головному убору короля, отсюда и их название. Они относительно небольшие по

размеру, однако являются единственным источником кровоснабжения миокарда (сердечной мышцы), доставляют к сердцу питательные вещества, обеспечивая работу сердца.

Совокупная внутренняя поверхность всех кровеносных и лимфатических сосудов называется эндотелием. Это не просто какой-то физиологический барьер, а самый активный в человеческом организме эндокринный орган. Если все клетки эндотелия одного человека выложить на земле, то они покроют слоем в одну клетку поверхность, равную по площади двум теннисным кортам.

Здоровые сосуды прочные и гибкие, их внутреннее покрытие гладкое, без выступов и не мешает свободному кровотоку. Однако стоит уровню жировых клеток в крови повыситься, как внешний вид сосудов сразу же начинает меняться. Постепенно эндотелий, белые кровяные тельца и тромбоциты – кровяные клетки, обеспечивающие свертываемость крови, – становятся более липкими. В конечном счете белые кровяные клетки прилипают к эндотелию и проникают через него, пытаясь поглотить увеличивающееся количество молекул ЛНП, которые окисляются из-за большого содержания жира в пище. Эти белые кровяные тельца посылают сигнал о помощи другим белым кровяным клеткам, и в итоге множество новых клеток собираются в этом участке, который постепенно переполняется плохим холестерином, образующим пузырек гнойного жира – атерому, или так называемую бляшку, являющуюся главной характерной чертой атеросклероза.

Старые бляшки содержат рубцовую ткань и кальций. По мере своего роста они приводят к значительному сужению пропускного канала артерии, а то и вовсе к полной ее закупорке. Такие артерии не справляются с задачей обеспечения сердечной мышцы необходимым количеством крови, что в итоге приводит к появлению боли в груди – стенокардии. В некоторых случаях коронарные артерии формируют свои собственные естественные шунты вокруг преград – отращивают дополнительные ответвления, так называемые «коллатеральные» сосуды, которые идут в обход закупоренных магистралей.

Однако серьезный риск сердечного приступа создают не старые, разросшиеся холестериновые бляшки.

Самые последние данные, полученные учеными, говорят о том, что чаще всего сердечные приступы случаются тогда, когда повреждается внешняя оболочка более молодых и мелких бляшек и их содержимое вытекает в коронарную артерию.

По мере формирования бляшек у артерий образуется волокнистая оболочка, покрытая одинарным слоем эндотелия толщиной с паутину. До тех пор пока эти бляшки защищены подобным покрытием, они не наносят видимого ущерба артерии. Однако процесс разрушения уже идет. Белые кровяные тельца, спешащие на выручку и поглотившие окисленные молекулы ЛНП-холестерина – теперь они называются ксантомными, или пенистыми, клетками, – вырабатывают химические вещества, разрушающие оболочку холестериновой бляшки. В итоге оболочка истощается до толщины паутины, и в конечном счете напор кровотока приводит к ее повреждению.

Последствия подобного процесса катастрофичны. Содержимое бляшки – по сути, гной – попадает в кровь, приводя тем самым к образованию тромбов: организм пытается устранить повреждение и активизирует тромбоциты – они усердно пытаются остановить засорение крови гноем, закрывая собой образовавшееся повреждение. Кровяной сгусток быстро разрастается, и уже за считанные

минуты целая артерия может оказаться закупоренной.

Так как артерия перестает пропускать через себя кровь, то сердечная мышца, которая питалась благодаря ей, начинает отмирать. Именно такой процесс называют инфарктом миокарда, или сердечным приступом. Если человек переносит инфаркт, то омертвевший участок сердечной мышцы покрывается рубцом. Многочисленные сердечные приступы и увеличение площади рубца ослабляют сердце и могут привести к его остановке. Подобное состояние называется острой сердечной недостаточностью. Если инфаркт диагностируют обширным, или он приводит к нарушению нормальных ритмических сокращений сердца, или при условии, что острая сердечная недостаточность будет длиться слишком долго, человек может умереть.

Если подобный процесс протекает не в коронарной артерии, то его последствия от этого не становятся менее устрашающими. Ткань, которая питалась от этой артерии – это может быть мышца ноги или даже мозг, – перестает получать необходимое количество крови. Более того, кусочек бляшки или кровяного сгустка может вырваться на свободу и начать свое путешествие по кровеносной системе, в итоге образовав закупорку артерии в другой части тела.

Традиционная кардиология справляется с подобной проблемой преимущественно путем прямого хирургического вмешательства. Так, во время ангиопластики, например, врач вставляет в артерию на руке или ноге тонкостенную трубку, направляя ее постепенно, используя рентгеновские снимки, к закупоренной коронарной артерии, которая и является конечной целью. После этого через трубочку продевается катетер со спущенным надувным шариком на конце. Когда конец трубки достигает закупоренного участка, шарик надувают – обычно это делается несколько раз подряд, – чтобы придавить бляшки к стенкам артерии, повреждая тем самым и бляшку, и стенку артерии, расширяя кровеносный сосуд и сдирая чувствительный слой эндотелия.

Более популярными за последние годы стали операции с использованием стентов. Стент представляет собой сетчатую проволочную трубку, которую вставляют во время ангиопластики в закупоренную артерию. Когда шарик надувается, стент расширяется вместе с ним и фиксируется внутри артерии, оставляя ее открытой даже после того, как катетер с шариком убираются.

Смысл коронарного шунтирования заключается в самом названии этой операции. Хирург использует небольшой кусочек кровеносного сосуда, взятого на другом участке тела больного, для того чтобы обеспечить для крови дополнительный путь в обход закупоренной артерии, подобно тому как организуют объездную дорогу в случае аварии или строительства на автостраде.

Однако, как я уже отмечал раньше, подобные хирургические вмешательства помогают лишь в борьбе с последствиями ишемической болезни сердца, не устраняя ее причину. Оперативное вмешательство лишь поначалу приносит успешные результаты, которые со временем сходят на нет. Больным проводят повторную операцию по коронарному шунтированию, а затем, как правило, следующую. Расширенные во время ангиопластики артерии в конечном счете непременно снова оказываются закупоренными. Стенты приходится снова раскрывать, потому что рубцовая ткань блокирует артерию. Новейшие стенты, покрытые специальными медикаментами с целью уменьшить естественную реакцию организма по заживлению нанесенного стентом повреждения, могут также спустя несколько лет внезапно оказаться заблокированными из-за формирования кровяного сгустка на месте поврежденного эндотелия. Препятствующее воспалительному процессу содержащееся в

стенке лекарство также замедляет восстановительный процесс эндотелия.

В наших силах действовать более эффективно. Нужно взяться непосредственно за корень этой болезни. Мы в состоянии избавиться от этих жировых соединений, которые накапливаются в артериях и приводят к подобным катастрофическим последствиям.

Благодаря диетическому плану питания на растительной основе с целью снижения общего уровня холестерина в крови ниже 150 мг/дл, а уровня ЛНП ниже 80 мг/дл у вашего организма просто не будет возможности накапливать жир и холестерин в коронарных артериях.

Не исключено, что некоторым пациентам могут понадобиться лекарства для снижения уровня холестерина и достижения безопасного низкого уровня холестерина, но одними препаратами все же не обойтись. Реальный ключ к спасению вашей жизни в долгосрочной перспективе – это питание. Правильно питаясь, вы сможете не только снизить свой уровень холестерина, но и повысить жизненный тонус организма, обеспечив себе здоровье и продлив молодость.

Глава 5

Умеренность убивает

Много лет тому назад, когда я только приступил к исследованию ишемической болезни сердца, выдающийся местный врач, который был в корне не согласен с моим подходом, заявил, что он верит в эффективность умеренного питания для своих пациентов с больным сердцем. Он имел в виду, что немного жирной пищи не повредит. Подобные взгляды разделяют многие мои коллеги. Теперь давайте посмотрим, о чем нам говорят факты.

В научной литературе обзор многочисленных исследований на одну и ту же тематику называют метаанализом. Подобный обзор работ по ишемической болезни сердца был проведен в 1988 году, когда ученые из Висконсина проанализировали десять клинических испытаний, к участию в которых были привлечены 4347 пациентов. Половина из них прошли через стандартную реабилитационную программу по сердечно-сосудистым заболеваниям, которая в общих чертах состоит из рекомендаций по снижению веса, выполнению физических упражнений, контролю артериального давления, отказу от курения и ограничению потребления жирной пищи. Вторая половина пациентов не получила подобных рекомендаций. Результат оказался следующим: количество смертных случаев в контрольной группе оказалось ненамного ниже, чем в экспериментальной. При этом ученые не нашли существенного различия в частоте сердечных приступов без смертельного исхода между участниками обеих групп. На самом деле в контрольной группе их количество было даже немного выше, чем среди тех, кто не придерживался подобных изменений в своем образе жизни.

Дело в том, что тем, кто сократил потребление жира, удалось замедлить темп развития болезни. Однако у них не получилось полностью остановить болезнь – она продолжала, пусть и значительно медленнее, прогрессировать, приводя к новым негативным последствиям.

В начале 2006 года опубликованный в журнале Американской медицинской ассоциации отчет подытожил, что диета с ограничением уровня потребления жирной пищи несколько не способствует уменьшению риска развития болезни. Напечатанная статья опиралась на исследование, ставшее частью известнейшего проекта «Инициатива во имя здоровья женщин», который был запущен

Национальным институтом здоровья. В рамках этого проекта ученые на протяжении восьми лет подряд наблюдали 49 000 женщин и обнаружили, что те из них, кому была прописана диета с пониженным потреблением жирной пищи, были подвержены сердечным приступам, инсультам, раку груди и прямой кишки с той же самой частотой, что и женщины, питавшиеся без каких-либо ограничений.

Однако один очень важный, даже критический факт был практически погребен под грудой новостных репортажей, посвященных этому новейшему, самому масштабному и дорогостоящему исследованию.

Женщины, которые должны были питаться умеренножирной пищей, на самом деле порядка 29 % всех своих калорий получали именно из жирной пищи.

Это почти в три раза больше жира, чем я и подобные мне ученые рекомендуем потреблять своим пациентам, придерживающимся диеты на растительной основе, то есть всего лишь порядка 10 %.

Таким образом, проект «Инициатива во имя здоровья женщин» и полученные в ходе него результаты наводят на мысль о следующей аналогии.

Предположим, ученые задались изучением вопроса: способно ли снижение скорости передвижения на машине спасти человеческую жизнь? Итак, они обнаруживают, что когда машина врывается в бетонную стену на скорости 90 миль в час, то все пассажиры гибнут. Те же самые результаты они получают, когда снижают скорость автомобиля до 80 и даже до 70 миль в час. Вывод: снижение скорости передвижения машины на дороге не спасает человеческую жизнь. Тем временем все почему-то забывают о небольшом опыте, в ходе которого было продемонстрировано, что при аварии на скорости 10 миль в час все остаются живы.

По словам ученых, участвующих в проекте «Инициатива во имя здоровья женщин», полученные ими результаты «не подтвердили эффективность рекомендаций населению по сокращению потребления жирной пищи в качестве профилактической меры по снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака». Разумеется, никто не спорит, что они не подтвердили эффективность диеты с 29 %-ным содержанием жира – уровнем, в настоящий момент одобренным в официальных рекомендациях по правильному питанию Министерства здравоохранения США. Проект «Инициатива во имя здоровья женщин» лишний раз подтвердил, что подобные рекомендации являются неправильными: необходимо советовать населению значительно более низкое потребление жира, чем упомянутое в описанном выше исследовании.

За все эти годы метаанализ, подобный тому, что был проведен исследователями из Висконсина, неоднократно подтверждал, что больные ишемической болезнью сердца, снизившие потребление жира, демонстрируют в некоторой степени лучшие результаты, чем те из них, кто этого не сделал. Однако практически всегда лучшее, чего удавалось добиться, – это снижение развития заболевания у больных, проходящих необходимое лечение. Окончательно избавиться от недуга не удавалось.

Назвать эти результаты достаточно хорошими трудно. Мы должны поставить перед собой гораздо более высокую цель: полностью остановить прогресс ишемической болезни сердца, а то и вовсе устранить это заболевание. Ключевой фактор достижения подобных результатов, согласно данным

моих исследований, заключается не просто в снижении количества употребляемого жира и холестерина, а в полном их исключении из рациона питания, кроме их естественной, полезной для здоровья концентрации в растениях.

Ключ к спасению – рацион питания на растительной основе.

Давайте обратимся к общеизвестным научным данным по этому вопросу. Заболевания сердца и сосудов, как я уже неоднократно подчеркивал, развиваются у людей из группы риска, чей уровень холестерина в крови поднимается выше критической отметки 150 мг/дл. Обратное тоже верно. Человек, который поддерживает уровень холестерина ниже 150 мг/дл на протяжении всей своей жизни, никогда не станет жертвой ишемической болезни сердца, даже если он курит, страдает от гипертонии и ожирения или у него в семье были случаи этого заболевания!

Наглядный пример – жители гор Папуа – Новая Гвинея. Эти люди традиционно очень много курят. Даже те из них, кто этого не делает, в значительной мере подвержены пассивному курению. Не удивительно, что из-за подобной пагубной привычки население страдает от всевозможных легочных заболеваний. Однако обследование тех из них, кому более 60 лет, показало, что, несмотря на доказанный дополнительный риск развития заболеваний сердца у курильщиков, они не подвержены ишемической болезни сердца. Рацион питания жителей Папуа – Новая Гвинея оказался их надежным защитником – он состоит преимущественно из девятнадцати различных сортов сладкого картофеля.

Питание оказывает влияние на развитие ишемической болезни сердца по нескольким важнейшим причинам. Самой очевидной из них, пожалуй, является то, что потребление в пищу большого количества жира и холестерина приводит к повышению уровня липидов в крови, запуская тем самым процесс формирования бляшек.

Неужели действительно одной только умеренности в еде будет достаточно для того, чтобы предупредить развитие сердечно-сосудистых проблем? По предположению моих многочисленных коллег, получается, что, значительно сократив потребление жира и холестерина, риск возникновения сердечных проблем будет минимальный. Но это не так! Умеренность убивает – это то, о чем вы должны помнить всякий раз, как у вас появляется желание побаловать себя соблазнительным кусочком, покрытым расплавленным сыром и поджаренным беконом. Для того чтобы понимать, почему следует полностью исключить из рациона жир и холестерин, необходимо иметь представление об обмене веществ и происходящих в организме биохимических процессах.

Любой орган нашего тела состоит из клеток, а каждая клетка защищена своей собственной оболочкой. Эти клеточные перегородки – мембраны – являются невероятно тонкими – их толщина не превышает одной тысячной доли миллиметра. Однако это не мешает им являться необходимым условием для сохранения целостности и здоровья клетки. Кроме того, клеточные мембраны невероятно чувствительны к повреждениям.

Каждый съеденный кусочек жира или животной пищи, в том числе молочных продуктов, провоцирует возникновение серии атак на эти самые мембраны, а значит, и на клетки, ими защищаемые. Подобная еда способствует образованию в организме в большом количестве свободных радикалов – особенно вредоносных химических веществ, наносящих вред нашему обмену веществ, восстановиться от которого организм может лишь частично. Год за годом негативные последствия их

воздействия неумолимо накапливаются. В конечном счете накопленные клеткой повреждения становятся заметными и проявляются в виде того, что врачи называют болезнью. Растения и злаки не приводят к образованию смертоносных свободных радикалов. Более того, на самом деле они даже несут в себе противоядие. В отличие от жиров и продуктов животного происхождения они содержат антиоксиданты, а также, согласно результатам новейших исследований, способны обеспечить организму значительную защиту от рака.

Среди органов нашего тела, которым наносится вред каждый раз, когда в организм поступает жирная пища, числится также и эндотелий – тончайший слой клеток, покрывающий внутреннюю поверхность кровеносных сосудов и сердца, – и его важнейшая роль в поддержании здорового кровотока оказывается под угрозой. Клетки эндотелия производят молекулы окиси азота, которые являются критически необходимыми для сохранения тонуса и здоровья сосудов. Окись азота является вазодилатором – то есть химическим веществом, способствующим расширению сосудов.

Когда окись азота присутствует в избытке, она помогает крови течь по нашим венам беспрепятственно, избавляет сосуды и клетки крови от липкости, вызванной высоким содержанием липидов и приводящей в свою очередь к формированию бляшек.

Все больше и больше появляется новых научных данных, подтверждающих критическую важность здорового эндотелия для нашего организма. Совсем недавно ученые из Германии обследовали более пятисот пациентов, которым был поставлен диагноз «ишемическая болезнь сердца». Они провели ангиограмму больных, взяли у них образцы крови, чтобы определить содержание эндотелиальных клеток-предшественников – клеток, способствующих восстановлению эндотелия. В течение последующих двенадцати месяцев ученые обнаружили, что пациенты с наименьшим количеством эндотелиальных клеток-предшественников в крови показали наихудшие результаты, в то время как лучшие показатели были у больных с максимальной их концентрацией.

Доктор Роберт Воджел из Университета при медицинской школе Мэриленда в Балтиморе провел поразительные исследования, которые, помимо прочего, продемонстрировали, насколько токсичное влияние может оказать один-единственный прием пищи на клетки эндотелия. С помощью ультразвука доктор Воджел измерил диаметр плечевой артерии у группы своих студентов. После этого он накачивал манжету для измерения артериального давления воздухом каждому из них, чтобы остановить поступление крови к руке на пять минут. После того как он спускал воздух из манжеток, с помощью ультразвука определялось, насколько быстро артерии сжимались до своего нормального состояния.

Затем одна часть студентов съела завтрак из ресторана быстрого питания, содержащий 900 калорий и 50 граммов жира. Вторая группа также съела завтрак на 900 калорий, однако в нем не содержалось ни капли жира. После того как они поели, Воджел вновь провел эксперимент с манжетой и повторные измерения. Результат превзошел все ожидания. Среди тех студентов, чей завтрак не содержал жира, никаких серьезных отклонений обнаружено не было: их артерии вернулись в нормальное состояние так же быстро, как и во время эксперимента, проведенного перед приемом пищи. Артериям студентов, позавтракавших жирной пищей из ресторана быстрого питания, понадобилось гораздо больше времени на восстановление.

С чем связана подобная реакция? Ответ кроется в воздействии жира на способность эндотелия

производить окись азота. Доктор Воджел тщательно изучил работоспособность эндотелия у участников эксперимента, и оказалось, что на протяжении первых двух часов после приема жирной пищи наблюдался ее значительный спад. На самом деле понадобилось практически шесть часов для того, чтобы работоспособность эндотелия вернулась в норму.

Если один-единственный прием пищи способен оказать такое сильное влияние на здоровье ваших сосудов, то только представьте себе урон, наносимый организму на протяжении десятилетий тремя трапезами в течение дня, семь дней в неделю, 365 дней в году.

Однако разве не достаточно просто понизить потребление холестерина? Зачем настаивать на радикальной смене рациона питания, если желаемого уровня холестерина в крови можно добиться и другими способами?

Совсем недавно в «Медицинском журнале Новой Англии» были опубликованы результаты исследования, в ходе которого большие дозы гипохолестеринемических средств были использованы для снижения уровня холестерина в крови у пациентов ниже порогового значения в 150 мг/дл. Трое из четырех больных с проблемами сердца отреагировали на подобные меры явным улучшением своего состояния. Однако нельзя сказать, что удалось добиться окончательного успеха. Несмотря на то что уровень холестерина удалось снизить до относительно безопасного значения, каждый четвертый пациент перенес инфаркт или инсульт со смертельным исходом или без в течение первых двух с половиной лет подобного лечения.

Я был просто поражен тем фактом, что, даже несмотря на значительное снижение общего уровня холестерина и ЛНП, которые оказались ниже предложенного мной порога, а порой даже намного ниже, полностью избежать проблем это не помогло. Тогда я позвонил руководителю исследования и узнал интересные для себя подробности: питание больных в период проведения исследования не было скорректировано. Когда я поинтересовался, как питались пациенты, он мне ответил: «Мы испытывали лекарства». Таким образом, больные, должно быть, продолжали питаться так же, как до этого. Вот почему так много пациентов потерпело неудачу.

Помните, как я предлагал своим пациентам сравнивать свою болезнь с горящим домом, который они, вместо того чтобы потушить, продолжают усердно поливать бензином? Ведь для того, чтобы справиться с пожаром, им просто необходимо перестать лить этот самый бензин. В этом-то как раз и заключалась проблема описанного выше исследования. Несмотря на значительное снижение концентрации холестерина за счет использования лекарственных препаратов, воспаление артериальных бляшек (пожар) и дальнейшее развитие заболевания были неизбежными, так как пациенты продолжали отравлять свой организм привычным жирным рационом (бензин).

У участников этого эксперимента, которые впоследствии погибли или чья болезнь продолжала развиваться, взяли анализ на высокочувствительный С-реактивный белок (СРБ). В ходе этого анализа измеряется уровень специфического белка, содержащегося в крови, концентрация которого увеличивается при воспалении коронарных артерий, и многие кардиологи полагают, что подобный подход является гораздо более эффективным для определения риска сердечного приступа, чем стандартное измерение уровня холестерина в крови. Оказалось, что у всех пациентов, потерпевших в ходе описанного эксперимента неудачу, уровень этого протеина был превышен.

Именно в этом и заключается основная причина, по которой питание играет такую важную роль.

В моей практике пациентам, которые безоговорочно следовали моей программе питания на растительной основе, удавалось уже за три-четыре недели добиться нормальных уровней высокочувствительного СРБ у себя в крови.

Таким образом удавалось достичь быстрых и устойчивых положительных результатов без всякого риска для здоровья.

Двадцать лет назад, когда я только приступил к тщательному изучению этого вопроса и начал проводить исследования, нашей основной задачей было снижение общего уровня холестерина ниже 150 мг/дл, а уровня ЛНП – ниже 80 мг/дл. Однако сегодня я отчетливо понимаю, что благодаря достижению этой цели с помощью питания на растительной основе нам удалось также добиться и других дополнительных результатов: мы восстановили естественную способность человеческого организма бороться с сосудистыми заболеваниями. Как оказалось, питание на растительной основе оказывает значительное положительное влияние на клетки эндотелия, эти динамо-машины метаболизма и биохимии, которые производят спасительную окись азота (см. рисунок 1, стр. 64). Окись азота, как уже было отмечено, является крайне необходимой для поддержания сосудов в здоровом состоянии – это открытие принесло своим авторам Нобелевскую премию по медицине в 1998 году.

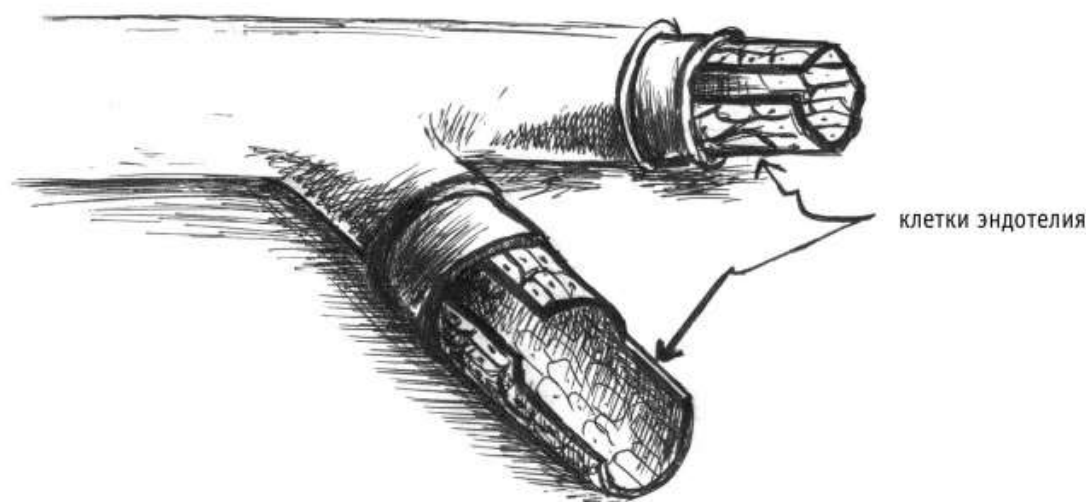


Рисунок 1. Благодаря питанию на растительной основе клетки эндотелия превращаются в настоящие динамо-машины метаболизма, которые обеспечивают здоровье сосудов

Итак, окись азота:

✓ расслабляет кровеносные сосуды, выборочно нагнетая кровотока к органам, которые нуждаются в

дополнительном питании;

✓ препятствует повышению липкости белых кровяных телец и тромбоцитов, а значит, и процессу образования сосудистых бляшек;

✓ препятствует процессу роста клеток гладкой мускулатуры сосудов и превращению их в бляшки;

✓ способна даже уменьшить сосудистые бляшки уже после того, как они сформировались;

Чтобы понять, каким именно образом питание на растительной основе упрощает процесс производства окиси азота, давайте обратимся за помощью к биохимии. Для производства окиси азота необходимо вещество под названием L-аргинин, аминокислота, в избытке содержащаяся в растительной пище, а особенно в бобах, фасоли, сое и орехах. На рис. 1 схематически показано, как L-аргинин взаимодействует с синтазой оксида азота – катализатором процесса синтеза окиси азота из L-аргинина и кислорода.

Однако, как вы можете увидеть из рис. 2, у синтазы оксида азота есть соперник – асимметричный диметиларгинин, или АДМА, который вырабатывается нашим организмом в процессе естественного белкового обмена. Когда в организме образуется слишком много АДМА, то L-аргинину уже нет места в реакции с синтазой оксида азота и производство окиси азота становится невозможным. Существует еще один чувствительный фермент с грозным названием – диметиларгининдиметиламино-гидралаза, или ДДАГ, – который разрушает АДМА, тем самым стимулируя производство оксида азота. Проблема в том, что стандартные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (высокий уровень холестерина, высокий уровень триглицеридов, сопротивляемость инсулину, гипертония, курение) негативно отражаются на способности этого чувствительного фермента уничтожать молекулы АДМА.

Оксидативный стресс (физиологический стресс или повреждение организма вследствие протекания нехарактерных для собственного метаболизма окислительных реакций) и другие основные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний уничтожают ДДАГ.



Рисунок 2. Взаимодействие L-аргинина с синтазой оксида азота

С точки зрения биохимии именно этот процесс, вероятно, и является ключевым механизмом, благодаря которому мои многочисленные пациенты за последние двадцать лет взрастили иммунитет от сердечного приступа. Их рацион питания на растительной основе помог снизить негативное влияние либо вовсе ликвидировать все перечисленные выше факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Чем более строго пациент придерживался предложенной ему методики питания, тем больше ему удавалось снизить возможные риски.

Попутно больным удавалось снизить неприятные последствия в виде таких симптомов, как стенокардия – боль в груди, – пожалуй, наиболее пугающего и выводящего из строя симптома сердечно-сосудистых заболеваний. В здоровом организме во время физической нагрузки или эмоционального волнения за дело берется эндотелий, который начинает вырабатывать дополнительные порции оксида азота и расширяет кровеносные сосуды, способствуя тем самым увеличению кровотока к сердечной мышце. Однако у человека с ишемической болезнью сердца функции эндотелия оказываются весьма и весьма ограниченными. Его закупоренные коронарные артерии не расширяются, вследствие чего сердечная мышца не получает необходимое количество крови. В результате больной страдает от боли в груди, которая может быть как умеренной, так и по-настоящему невыносимой. Многие пациенты превращаются в «инвалидов-сердечников», которые опасаются любой физической нагрузки, отказываются от секса и стараются контролировать свои

эмоции. Чтобы принести таким больным продолжительное облегчение, крайне необходимо обеспечить их сердечную мышцу дополнительным количеством крови – и это с учетом того, что кровотоку приходится преодолевать частично закупоренные коронарные артерии. Как этого добиться?

Необходимо восстановить способность эндотелия воспроизводить оксид азота.

Благодаря кардинальному изменению рациона питания можно добиться невероятных улучшений уже за очень короткий промежуток времени. В 1996 году я предпринял попытку значительно снизить факторы риска у пациентов с очевидно заниженным кровотоком к участку сердечной мышцы за счет питания на растительной основе. Позитронно-эмиссионная томография предварительно подтвердила наличие подобной проблемы у пациента. За первые десять дней программы, которая началась с растительной диеты и небольших доз понижающих уровень холестерина лекарств, удалось снизить концентрацию холестерина в крови у больного с 248 до 137 мг/дл. Спустя всего три недели после начала подобного лечения многократное сканирование показало, что циркуляция крови к проблемному участку сердечной мышцы начала постепенно восстанавливаться. Не было ни малейшего сомнения по поводу того, что именно произошло: щадящее количество препаратов, снижающих уровень холестерина, строго растительное питание – все это способствовало скорейшему восстановлению способности эндотелия к производству оксида азота, что, в свою очередь, улучшило циркуляцию крови.

Мой успех вдохновил докторов Ричарда Бранкена и Рэя Гоу из отделения медицинской радиологии Клиники Кливленда и доктора Кэндис Марчэнт из отделения патологий на проведение похожего пробного исследования.

Полученные результаты подтвердили эффективность питания на растительной основе в сочетании с понижающими уровень холестерина лекарствами в восстановлении кровотока к участку сердечной мышцы, который ранее страдал от его недостатка.

Я подчеркиваю, что это никак не связано с развитием коллатеральных сосудов – природных шунтов, на появление которых могут уйти месяцы и даже годы. Сердечно-сосудистое заболевание у больных было уже давно, и их обследование не выявило образования коллатеральных сосудов, в то время как восстановления кровотока удалось добиться уже от трех до двенадцати недель спустя, когда больные решили поменять свой образ жизни и рацион питания описанным выше образом.

Те, кто изучал физику в университете, возможно, узнают в этом явлении закон Пуазейля, описывающий течение жидкости через полые трубки. Представьте, что вместо садового шланга вы решили использовать пожарный – точно так же умеренное расширение кровеносных сосудов обеспечивает значительное усиление кровотока, явным образом заметное во время томографии, а также способствует избавлению от стенокардии уже спустя несколько недель после начала лечения.

Эндотелиальная система блестящим образом справляется с задачей защиты вашей сосудистой системы. В наших руках защитить ее от разрушения и даже способствовать восстановлению.

На случай если и это не показалось вам достаточно убедительным, давайте подробно рассмотрим, что происходило с моими пациентами в ходе первоначального исследования.

Глава 6

Живые доказательства

В былые времена жена Дона Фелтона, Мэки, вставала каждое утро пораньше, чтобы поджарить ему на завтрак бекон и приготовить жирную сливочную подливку, которые она подавала вместе с тостами или домашним хлебом. «Мне это нравилось, – говорит Дон. – Я питался подобным образом годами». И дело тут было не только в завтраке. «Я помню свиное сало, тушенное вместе с фасолью. Это был чистый жир толщиной пять сантиметров, вырезанный у свиньи сбоку. Сало натирали солью, оставляли на ночь мариноваться, затем его нужно было обвалить в кукурузной муке, обжарить на сковороде и добавить сливочную подливку». Дон Фелтон не скрывает: он обожал подливку. Точно так же, как он любил и многие другие жирные блюда.

Дон пришел ко мне в кабинет 15 января 1986 года. На тот момент ему было пятьдесят четыре года, и его кардиолог сказал ему, что после двадцати семи лет проблем с сердцем и попыток от них избавиться, в том числе операции по коронарному шунтированию, польза от которой уже постепенно начала сходить на нет, традиционная медицина больше ничем не может ему помочь. Пока он шел по эстакаде, соединяющей мой кабинет с остальными помещениями Клиники Кливленда, ему пришлось остановиться три или четыре раза из-за острой боли в ноге. Ангиограмма показала, что основная артерия в этой ноге была полностью закупорена.

Мы разговаривали с Доном и Мэки на протяжении двух часов, обсуждая предложенную мной программу, в которой они собирались принять участие. Когда они вышли из моего кабинета, то решили зайти в небольшой итальянский ресторанчик поблизости, чтобы поесть супа. «Я так понимаю, это последний раз, когда у нас есть возможность поесть настоящего супчика», – сказал Дон своей жене. Однако, по его словам, он был на грани отчаяния. Он не хотел рисковать и снова лечь под нож хирурга. Так что ему ничего не оставалось, кроме как полностью посвятить себя моей программе, следовать которой он начал в тот же день.

Три или четыре месяца спустя боли в груди у Дона ослабли. Ему больше не приходилось подкладывать под себя во время сна подушки, чтобы облегчить стенокардию, которая начинала заявлять о себе с удвоенной силой, стоило только ему занять горизонтальное положение. А где-то спустя семь месяцев после начала диеты он сообщил мне, что был настолько сосредоточен на своем сердце, что совершенно забыл рассказать мне про ногу: теперь он мог пройти весь путь по эстакаде к моему офису, ни разу не останавливаясь по дороге – даже отголосков боли при этом не возникало. Я немедленно отправил его в сосудистую лабораторию для проведения анализа объемного пульсового кровенаполнения, который показал, что закупоренная артерия вернулась в свое нормальное состояние.

Для меня случай Дона стал прецедентом – первым убедительным доказательством могущества клеток эндотелия и их реакции на снижение уровня холестерина, а также кардинальные изменения образа жизни, позволяющие бороться со всеми основными факторами риска. Подобные улучшения, как оказалось, произошли и со всеми остальными участниками моего небольшого эксперимента. Однако таких единичных доказательств было далеко не достаточно для того, чтобы оценить результаты подобного исследования.

Мне нужны были весомые научные данные по поводу того, какие именно процессы происходили в организме участников моей программы, следовавших ей на протяжении месяцев и лет.

Следующие независимые измерения являются необходимыми для оценки результатов подобного исследования.

1. Анализ уровня холестерина на протяжении всего эксперимента.
2. Анализ ангиограмм, снятых до начала, во время и после окончания лечения.
3. Анализ клинических результатов исследования.

Не забывайте про то, с чего начали восемнадцать участников моей программы. Все они страдали от тяжелой формы ишемической болезни сердца и получали высококлассный медицинский уход в Клинике Кливленда на протяжении восьми лет, предшествовавших эксперименту. В общей сложности все они перенесли сорок пять различных нежелательных сердечно-сосудистых явлений, в том числе:

- ✓ 15 случаев сильнейшей стенокардии;
- ✓ 13 случаев заметной прогрессии болезни;
- ✓ 7 операций по коронарному шунтированию (кроме того, еще двое участников перенесли операции по коронарному шунтированию больше чем за восемь лет до начала исследования);
- ✓ 4 сердечных приступа;
- ✓ 3 инсульта;
- ✓ 2 операции по ангиопластике;
- ✓ 2 нагрузочных теста с нежелательными последствиями.

Теперь давайте поговорим о том, каких успехов им удалось добиться в ходе исследования.

Холестерин

В течение первых пяти лет исследования уровень холестерина в крови у каждого пациента измерялся как минимум два раза в месяц, по прошествии пяти лет – раз в месяц, затем раз в три месяца. Группа приступила к эксперименту со средним уровнем холестерина 246 мг/дл/мл – уровнем, который все эксперты единодушно признают слишком высоким. Благодаря соблюдению предложенной мной программы питания и лекарствам для борьбы с повышенным холестерином пациентам удалось снизить это среднее значение группы до 137 мг/дл, то есть практически в два раза. В найденной мной медицинской литературе мне так и не удалось найти свидетельств о том, чтобы в ходе подобного исследования кому-либо удавалось превзойти подобный невероятный результат, за исключением самых современных клинических испытаний, в ходе которых пациентов пичкали лошадиными

дозами препаратов, снижающих холестерин.

Спустя двенадцать лет после присоединения к моей программе каждому из пациентов удалось добиться поставленной в начале исследования задачи – довести уровень холестерина у себя в крови до среднего значения меньше 150 мг/дл.

Средний уровень ЛНП, плохого холестерина, в среднем составил у них 82 мг/дл – очень мало исследователей могут похвастаться подобным результатом. Хороший холестерин, ЛВП, достиг среднего значения в 36,3 мг/дл, что ниже общепринятой нормы. Однако такой концентрации было более чем достаточно, для того чтобы поддерживать полученный положительный эффект.

На самом деле наше исследование дало нам серьезные основания полагать, что низкий уровень ЛВП не должен вызывать беспокойства, если при этом суммарный уровень холестерина находится в более чем безопасной зоне – ниже 150 мг/дл, – причем это открытие неоднократно обсуждалось и другими учеными.

Ангиограммы. Коронарная ангиограмма – это специализированный рентген коронарных артерий. Гибкий катетер вставляется в артерию либо на уровне локтя, либо в паховой области, после чего его начинают проталкивать в сторону сердца. Перед входом в левый желудочек – основную насосную комнату сердца – катетер вставляют по выбору в одну из двух коронарных артерий. Через катетер вводится краситель – контрастное вещество, а запущенная пленка (киноангиограмма) записывает точную картину состояния артерии и ее главных ответвлений.

Если снимать ангиограммы последовательно в течение длительного периода времени, то можно оценить динамику в поврежденных болезнью участках артерии. Все ли осталось по-прежнему или произошли какие-либо изменения: стало хуже – закупорка привела к дальнейшему затруднению кровотока, или же стали заметны улучшения – канал сосудов расширился, позволяя тем самым дополнительным порциям кислорода и другим питательным веществам поступать в сердечную мышцу. Подобный анализ должен быть проведен со скрупулезной тщательностью и быть полностью объективным. В рамках моего исследования ангиопластика для каждого из пациентов была проведена трижды. Кроме того, для повышения достоверности полученных результатов специалисты, изучавшие записи на пленке, действовали вслепую – им не было известно, какие из них были сняты до начала моей программы, а какие сделаны во время и после окончания исследования.

Пять лет спустя пяти моим пациентам из одиннадцати нельзя было проводить ангиограмму. Так что я привожу результаты для одиннадцати оставшихся больных, которые сделали ангиограмму после пяти лет участия в моей программе. Результаты анализа были ошеломляющие.

Поддерживая уровень холестерина ниже 150 мг/дл, эти пациенты смогли исключить дальнейшее клиническое развитие своего заболевания. Каждому удалось остановить развитие болезни сердца, в то время как у восьми участников получилось даже почти полностью выздороветь.

Некоторым удалось добиться по-настоящему поразительных результатов. Так, 10 % улучшения, которых достиг 67-летний педиатр в левой передней межжелудочковой артерии за пять лет участия в моей программе.

20 % улучшения состояния огибающей ветви левой коронарной артерии у 58-летнего рабочего на

заводе. 30 % улучшения в правой коронарной артерии у 54-летнего охранника. Вспомните про ангиограмму доктора Джо Кроу, которая показала полное излечение от болезни после тридцати двух месяцев питания продуктами исключительно растительного происхождения.

Доказательства, полученные с помощью ангиограммы, доставили огромнейшую радость участникам исследования и стали отличным поводом для семейного торжества. Разумеется, мне они принесли не меньше удовольствия, ведь это наглядное подтверждение того, что, несмотря на многочисленные скептические доводы, заложенные в исследовании теории оказались правильными.

Теперь у нас на руках были неопровержимые научные доказательства того, что можно остановить развитие сердечно-сосудистых заболеваний и даже добиться частичного или полного избавления от них. А если болезнь можно вылечить, это значит, что ее можно и предупредить.

Клинические результаты

Перед тем как приступить к обсуждению клинических результатов исследования, необходимо рассмотреть один случай смертельного исхода, произошедший во время эксперимента. Мужчине было за шестьдесят, и он страдал от тяжелой формы ишемической болезни сердца. Он решил принять участие в программе через две недели после обширного сердечного приступа, случившегося с ним во время неудачной операции по ангиопластике. Его состояние продолжало оставаться нестабильным, и семь месяцев спустя была проведена операция по коронарному шунтированию. Левый желудочек его сердца был настолько сильно поврежден и покрыт рубцовой тканью, что перекачивание через него крови осуществлялось всего лишь на 20 %.

Подобным пациентам, как правило, мало уже на что можно надеяться. Тем не менее этому больному удалось выжить. По прошествии пяти лет участия в программе ему была сделана ангиограмма четырех закупоренных участков артерий. На двух из них картина была без изменений. Два других продемонстрировали заметное улучшение своего состояния.

Десять месяцев спустя он умер от сердечной аритмии. Обследование, проведенное патологоанатомом, не выявило новых случаев закупорки сосудов. Несмотря на улучшение кровотока и ослабление стенокардии, его сердце, покрытое многочисленными рубцами, просто не выдержало.

Что касается остальных членов группы, то заметного улучшения своего состояния удалось добиться всем без исключения. Девять участников приступили к программе, мучаясь от стенокардии – боли в груди, вызванной недостаточным снабжением сердечной мышцы кровью. Двоим удалось полностью избавиться от этого симптома, в то время как у остальных семерых он стал проявлять себя в значительно меньшей степени, включая умершего пациента. Физические возможности каждого заметно увеличились. Половая активность тоже. Один из больных даже признался, что во время участия в исследовании ему удалось вылечиться от импотенции, беспокоившей его долгие годы.

Полученные положительные результаты удалось поддерживать годами. Дон Фелтон, который с трудом дошел до моего офиса во время нашей первой встречи, уже разменял восьмой десяток. Он в отличной форме и с радостью занимается спортом. «Когда я только приступил к этой программе, она давалась мне нелегко, – говорит он. – Теперь же, после долгих лет питания подобным образом, я настолько привык, что больше не придаю этому ни малейшего значения». Мэки продолжает

готовить ему его подливку, однако теперь она делает ее из обезжиренного бульона и поливает его картофельного пюре. А Дон так и охотится каждый год на оленей. Однако кое-что все-таки изменилось по сравнению со старыми добрыми временами. Во-первых, он берет с собой на охоту овсянку, чтобы не пропустить свой полезный и сытный завтрак. Во-вторых, он больше не ест оленину.

Эмиль Хаффгард, ставший однажды пленником нитроглицерина, тот самый больной, который мог спокойно спать только в сидячем положении, добился быстрых положительных результатов вскоре после того, как начал правильно питаться и понизил свой уровень холестерина. Он работал инженером в телефонной компании, однако ему пришлось выйти на пенсию раньше срока по состоянию здоровья. Приблизительно через полгода после начала диеты Эмиль зашел ко мне в офис и со слезами на глазах заявил: «Если все будет и дальше идти настолько успешно, то мне скоро придется вернуться на свою прежнюю работу!» И, несмотря на опасения его жены касательно того, что он может не попасть на свадьбу дочери, он все-таки смог довести ее до алтаря. Ангиограмма, сделанная через одиннадцать лет после начала исследования, показала заметные улучшения состояния его артерий – болезнь отступала.

Дон и Эмиль, оба перенесшие коронарное шунтирование до начала исследования, поняли недостаток подобной процедуры: срок работоспособности используемых в качестве шунта сосудов весьма ограничен. В конечном счете они полностью покрываются рубцовой тканью. В случае с Доном в качестве шунта для его закупоренной коронарной артерии была использована вена. Она продержалась двадцать лет – почти в два раза больше, чем это обычно происходит в подобном случае, – однако все равно ее пришлось заменить. Что касается Эмиля, то в его случае в роли шунта была использована артерия, прослужившая после операции добрых три десятка лет. После чего она внезапно оказалась заблокированной, что привело к небольшому сердечному приступу и необходимости проведения коррекционной операции. Обоим мужчинам благодаря улучшению состояния основных коронарных артерий во время выполняемой ими программы удалось благополучно избежать запланированных операций. В настоящее время оба прекрасно себя чувствуют, не мучаются от стенокардии и ведут полноценную активную жизнь.

Джерри Мерфи, руководитель компании, у которого вся родня по мужской линии преждевременно ушла из жизни, на момент написания этой книги дожил до середины своего девятого десятка. После четырнадцати лет нашей программы ему удалось поддерживать уровень холестерина ниже отметки в 120 мг/дл. Тот самый пациент, о котором его кардиолог каждый раз говорил: «У него сейчас будет сердечный приступ», совершал пробежку ежедневно до семидесяти восьми лет. Сейчас его начинает немного мучить артрит – болезнь, с которой никогда не приходилось сталкиваться мужчинам в его семье. По той простой причине, что они не доживали до того возраста, когда она начинает себя проявлять.

Эвелин Освик, которой врач посоветовал пойти домой, купить кресло-качалку и безропотно ждать своей смерти, доживает свой восьмой десяток. Несмотря на ее изначально скептический настрой, как только Эвелин решила следовать моей программе питания, больше она не отступала от нее ни на шаг. Как результат – теперь она полностью контролирует течение своего заболевания. На самом деле когда Эвелин приходит на прием к новому врачу, то заявляет ему, что с сердцем у нее теперь все в порядке. С характерной для нее самоуверенностью она заявляет следующее:

«Тем, у кого в наши дни случаются сердечные приступы, должно быть просто стыдно перед своим организмом за безответственное к себе отношение по той простой причине, что существуют достоверные научные данные о способах вылечить заболевания сердца и сосудов».

Джим Труссо, которому программа с самого начала давалась очень тяжело, в конечном счете продолжил ей следовать. Его жена Сью даже сейчас продолжает говорить, что он «не любитель фруктов и овощей». Однако он отчетливо понимал, что может помочь себе одним-единственным способом – поменять свой привычный рацион питания на более здоровый. Постепенно он привык к подобной пище, научился правильно подбирать приправы для придания полезной еде дополнительного вкуса и в итоге даже полюбил ее. Вскоре после того, как я закончил отчет, посвященный состоянию моих пациентов через двенадцать лет после начала исследования, Джим принял участие в одной благотворительной акции, проехав на велосипеде от Кливленда до Толедо и обратно приблизительно 362 километра. Это, определенно, было перебором, так что не удивительно, что от подобной нагрузки он перенес остановку сердца (это был не сердечный приступ, а скорее дело было в том, что выброс адреналина, связанный с форсированной физической нагрузкой, побудил экстренную остановку сердца: сердечная мышца перестала потреблять адреналин, что привело к аритмии и остановке сердца). И все же Джима удалось откачать, а проведенная впоследствии ангиограмма показала необходимость установления третьего шунта для дополнительной защиты ввиду его активного образа жизни. Благодаря крепкому здоровью он прекрасно перенес операцию.

Теперь, когда ему за шестьдесят, Джим прекратил свою педагогическую деятельность – в конечном счете он стал школьным инспектором, – однако ему, определенно, сложно усидеть на месте. Каждый день он ездит на велосипеде на пляж, проезжая от 13 до 16 километров, плавает на лодке, читает лекции в местном дендрарии и путешествует по миру с женой. Вплоть до настоящего дня ему удается поддерживать уровень холестерина на отметке 121 мг/дл. Он, бесспорно, выиграл пари у того доктора, который пообещал ему оплатить ужин со стейком в ресторане, если тому удастся понизить свой холестерин ниже отметки 305 мг/дл. Не удивительно, что по очевидным причинам Джо так и не потребовал свой выигрыш!

Джек Робинсон тоже заключил спор со своим кардиологом. Через два года после того, как Джек отказался от коронарного шунтирования и начал следовать моей программе питания, его врач в Акроне продолжал выражать беспокойство по поводу сделанного им выбора. Они сошлись на следующем: если следующая ангиограмма покажет дальнейшее развитие заболевания, то тогда Джек согласится на операцию. Процедура не показала отрицательной динамики развития болезни. Скорее наоборот – проведенное исследование наглядно продемонстрировало, что заболевание пошло вспять.

В конечном счете Джек переехал в Пикау, штат Огайо, где лечащим врачом ему назначили нового кардиолога. Подобно предыдущему, этот специалист относился к растительному плану питания пациента с изрядной долей скептицизма. В 1998 году после долгих уговоров Джек с большой неохотой согласился на очередную ангиограмму. В этот раз достигнутые улучшения были еще заметнее. Но самом деле они оказались настолько глобальными, что врач, к сильному смятению Джека, начал хвалиться, что, мол, это подобранные им препараты позволили добиться подобных

ошеломительных результатов.

Итак, со всеми этими людьми произошла одна простая вещь: у них улучшился кровоток через коронарные артерии к сердечной мышце. У большинства пациентов сами артерии даже стали заметно шире, чем раньше. Значительное снижение концентрации холестерина в крови способствовало повышению эффективности работы эндотелия, того самого внутреннего покрытия кровеносных сосудов, и он начал производить больше оксида азота, который, в свою очередь, и способствует расширению артерий – даже тех из них, что были подвержены заболеванию. Однако на этом положительная динамика не закончилась. Последние исследования доказали, что снижение уровня холестерина в крови делает мембраны красных кровяных телец тоньше, повышая тем самым их пропускную способность. Благодаря этому клетки крови, проходя через легкие, забирают больше кислорода и более эффективно снабжают им нуждающуюся в питании сердечную мышцу.

Наконец, растительный рацион питания пациентов, подразумевающий отказ от любой пищи, наносящей вред сосудистой системе, восстанавливает силу и целостность эндотелия как единой системы организмы.

Все бляшки на стенках сосудов у этих пациентов оказались покрыты защитной оболочкой, препятствующей лавинообразному образованию тромбов – изначальной причине сердечного приступа.

В связи с этим можно с уверенностью констатировать, что все эти пациенты теперь надежно защищены от сердечного приступа.

Из всех участников исследования к настоящему времени трое умерли. Один скончался от фиброза легких. У второго открылась сильнейшая рвота, вследствие которой развилась резкая сосудистая недостаточность, и пациент умер из-за обильного кровотечения через тринадцать лет после того, как присоединился к программе. Вскрытие проведено не было, однако из-за обильной рвоты и кровотечения, которые не были связаны с болезнью сердца, я предполагаю, что причиной смерти стал так называемый синдром Маллори – Вейсса, в результате которого желудочная артерия повреждается из-за воздействия кислоты и рвотных масс. Третьим человеком был вышедший на пенсию дальнбойщик, который впал в глубочайшую депрессию. В то время он жил на заводе, где не мог правильно питаться, и его здоровье постепенно снова начало ухудшаться.

В 1988 году я решил справиться о состоянии шести пациентов, которые покинули мое исследование в течение первых двенадцати-пятнадцати месяцев и вернулись к своим кардиологам и прежнему режиму питания. У каждого из них болезнь дала дальнейшие осложнения. В общей сложности после того, как они перестали принимать участие в моем исследовании, эти больные перенесли:

✓ 4 случая сильной стенокардии;

✓ 2 случая желудочковой тахикардии (потенциально смертельной аритмии – нарушения сердечного ритма, – в ходе которой сердечная мышца начинает сокращаться с бешеной частотой);

✓ 4 операции по коронарному шунтированию;

✓ 1 ангиопластику;

✓ 1 случай застойной сердечной недостаточности.

Кроме этого, зафиксирован один смертельный случай из-за осложнений, вызванных аритмией.

Ощутимая разница, не правда ли? Как я уже говорил, пациенты, продолжившие свое участие в программе, перенесли в общей сложности сорок четыре неблагоприятных кардиальных события перед тем, как стартовало исследование. Один мужчина, на протяжении шести лет следовавший программе, вернулся к своему прежнему рациону питания на восемнадцать месяцев, спровоцированный нагрузкой на работе, и его стенокардия, о которой он уже успел позабыть, снова дала о себе знать, приведя к необходимости проведения операции по коронарному шунтированию. Это был один-единственный случай кардиального события среди участников исследования за первые двенадцать лет его проведения. Был и другой случай коронарного шунтирования, о котором я узнал во время написания этой книги, однако я не считаю его за полноценное кардиальное событие.

Этот пациент покинул Кливленд через два года после начала исследования, и я потерял с ним всяческий контакт. Он продолжил следовать моей программе питания – и продолжает это делать и сейчас, спустя двенадцать лет, – однако, по его собственным словам, настоял на проведении коронарного шунтирования с целью ускорения избавления от неприятных симптомов, которые мешали ему продолжать свои занятия теннисом.

Среди всех участников программы, полностью себя ей посвятивших, на протяжении двенадцати лет исследования не было зарегистрировано ни единого случая ухудшения болезни после того, как они стали делать все возможное для поддержания уровня холестерина ниже безопасной для здоровья отметки.

Все эти пациенты продолжили самостоятельно питаться предложенным мной способом и принимать выписанные мной препараты для понижения уровня холестерина даже после того, как исследование подошло к концу. Согласно их собственным утверждениям, последние двадцать лет, в течение которых они были свободны от болезни, придали им сил и сделали их намного ответственнее по отношению к своему организму благодаря пониманию того, что они сами способны контролировать состояние своего здоровья.

Энтони Иен, чье празднование нового, 1987 года чуть было не закончилось смертельной катастрофой, знает об этом не понаслышке. Один из его пяти шунтов отказал незадолго до того, как он присоединился к программе, и он решил во что бы то ни стало сделать все возможное, лишь бы предотвратить дальнейшее прогрессирование болезни. Он вспоминает, как поначалу ему было невероятно сложно придерживаться программы, вести подробные записи о своем питании и сдавать анализ крови каждые две недели.

Однако совсем неожиданно, где-то через месяц после начала диеты, Энтони почувствовал себя как никогда хорошо. «Я вышел на прогулку на свежий воздух, и меня несколько не беспокоила стенокардия», – вспоминает он. Он повернулся к своей жене Джозин и торжественно произнес: «Мы победили!» Уверен, его обязательно поддержали бы и остальные участники исследования.

Почему мне никто не сказал?

Дольше всего следовал моей программе питания Абрахам Брикнер, бывший начальник отдела исследований и разработок в области здравоохранения в Клинике Кливленда, сейчас он на пенсии. Его мать умерла от болезней сердца в возрасте шестидесяти двух лет. Его брат перенес операцию по коронарному шунтированию в пятьдесят пять и умер от дальнейшего развития сердечной недостаточности десять лет спустя. Один из племянников Эйба перенес сердечный приступ в сорок пять; другой племянник умер от сердечного приступа в шестьдесят пять.

Большую часть своей жизни Эйб ел слишком много жирной пищи: в детстве – жаренные на сливочном масле стейки из бакалейной лавки его отца; в студенческие годы – отварную маринованную солонину на хлебной корке; измельченную печень с топленным куриным жиром как минимум раз в неделю; после субботнего похода в кинотеатр не мог отказаться от целого подноса вафельного десерта. Уже после первой проведенной операции он начал вносить изменения в свой привычный рацион питания. Эйб, построивший карьеру в области здравоохранения, активно занимавшийся защитой прав потребителя, через какое-то время начал уделять своему здоровью повышенное внимание. Он говорил: «Когда уровень холестерина 250 мг/дл считался нормой, я старался соответствовать этому стандарту».

Когда уровень холестерина 250 мг/дл считался нормой... Сейчас в это сложно поверить, однако на протяжении десятилетий действительно было принято считать, будто уровень холестерина в крови вплоть до 300 мг/дл является абсолютно нормальным. Годами специалисты в области здравоохранения только и делали, что бесконечно меняли свои рекомендации относительно безопасного уровня холестерина в крови, так что неудивительно, что люди никак не могли понять, к чему им стремиться. Показатели, которых нужно было достичь, постоянно менялись. Совсем недавно национальные организации здравоохранения – Американская ассоциация изучения сердечных заболеваний и Национальный научно-исследовательский совет США – постановили, что уровень сывороточного холестерина не должен превышать 200 мг/дл. Эти же организации решили, что ежедневное потребление жира не должно превышать 30 % от общего числа съеденных человеком калорий.

Однако никем не было доказано, что подобный уровень потребления жиров способен остановить течение ишемической болезни сердца или способствовать хотя бы частичному излечению от нее. Скорее наоборот – исследования показали, что хотя снижение потребления жиров до предлагаемого уровня и замедляет процесс развития болезни, она все-таки продолжает медленно, но верно прогрессировать.

На самом же деле мы (врачи) уже давно знали, что у каждого четвертого больного, пережившего сердечный приступ, уровень холестерина в крови был в пределах между 180 и 210 мг/дл; уровень холестерина более чем у трети участников знаменитого Фремингемского эксперимента[8] был в пределах между 150 и 200 мг/дл. Это означает, что миллионы американцев, предпринимавших все возможное для того, чтобы соответствовать стандартам, диктуемым органами здравоохранения, несмотря на все свои усилия, сталкиваются с болезнью.

Вот что сделало американское правительство вместе с национальными органами здравоохранения: они выбрали «безопасный» уровень холестерина, который по факту гарантировал – при условии, что

каждый действительно будет его соблюдать, – что каждый год более 1,2 млн американцев будут подвержены сердечному приступу, а еще несколько миллионов будут наблюдать, как неумолимо развивается их ишемическая болезнь сердца, не в состоянии себе помочь.

В чем же дело? Почему при наличии убедительных доказательств того, что уровень холестерина должен быть ниже 150 мг/дл, национальные эксперты и представители органов здравоохранения продолжают в один голос твердить нам подобные вещи? Когда их просят определить безопасный уровень бактерий в нашей питьевой воде, они же не выбирают такой уровень, при котором огромная часть населения умирала бы от холеры и дизентерии. Вместо этого выбирается такой безопасный уровень, при котором никто не был бы подвержен этим болезням. То же самое касается и случаев с другими загрязняющими веществами. Например, определение допустимого уровня содержания свинца в воде гарантирует безопасность каждому.

Так почему же государственная политика начинает так сильно меняться, когда дело касается уровня холестерина в крови?

Ответ на этот вопрос лежит в хитром переплетении культурных особенностей, привычек, особенностей реальной политики медицины и целого ряда других изменяющихся факторов – среди которых и снисходительное отношение медицинских специалистов к простому обывателю. Обратимся к фактам.

Для начала стоит признать, что мало кто откажется от жирной, маслянистой пищи, в частности животного жира и молочных продуктов, в том числе это относится и к ученым, которые занимаются изучением данной проблемы.

В повседневной жизни нас повсюду окружает приносящая вред организму пища, которая выглядит привлекательной, при этом невероятно вкусная, продается по доступной цене и постоянно рекламируется.

В коммерческие интересы многих компаний-производителей входит постоянство такого рациона питания. Интенсивное лоббирование интересов со стороны производителей и поставщиков молочных продуктов, мяса и курицы заставляло органы здравоохранения ослаблять требования, связанные с питанием.

Наиболее заметна эта тенденция в Министерстве сельского хозяйства США, которое с 1970-х годов занимается выпуском официальных правительственных рекомендаций по поводу того, чем следует питаться населению США. В последнем издании Научного центра защиты интересов общественности Открытого письма здорового питания названы по именам главные чиновники Министерства сельского хозяйства США и подробно описано, чем каждый из них зарабатывал на жизнь перед тем, как получить работу в министерстве. Каждый из них до этого работал в индустрии питания по производству молочных продуктов, мяса или курицы. В октябре 2000 года было открыто служебное расследование в отношении членов Консультационного комитета по диетическому питанию Министерства сельского хозяйства США. Оказалось, что шесть из одиннадцати членов комитета, включая председателя, имели финансовые связи с пищевой промышленностью.

С моей точки зрения, Министерству сельского хозяйства, которое по определению должно защищать

и продвигать интересы национальной промышленности, следует снять с себя обязанность установления стандартов правильного питания. Эта задача должна входить в круг обязанностей Центра по контролю и профилактике заболеваний.

Тем не менее Министерство сельского хозяйства до сих пор решает, какие именно советы давать населению касательно питания, и каждые пять лет, когда выходит в свет новая редакция рекомендаций, они снова и снова вводят в заблуждение людей, противореча полученным научным данным. Так, еще в 1991 году было предложено внести изменения в пищевую пирамиду, с тем чтобы придать мясу и молочным продуктам меньше значимости. Однако соответствующая агитация сделала свое дело – Министерство сельского хозяйства согласилось лишь частично принять предложенные изменения, продолжая тем самым вводить людей в заблуждение о важности потребления белков животного происхождения.

С тех пор мало что изменилось. Перед вами только несколько примеров, заимствованных из написанного мной критического отзыва, который я в 2005 году отправил Консультационному комитету по правильному питанию.

1. Рекомендации Министерства сельского хозяйства США: «Потребляйте 100 или более граммов продуктов на основе цельных злаков каждый день. Как правило, минимум половина дневной нормы потребления злаков должна приходиться на цельнозерновые продукты».

Другими словами, вторая половина потребляемых злаков может приходиться на очищенные зерна, которые потеряли в процессе технологической обработки немалую часть своих питательных веществ и клетчатки и которые способствуют увеличению концентрации триглицеридов в крови – известный фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Рекомендации Министерства сельского хозяйства США: «Употребляйте ежедневно три стакана обезжиренного или маложирного молока или эквивалентное количество других молочных продуктов».

Даже маложирное молоко содержит значительное количество насыщенных жиров, которые закупоривают наши с вами артерии. Кроме того, по данным исследований, 50 млн американцев подвержены непереносимости лактозы. Употребление молока вызывает у них различные расстройства желудочно-кишечного тракта. Также была доказана связь употребления молока с развитием рака простаты. В исследованиях на животных казеин – главный белок молока – значительно способствовал росту у них раковых опухолей.

3. Рекомендации Министерства сельского хозяйства США: «Менее 10 % потребляемых вами ежедневно калорий должно приходиться на насыщенные жиры. Потребляйте менее 300 мг холестерина ежедневно и как можно сильнее ограничьте употребление трансжиров».

Очень странный и непрактичный совет. Я не могу себе представить, чтобы какой-нибудь ученый-диетолог, специалист по питанию или врач ежедневно занимался бы подсчетом употребляемого количества насыщенных жиров или мог точно определить, сколько именно миллиграммов холестерина или трансжиров он съел за обедом. Предлагать обычным людям следовать правилам, которые не соблюдают даже ученые, предложившие их, как минимум абсурдно. Было бы

гораздо логичнее и честнее советовать людям вовсе избегать продуктов животного происхождения (единственный источник холестерина и основной источник насыщенных жиров), а также продуктов, в описании которых указано «гидрогенизованный» или «частично гидрогенизованный», потому что они содержат наиболее вредные для здоровья насыщенные жиры.

4. Рекомендации Министерства сельского хозяйства США: «Придерживайтесь ежедневного потребления жира в пределах 20–35 % от общего числа потребленных калорий, стараясь, чтобы большая часть этих жиров приходилась на полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, орехах и растительном масле».

Это рекомендация от гигантов пищевой индустрии. Получается, что правительство рекомендует уровень потребления жиров, который не способствует борьбе с ишемической болезнью сердца, а скорее наоборот – как было уже неоднократно продемонстрировано, провоцирует ее дальнейший прогресс. Ниже приведен подробный разбор задокументированных доказательств вреда, наносимого мононенасыщенными жирами. Однако потребление рыбы само по себе уже представляет серьезную угрозу вашему здоровью. Благодаря высокой концентрации ртути и ПХД (полихлорированные дифенилы) рыба давно была признана опасной для человека – настолько, что беременным женщинам рекомендуется строго ограничивать ее потребление. А развитие рыбных хозяйств, ставшее необходимым в связи с уменьшением естественных ресурсов Мирового океана, преподносит новые проблемы. На этих фермах настолько плохие санитарные условия, что рыбу приходится пичкать антибиотиками, поэтому не удивительно, что органы здравоохранения рекомендуют воздержаться от ее потребления. Нет никаких сомнений, что содержащиеся в рыбе омега-3 жирные кислоты представляют для человека определенную ценность, однако существуют и другие, более безопасные источники этих кислот, о которых я подробно поговорю с вами в восьмой главе.

5. Рекомендации Министерства сельского хозяйства США: «Когда вы покупаете и готовите мясо, курицу, фасоль, молоко и молочные продукты, отдавайте предпочтение постным, нежирным или обезжиренным продуктам».

Людей намеренно пытаются ввести в заблуждение. Не существует обезжиренного мяса. Некоторые виды мяса содержат немного меньше жира, чем другие, и являются, соответственно, менее токсичными для нашего организма. То же самое касается и курятины. И здесь проблемы только начинаются. Курятина промышленного производства настолько заражена различными бактериями, что контролеры качества птицы, не понаслышке знакомые с этой проблемой, редко едят курицу. Именно поэтому органы здравоохранения настоятельно рекомендуют держать мясо и курятину отдельно от других продуктов питания в холодильнике или на кухонном столе. Что касается молока и молочных продуктов, то было наглядно продемонстрировано то, что они способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, диабета, остеопороза, рака простаты и инсультов. Информация же, указанная на упаковке, может легко ввести несведущего потребителя в заблуждение. Например, вы, наверное, полагаете, что в 2 %-ном молоке только 2 % всех содержащихся в нем калорий приходится на жир (в отличие от цельного молока, в котором на жир приходится 55 % всех содержащихся в нем калорий)? На самом деле 35 % калорий в двухпроцентном молоке являются жиром. Что касается 1 %-ного молока, то на жир приходится 21 %.

Даже специалисты в области медицины, занимающиеся питанием, рассказывают на протяжении вот

уже более десяти лет о вреде молочных продуктов, масел и животных жиров, хотя с каждым прошедшим годом становится все более и более очевидно, что сосудистые заболевания, рак и многие другие болезни являются прямым следствием пристрастия к жирной пище.

Но решиться кардинально изменить свои рекомендации населению по правильному питанию эти организации никак не могут. Они настоятельно советуют снизить потребление животных и молочных жиров, есть красное мясо не чаще чем раз или два в неделю, снимать куриную кожицу – то есть дают расплывчатые и неопределенные советы, которые не способствуют значительному сокращению употребления жира.

Практически любой специалист согласится, что ишемическая болезнь сердца редко наблюдается у людей с уровнем холестерина ниже 150 мг/дл. Каждый из них не будет отрицать, что снижение уровня ежедневного употребления жира ниже 10 % от общего числа съеденных калорий окажет незаменимую помощь в достижении желаемого уровня холестерина. И все они подтвердят, что невозможно добиться исключения этих 10 % калорий, приходящихся на жир, если мясо, курица и молочные продукты являются немаловажной частью вашего рациона питания.

Однако вместо того, чтобы открыто донести эти факты до общественности, установить действительно безопасные нормы по содержанию уровня холестерина в крови и дать населению советы для их достижения, специалисты не желают ничего менять, зачастую объясняя свою позицию тем, что подобные перемены могут оказаться для населения слишком кардинальными и у них не получится придерживаться таких рекомендаций по правильному питанию.

Я считаю подобный подход в корне ошибочным. Люди должны знать, что полезно для их здоровья, а что нет. Ученые же просто обязаны рассказать им, какой выбор будет наиболее оптимальным для их здоровья, а народ уже сам определит свои предпочтения в отношении питания в соответствии с полученной информацией.

В 1991 году я собрал ведущих признанных специалистов в области кардиологии, диетологии, патологической анатомии, педиатрии, эпидемиологии и здравоохранения на Первой национальной конференции, посвященной профилактике и лечению ишемической болезни сердца. В течение двух дней различных выступлений в Тусоне, штат Аризона, всем этим ученым умам было предложено разработать оптимальный, по их мнению, для здоровья человека рацион питания, который бы максимально снизил риск развития ишемической болезни сердца. Я попросил ответить их на следующий вопрос: что вы отвечаете тем вашим пациентам, которые заявляют: «Я готов пойти на все, что угодно, чтобы никогда не мучиться от проблем с сердцем» или «У меня был сердечный приступ, и я не хочу, чтобы это повторилось»?

Один из участников ответил: «Есть им фасоль, фасоль и еще раз фасоль». Другой, профессор Колин Кэмпбелл, один из наиболее признанных во всем мире специалистов по питанию, соавтор Китайского исследования, сказал наиболее ясные и убедительные слова, с которыми были глубоко согласны все остальные участники конференции:

«Если мы в достаточной степени уверены в полученных нами во время всех этих исследований данных, тогда почему мы все так тщательно скрываем от общественности знания о том, какой рацион питания, по нашему мнению, является наиболее безопасным и полезным для здоровья? Ученым пора

прекратить думать, что общественность не может получить пользу от информации, к которой, по их мнению, она еще не совсем готова. Нам следует напрямую рассказать им правду и позволить людям самим решать, как именно с ней поступить. Разумеется, мы не можем заставить их следовать предложенным нами рекомендациям, однако мы в состоянии, по крайней мере, предоставить им эти самые рекомендации, а дальше пусть они сами принимают решение. Лично я верю в людей. Мы обязаны дать им понять, что наиболее полезный рацион питания – это состоящий из корнеплодов, стеблей, семян, цветков, фруктов и листьев. Только такой рацион и следует одобрять, рекомендовать и всячески рекламировать».

После конференции я подготовил краткий отчет, который был полностью одобрен десятью из тринадцати участников. Следующие четыре абзаца открывают непреклонность позиции этих признанных специалистов – и могут служить в качестве модели для рекомендаций по правильному питанию для американцев, которые заменят текущие наставления правительства и органов здравоохранения США:

«Текущие рекомендации правительства и органов национального здравоохранения не обеспечивают население возможностью максимально эффективной профилактики и лечения ишемической болезни сердца. Исследования многократно продемонстрировали, что люди, соблюдающие имеющиеся на данный момент рекомендации, подвержены большему риску развития болезни по сравнению с теми, кто добивается снижения уровня холестерина за счет правильного питания и соответствующих лекарственных препаратов.

В рационе питания, который позволил бы значительно снизить вероятность развития атеросклероза, на жир должно приходиться не более 10–15 % от общего числа калорий, полученных в основном из злаков, бобовых культур, овощей и фруктов. Подобная диета может обеспечить надежную защиту от злокачественных новообразований в груди, простате, прямой кишке и яичниках. Она также значительно снижает вероятность ожирения, гипертонии, инсульта и диабета. На данный момент не было выявлено ни одного нежелательного побочного эффекта от подобной диеты при условии потребления необходимого количества витаминов и минералов.

Особое внимание нужно уделять приучению к правильному питанию детей и подростков. Важнейшая роль в достижении этой цели должна быть отведена образовательной системе.

Рассуждения на тему уровня ответственности населения не должны никоим образом отражаться на точности предлагаемых ему рекомендаций».

Разумеется, подобные рекомендации к переходу на питание продуктами растительного происхождения подразумевают, что придется коренным образом поменять свои вкусовые предпочтения. Однако в этом деле у нас есть потенциальные помощники: профессиональные шеф-повара со всего мира, которых нанимают на работу высококлассные рестораны, отели, клубы и прочие заведения, в которых подаваемые блюда должны отличаться изысканным вкусом, текстурой, разнообразием и внешним видом. Эти кулинарные мастера способны приготовить потрясающие блюда из любых изначальных ингредиентов.

Несколько лет тому назад я был приглашен на деловой обед с руководителями организации по поддержке здравоохранения в отеле Бродрум в Колорадо-Спрингс. Я согласился разговаривать с

ними при одном условии: мне должны разрешить заняться меню. Представители организации согласились.

После моего выступления один из членов скептически настроенной аудитории заявил, что никто не захочет есть пищу, в которой менее 10 % жира. Тогда я задал ему следующий вопрос:

– Вам понравился ваш обед?

– Да, это было просто объеденье, – ответил он.

– Отлично! Но вы должны знать, что он состоял из жира только на эти самые 10 % – такое условие я выдвинул шеф-повару перед своим выступлением.

Итак, благодаря великодушному содействию со стороны шеф-повара мне удалось наглядно подкрепить свою точку зрения. К сожалению, подобная удача оказалась, судя по всему, исключением из правил. Давным-давно меня попросили выступить в высокопрестижном кулинарном институте. Пока я добирался до места выступления, директор решил, что он не хочет, чтобы будущие шеф-повара слышали мои слова, так как они очевидным образом шли вразрез со всем, чему их там учили. Вместо этого мне пришлось выложить краткую выдержку полученных мною данных перед гораздо более ограниченной аудиторией – директором и его помощником. Несколько лет спустя меня попросили выступить с речью на другом мероприятии – ежегодной национальной конференции поваров в городе Нэшвилл, штат Теннесси. Мне дали слово на специальном секционном заседании, в котором принимали участие приблизительно двадцать шеф-поваров, каждый из которых страдал от ишемической болезни сердца. Их же собственное меню способствовало стремительному прогрессированию их болезни.

Однако люди постепенно начинают все более и более ответственно подходить к вопросам, касающимся их собственного здоровья.

С тех пор как я двадцать лет назад начал свои исследования, значительно увеличилось число специалистов, полагающих, будто питание играет критическую роль в поддержании безопасного для здоровья уровня холестерина и защиты организма от распространенных смертельно опасных заболеваний, особенно от ишемической болезни сердца.

Кстати, многие люди дошли до этого самостоятельно. Через несколько лет после своей первой операции по коронарному шунтированию Эйб Брикнер присоединился к исследованию, в котором принимали участие люди, прошедшие через аналогичную операцию. «Чем больше я изучал имеющуюся информацию по данному вопросу, тем чаще начинал чувствовать, что тут явно что-то не так, – говорит он. – Если половина людей возвращается под нож хирурга для повторного шунтирования, то мне очень хотелось узнать, какая судьба была припасена для меня». Во время исследования Эйбу сделали очередную ангиограмму, которая послужила причиной его повторной операции по коронарному шунтированию в возрасте 65 лет. Вот его комментарий по этому поводу:

«Если бы я знал то, что знаю сейчас, то мне бы не пришлось делать и самый первый шунт. Эта вторая операция окончательно вразумила меня и заставила ответственно относиться к своему здоровью. Я перешел в режим защиты. Когда на горизонте замаячил доктор Эссельстин, я уже был ко всему готов».

Эйбу понадобилась рука помощи, для того чтобы преодолеть свою тягу к жирной пище, которой он наслаждался на протяжении всех этих долгих лет. Но надо отдать должное, что он полностью посвятил себя соблюдению предложенного мной плану питания и с тех самых пор продолжает его ежедневно придерживаться. Уровень холестерина у него в крови упал с 235 до 123 мг/дл и остается на уровне этих цифр до сих пор. Теперь, дожив до своего девятого десятка, Эйб уверен, что сможет преодолеть столетний рубеж.

«Самое главное, – говорит он, – то, что у меня все под контролем! Доктора больше не отвечают за мое здоровье – я делаю это сам!»

Глава 8

Простые шаги к здоровью

Вам тоже под силу стать хозяином своего здоровья и контролировать состояние своей сердечно-сосудистой системы. Настоящая глава, пожалуй, самая важная часть этой книги для тех, кто страдает от болезней сердца или просто хочет навсегда от них себя защитить. Итак, как вы уже знаете, мой способ борьбы с этим потенциально опасным заболеванием продемонстрировал свою эффективность в долгосрочной перспективе. В основе предложенных мной методов лежат мои собственные исследования, их результативность была подтверждена в ходе 12 лет официального исследования и последующих двенадцати лет плотной работы с различными группами пациентов. Успех этой программы во многом зависит от того количества внимания, которое вы будете уделять мельчайшим деталям. Как говорил Руперт Тернбулл, ранее работавший хирургом в Клинике Кливленда, «неправильное использование метода не означает, что от него нужно вовсе отказаться!».

Давайте еще раз повторим основные результаты моего исследования:

«Ни один из тех, кто добился общего уровня холестерина в крови ниже 150 мг/дл и уровня ЛНП ниже 80 мг/дл и поддерживал их на этом уровне – благодаря питанию продуктами строго растительного происхождения и применению в случае необходимости небольших доз лекарств для снижения уровня холестерина, – не столкнулся с дальнейшим усугублением болезни сердца. На самом деле многие из них смогли порадоваться частичной регрессии заболевания, достоверно подтвержденной во время медицинского обследования».

Не забудьте, что три четверти населения нашей планеты не знакомы с таким недугом, как сердечно-сосудистые заболевания. Жировой обмен в вашем организме, а вместе с ним и его сопротивляемость коварной болезни могут стать точно такими же, как и у жителей сельских регионов Китая, населения острова Окинава, индейцев Тараумара в Северной Мексике, жителей гор Папуа – Новая Гвинея и многих африканских аборигенов. Все эти народы практически не знакомы с таким понятием, как заболевания сердца, благодаря их преимущественно растительному рациону питания.

На первоначальном собеседовании со всеми своими потенциальными пациентами я не устаю подчеркивать необходимость полного посвящения себя программе.

Мое самое первое требование заключалось в том, чтобы больные и члены их семей полностью исключили из своего словарного запаса, из своего мышления и системы своих взглядов и убеждений фразу «совсем немного не повредит».

Помните, что даже, казалось бы, совсем незначительное количество пищи животного происхождения – жиров, масел, молочных продуктов, белков – в большой степени способствует развитию и прогрессированию болезни.

Только представьте: если вы решите питаться правильно, но при этом будете позволять себе жирную пищу два или три раза в неделю, то тем самым будете вредить своему организму и насиловать его сто или сто пятьдесят дней в году. Подобная рациональная «умеренность» лишит вас всей пользы, которую только можно получить от растительного рациона питания. И в конечном итоге ваша так называемая диета не будет иметь никакого смысла.

Малейшего искушения запрещенными продуктами уже более чем достаточно, чтобы мгновенно лишиться надежной защиты от сердечно-сосудистых заболеваний.

Как только вы со всей ответственностью осознаете это утверждение и полностью с ним смиритесь, то тут же преодолеете 95 % пути, отделяющего вас от победы над болезнью. В который раз повторюсь, что редкие исключения, пусть даже и очень умеренные, рискуют лишить вас желаемого результата. (Я должен сделать признание: на каждый Новый год я съедаю от восьми до десяти пирожных с арахисовым маслом.)

Мне вспоминается один случай, произошедший несколько лет назад, когда меня пригласили выступить на конференции, посвященной раку груди. За завтраком ко мне присоединился один выдающийся хирург, также принимавший участие в конференции. За восемнадцать месяцев до этого он перенес сердечный приступ.

Несмотря на это, он с аппетитом уплетал оладьи со сливочным маслом и поджаренный бекон. Увидев, как у меня от удивления поднялись брови, хирург объяснил, что обычно он старается питаться правильно, однако позволяет себе отойти от привычной диеты только по выходным, во время загородных поездок или по особым случаям.

С того времени он уже перенес обширный инсульт, который лишил его возможности нормально разговаривать. Та же самая болезнь, что закупоривает сосуды, ведущие к сердцу, вредит также и тем артериям, что питают наш мозг.

Помня о том, что полное посвящение себя программе является необходимым условием успеха, давайте перейдем к основным правилам моего плана питания.

Продукты, которых следует избегать

Мясо, курица, рыба и яйца. Возможно, вы слышаны о том, что аргинин[9] и омега-3 жирные кислоты, необходимые для здоровья эндотелия и нормального выполнения других функций нашего организма, в избытке содержатся в рыбе. Однако существуют и другие, менее вредные источники этих веществ, о которых речь пойдет далее.

Молочные продукты. Это означает – никакого сыра, сливочного масла, мороженого, сливок, йогурта, молока (даже обезжиренного).

Масла. Абсолютно все растительные масла, в том числе оливковое и масло канолы.

Очищенные злаки. Они в отличие от цельных злаков были искусственным путем лишены большей части своих питательных веществ и клетчатки. Следует избегать белого риса и мучных продуктов из «обогащенной» муки, в том числе макаронных изделий, хлеба, бубликов и прочей выпечки.

Орехи. Люди с болезнями сердца должны держаться как можно дальше от любых орехов. Те, у кого нет сердечно-сосудистых заболеваний, могут употреблять орехи в умеренных количествах, так как они являются отличным источником омега-3 жирных кислот, которые чрезвычайно важны для многих жизненно важных функций организма. Однако лично я веду себя с орехами крайне осторожно. Хотя кратковременные исследования, спонсированные ореховыми компаниями, и показали, что их употребление может положительным образом сказаться на уровнях плохого и хорошего холестерина, мне не известны какие-либо долгосрочные исследования, которые бы подтвердили их эффективность в предотвращении и лечении сердечно-сосудистых заболеваний. В связи с этим, если ими злоупотреблять, можно запросто повысить уровень холестерина у себя в крови.

Продукты, которые вы можете, а вернее, должны употреблять в пищу

Приведенный список, в котором вы, определенно, не найдете многих своих привычных продуктов питания, тем не менее позволит вам каждый день наполнять свою тарелку вкуснейшим и ярчайшим разнообразием пищи, наполненной до краев клетчаткой, питательными элементами и антиоксидантами – всем тем, что так незаменимо для здоровья вас и вашего сердца.

Овощи. Этот список никоим образом не претендует на звание полного, однако уже дает вам неплохое представление обо всем том разнообразии овощей, которыми вы можете питаться. Сладкий картофель, обычный картофель (только ни в коем случае не жаренный во фритюре и приготовленный без малейшего добавления масла!). Брокколи, огородная капуста и шпинат. Спаржа, артишоки, баклажаны, редис, сельдерей, лук, морковь. Брюссельская капуста, кукуруза, кочанная капуста, листья салата, перец. Китайская капуста, листовая свекла (или швейцарский мангольд) и ботва свеклы. Репа и пастернак. Различные сорта тыквы, патиссоны, помидоры (хотя, строго говоря, помидоры относятся к фруктам), огурцы. Практически любые овощи, которые вы только можете себе представить, прекрасно впишутся в ваше меню, с единственным исключением для больных-сердечников: авокадо, которое содержит нетипично высокое для овощей количество жиров. Люди же со здоровым сердцем могут питаться авокадо вволю до тех пор, пока уровень липидов у них в крови остается в пределах нормы.

Бобовые культуры. Любые разновидности гороха, чечевицы или фасоли. Это обширнейшее семейство растений, и вы определенно откроете для себя невероятно вкусные сорта, с которыми прежде никогда не сталкивались.

Цельные зерна. Цельная пшеница, цельный рис, булгур[10], гречка, кукуруза, цельнозерновая кукурузная мука, дикий рис, коричневый рис, воздушная кукуруза и менее известные цельные злаки, такие как кускус, камут (далекий предок современной пшеницы), квиноа (лебеда или американский рис), амарант (в пищу употребляют семена этого растения), просо (многолетняя трава), полба (полудикий сорт пшеницы), тритикале[11], тефф[12], grano и фарро (крупа, разновидность пшеницы). У вас есть огромный выбор среди всего этого разнообразия сортов, с некоторыми вы уже знакомы, другие же будут вам в новинку. Вы также можете есть и другие злаковые продукты, которые

не содержат добавленного сахара и жира, классические овсяные хлопья, например (но не овсянку быстрого приготовления), измельченную пшеницу и хлопья для завтрака известных брендов. Если вам захочется хлеба, то он должен быть приготовлен из муки грубого помола и не содержать жировых добавок. Также можно есть макаронные изделия из муки грубого помола – из цельнозерновой пшеницы, коричневого риса, полбы или квиноа. Будьте начеку с пастами, которые подают в ресторане, – чаще всего используются макаронные изделия, приготовленные из очищенной муки с добавлением яиц, а итальянский соус маринара нередко содержит растительное масло.

Фрукты. Можно есть любые фрукты. Стоит, однако, сделать одно небольшое предостережение: разумнее ограничить употребление фруктов тремя порциями в день (тримя крупными плодами или тремя горстями ягод или винограда). Также стоит избегать употребления фруктовых соков. Фрукты, а особенно фруктовые соки, содержат огромное количество сахара, и злоупотребление ими может привести к значительному повышению уровня глюкозы в крови. Организм компенсирует высокий уровень сахара дополнительным выбросом инсулина поджелудочной железой, а инсулин, в свою очередь, стимулирует выработку холестерина печенью. Кроме того, это может привести к повышению уровня триглицеридов. Поэтому не налегайте на сладкие десерты, которые могут привести к аналогичному плачевному результату.

Напитки. Вода, минеральная вода (попробуйте добавить немного фруктового сока для дополнительного вкуса), овсяное молоко, обезжиренное соевое молоко, кофе и чай. Алкоголь тоже не возбраняется, при условии что вы будете соблюдать меру. Этот пункт особенно понравился моему коллеге и пациенту Джо Кроу. Он любит принимать участие в ежегодном торжественном обеде в честь Роберта Бернса[13]. Одним из основных блюд застолья является хаггис, который готовят из легких, сердца и других внутренностей овцы или телянка. Джо радостно отмечает, что один пункт в меню на национальном празднике он безболезненно может себе позволить – это шотландский виски!

Большая часть продуктов, которые вы будете покупать для своего нового рациона питания, не требует никакой маркировки по составу ингредиентов. Однако для тех продуктов питания, где она все-таки есть, вам следует в обязательном порядке каждый раз внимательно изучать этикетку.

Дело в том, что за последние годы Управление по контролю за продуктами питания и лекарствами (Подразделение в структуре Министерства здравоохранения и социальных служб[14], в задачи которого входит контроль за чистотой и безопасностью продуктов питания, лекарственных препаратов и косметических средств, поступающих на рынок, и за соблюдением законодательства и стандартов в этой области, известно строгостью контроля: принимает жесткие меры наказания за продажу некачественной или вредной для здоровья людей продукции) обязало представителей пищевой промышленности указывать на упаковке более точную информацию по содержанию жира в своих продуктах питания по сравнению с тем, как это делалось раньше. Тем не менее на данный момент в этих правилах есть как минимум один большой минус. Управление позволяет производителям указывать нулевое содержание жиров в продукте при условии, что на одну порцию приходится не более половины грамма жира. Теперь представьте себе коробку с пончиками, в каждом из которых по грамму жира. Следуя новым стандартам, производитель попросту указывает на упаковке из шести пончиков, что она содержит двенадцать порций – то есть по половине пончика на порцию. А так как половина пончика содержит лишь полграмма жира, то они имеют полное право

указать, что на одну порцию пончиков приходится ноль граммов жира.

Получается, что в таких якобы обезжиренных продуктах, может, и содержится жира меньше, чем в их более насыщенных аналогах, однако они отнюдь не лишены молочных, животных и растительных жиров, которые разрушают ваше здоровье, так что будьте начеку с фразами типа: «Содержит незначительные количества жира». Тщательно изучайте весь состав продукта на наличие любых упоминаний о маслах, моно- и диглицеридах[15], о гидрогенизированных и частично гидрогенизированных маслах и глицерине. Потребление продуктов с «нулевым содержанием жиров» в течение года добавит килограммы смертельного жира в ваш организм и уж точно не воспрепятствует возникновению или прогрессированию болезни.

Джим Труссо, один из пациентов, принявших участие в моем исследовании, убедился в этом на своем собственном горьком опыте. В течение шести лет он чрезвычайно педантично питался по моей программе: даже не прикасался к мясу, молочным продуктам или растительным маслам. Однако в один «прекрасный» момент уровень холестерина у него в крови внезапно подскочил до отметки в 200 мг/дл. Нам не понадобилось много времени на то, чтобы найти источник этой проблемы. Джима сложно было назвать любителем овощей и фруктов до того, как он присоединился к моей программе, и в первые годы он постоянно пытался найти способ и дальше избегать их употребления. Когда на полках супермаркетов начали появляться эти самые злосчастные продукты с «нулевым содержанием жира», он с радостью добавил их в свой рацион питания. Ему повезло – он быстро оправился от этого холестеринового ужаса и с тех пор постоянно контролирует его уровень у себя в крови, не позволяя ему подниматься выше значения в 120 мг/дл.

На самом деле на рынке становятся все более и более распространены действительно обезжиренные продукты питания, в том числе соусы для салатов, крекеры, чипсы, соленые крендельки и даже печенье. Все, что вам нужно, – это быть максимально внимательным. Тщательно изучайте состав продукта и его маркировку. В случае мельчайших сомнений уточняйте у продавцов-консультантов или звоните напрямую производителю. Во время короткого разговора с главным диетологом компании или медицинским консультантом вы сможете получить четкое представление о содержании в продукции жира.

Итак, предположим, что теперь вы решили питаться исключительно перечисленными выше разрешенными продуктами и полностью отказаться от всех продуктовых групп, которые были мной запрещены. Нужно ли вам употреблять что-то дополнительно для полной уверенности в том, что вы на правильном пути к крепкому и здоровому сердцу?

Для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями я настоятельно рекомендую принимать специальные пищевые добавки.

По результатам некоторых исследований было высказано предположение, что в ближайшие годы необходимо будет начать рекомендовать людям некоторые дополнительные пищевые добавки, например аргинин. Тем не менее мой опыт показывает, что все мои пациенты употребляли аргинин растительного происхождения, который в достаточном количестве входил в состав продуктов их рациона питания, в первую очередь это касалось бобовых культур.

В связи с этим на данный момент я рекомендую первые пять из приведенного ниже списка добавок

для всех своих пациентов, независимо от того, страдают они от сердечно-сосудистых заболеваний или нет. Шестой пункт в этом списке может оказаться для вас интересным в зависимости от вашего текущего уровня холестерина.

1. Мультивитамины. Я предлагаю употреблять по одной капсуле в день для уверенности в том, что вы получаете необходимую ежедневную норму всех необходимых минералов и витаминов.
2. Витамин В12. Я рекомендую употребление по 1000 мг этого витамина ежедневно.
3. Кальций. Людям старше пятидесяти лет следует употреблять по 1000 мг кальция ежедневно, тем, кому за 60, – по 1200 мг.
4. Витамин D3. Те, кому за пятьдесят, должны употреблять по 1000 МЕ[16] витамина D3 в день.
5. Омега–3 жирные кислоты. Вы можете достичь необходимой ежедневной нормы употребления этих веществ без применения препарата. Выпивайте по столовой ложке молотого семени льна ежедневно, в качестве альтернативы можете добавлять их в свои утренние хлопья. Не забывайте хранить молотые семена льна в холодильнике.
6. Препараты для снижения уровня холестерина. Их нужно принимать под присмотром врача. Лично я отдаю предпочтение лекарствам на основе статины, которые следует начать принимать после того, как вы приступили к моему плану питания. Совместное воздействие лекарств и вашего нового рациона питания сможет понизить уровень холестерина у вас в крови ниже 150 мг/дл всего за две недели. Вам следует тщательно следить за динамикой показателей уровня холестерина в крови при помощи вашего лечащего врача в течение первых двух месяцев. Я рекомендую сдать в течение этого периода три-четыре анализа крови на концентрацию холестерина: первый и третий должны быть полноценными анализами, включающими измерение общего уровня холестерина, а также уровней ЛНП и ЛВП. Во время второго и четвертого будет достаточно узнать лишь общий уровень холестерина. По прошествии двух месяцев вполне достаточно сдавать контрольный анализ на холестерин раз в два-три месяца. Как только вам удастся понизить уровень холестерина ниже 150 мг/дл, вы можете, проконсультировавшись со своим лечащим врачом, снизить дозировку лекарств – а в некоторых случаях и вовсе отказаться от их дальнейшего применения.

Почему нельзя обойтись без препаратов, а вначале попытаться понизить холестерин за счет одной диеты в течение нескольких месяцев и уже потом, если появится такая необходимость, добавить прием понижающих уровень холестерина препаратов? С тяжелой формой ишемической болезни сердца любое промедление, как правило, является непозволительной роскошью. Чрезвычайно важно приступить к лечению и восстановлению эндотелия, этого уязвимого внутреннего покрытия наших коронарных артерий и других кровеносных сосудов, как можно раньше и как можно более тщательно. В дополнение к предложенному мной плану питания эти потрясающие лекарства на основе статины творят чудеса.

Есть еще одна польза от этой методики. На этот раз – психологического характера.

Как только вы начинаете следовать моему плану питания, вы сами становитесь хозяином своего

здоровья, как правильно поняли Джо Кроу, Эйб Брикнер и многие другие мои пациенты.

Возможность наблюдать за поразительными улучшениями своего состояния здоровья за невообразимо короткие сроки – какие-то жалкие недели – придает огромные силы и решимость.

У вас появляются весомые численные доказательства – в виде радикально уменьшившегося уровня холестерина в крови – того, что вы успешно боретесь с недугом, который еще недавно разрушал ваше тело изнутри.

Однако помните, одними лекарствами делу не поможешь. Выше я уже упоминал об одном исследовании, результаты которого были приведены в недавнем издании «Медицинского журнала Новой Англии», – в его рамках с помощью громадных доз статина удалось добиться снижения уровня холестерина значительно ниже критических 150 мг/дл. Однако, даже несмотря на подобное достижение, каждый четвертый из испытуемых перенес очередное неблагоприятное хирургическое вмешательство или умер в течение тридцати месяцев – и все потому, что пациенты продолжали питаться прежним, привычным для них образом.

В отличие от лекарств польза от диеты на растительной основе далеко не ограничивается простым снижением показателей уровня холестерина. Она оказывает весомое влияние и на целый ряд других факторов риска: ожирение, гипертония, уровни триглицеридов и гомоцистеина[17]. Такая диета способствует восстановлению и заживлению эндотелия, а также позволяет однажды закупоренным артериям вновь расшириться и усердно пополнять сердечную мышцу столь необходимыми ей питательными веществами.

Будьте уверены, рацион питания по моей диете надежно защитит вас от сердечного приступа. Вряд ли можно добиться лучшего результата.

Глава 9

Часто задаваемые вопросы

Если вы дочитали до этой главы, то уже представляете, как именно вам следует действовать и с чего начинать. Однако у вас, как и у большинства моих пациентов, могли возникнуть подобного рода самые распространенные вопросы. В этой главе я рассмотрю самые распространенные из них.

Смогу ли я измениться?

Многие пациенты говорили мне, насколько сложно поменять рацион питания. Они отмечали, насколько им было тяжело придерживаться этого плана питания во время совместных ужинов с друзьями и близкими, на работе, в дороге и на отдыхе, как в пределах Соединенных Штатов, так и за границей. Однако в ваших силах с этим справиться. Ведь у многих это успешно получилось. Самое главное – это помнить, что полученный результат стоит намного выше всех испытываемых вами неудобств.

Я испытал действие диеты на себе и наблюдал за динамикой у каждого из пациентов, с которыми работал: примерно через двенадцать недель воздержания от пищи животного происхождения, молочных продуктов и любых добавленных жиров человека просто перестает тянуть к жирной пище.

Затем вам как никогда раньше начинает нравиться естественный вкус и аромат злаков, овощей, бобовых культур и фруктов. У вас появляются любимые блюда, приготовленные исключительно из этих продуктов. Иногда друзья начинают проявлять интерес к вашему новому подходу к питанию и отважно приглашают вас к себе домой на ужин без капли жира. Вы находите рестораны, которые действительно готовы приспособиться к вашим потребностям.

Все это говорит о том, что вы в состоянии измениться. Хотя переход к питанию строго продуктами растительного происхождения и может показаться поначалу серьезнейшим испытанием, все, что от вас требуется, – это строго придерживаться нового рациона.

Удовольствие, которое вы будете вскоре получать от ранее неведомых для вас вкусов, и в первую очередь награда в виде крепкого здоровья, делает эту перемену лучшим решением, которое вы когда-либо принимали в своей жизни.

Буду ли я получать достаточно жиров и белков на такой диете?

Ответ – решительное «да!»

У людей, питающихся разнообразными продуктами исключительно растительного происхождения, не было выявлено никакого дефицита жира. В целом рацион питания, составленный исключительно из продуктов по приведенному разрешенному списку, будет содержать приблизительно 10 % жира в пересчете на калории.

Такой уровень представляет собой значительное отклонение от привычных 37 % жира, характерных для типичного западного рациона питания, однако именно он является оптимальным для крепкого здоровья организма. Он обеспечивает всеми необходимыми жирами, не перегружая при этом избыточными жировыми дозами, которые наносят колоссальный ущерб здоровью вашего сердца и сосудов.

Недостатка в белках с такой диетой вам тоже испытывать не придется. Как правило, западный рацион питания содержит в себе слишком много белков – особенно белков животного происхождения. Предлагаемый мной план питания содержит огромное разнообразие продуктов, богатых растительными белками, – в среднем вы будете потреблять ежедневно от 50 до 70 граммов протеинов. Для здорового образа жизни такого количества более чем достаточно.

Может ли низкий уровень холестерина оказаться опасным для моего здоровья?

Несколько лет назад в прессе прозвучали громкие сообщения о том, что заниженный уровень холестерина в крови может быть связан с развитием рака легких, печени и прямой кишки, а также может увеличивать риск случайной смерти или суицида. Так, в ходе одного исследования, проведенного в Хельсинки, Финляндия, было обнаружено, что пациенты, принимающие понижающие уровень холестерина лекарства, чаще подвержены смерти от травмы, полученной в результате несчастного случая.

Однако последующий повторный анализ хельсинского и других подобных исследований последствий пониженного уровня холестерина, которого удалось добиться как с помощью лекарств, так и без их применения, показал, что на самом деле он не порождает увеличения количества случаев суицидов,

несчастных случаев или рака. Самые современные исследования многократно подтвердили, что люди, которым удалось добиться низкого уровня холестерина у себя в крови, тем самым только укрепляют свое здоровье и уж ни в коем случае не наносят ему вред. Исследование семейной истории болезней сердца Западного побережья обнаружило снижение одновременно и уровня депрессии, и агрессивной враждебности у людей, питающихся растительной пищей, по сравнению с контрольной группой, которая продолжала сидеть на типичном, богатом жирной пищей рационе питания.

В масштабном исследовании, проведенном в Скандинавии, пациентам с ишемической болезнью сердца в случайном порядке давали либо лекарства, понижающие уровень холестерина, либо «пустышку» – безвредные таблетки, которые не содержали в себе никаких лекарственных средств. У тех участников, которые принимали настоящее лекарство, уровень холестерина упал в среднем на 35 %. После пяти с половиной лет наблюдений оказалось, что они перенесли значительно меньше случаев смерти, меньше сердечных приступов и меньше операций по ангиопластике и коронарному шунтированию, чем пациенты, принимавшие плацебо (вещество без явных лечебных свойств). Кроме того, у них не было отмечено увеличение частоты случаев смерти от суицидов, несчастных случаев или рака.

Будет ли мне хватать сил и энергии?

Если вы идете на поводу у многочисленных рекламных объявлений, которые повсюду атакуют нас, как в печатных изданиях, так и по телевизору, то вы, скорее всего, полагаете, будто люди, не употребляющие молочные продукты и продукты животного происхождения, даже теоретически не могут получить все необходимые им питательные вещества для того, чтобы не испытывать упадок сил и энергии.

Чрезмерное употребление белков животного происхождения наносит нашему организму огромный ущерб.

Помимо прочего, это способствует дополнительной потере кальция через почки, что приводит к повышенной хрупкости и пористости костей – заболеванию под названием остеопороз. Давайте обратим внимание на живые наглядные примеры, которые можно встретить в природе. У слона большие, крепкие кости, которые необходимы ему для того, чтобы поддерживать огромный вес его тела. Кто-нибудь когда-нибудь видел взрослого слона, с упоением пьющего цельное молоко для пополнения запасов кальция у себя в организме? У абердин-ангусского быка самая впечатляющая мускулатура. Однако очень маловероятно, что эти быки когда-либо в своей жизни лакомились сочным стейком.

В мире людей тоже есть огромное количество примеров спортсменов, добившихся значительных успехов в спорте, питаюсь исключительно продуктами растительного происхождения. Так, Арт Стилл, стройный и мускулистый 120-килограммовый защитник в американском футболе, был убежден в преимуществах растительного питания во времена, когда играл в Национальной футбольной лиге. Карл Льюис, чемпион в беге на короткую дистанцию, стал вегетарианцем в конце восьмидесятых. В 1991 году на чемпионате мира по легкой атлетике в возрасте тридцати лет он стал единственным в истории спортсменом, которому удалось прыгнуть дальше чем на 8,80 метра трижды за один вечер. На тех же самых соревнованиях он установил мировой рекорд в беге на стометровке, а также

пробежал последний этап эстафеты 4×100 метров, которую команда пробежала также за рекордное время.

Хотя зачем далеко ходить – возьмем в качестве примера мою семью. В 1984 году мы все дружно решили отказаться от молочных продуктов, мяса и любых жиров. Наш старший сын Рип стал лучшим американским пловцом года в Университете штата Техас (в настоящее время он работает пожарным в Остине, где вся его команда Пожарной Станции № 2 также стала вегетарианцами). Наш средний сын Тед установил рекорд Йельского университета по плаванию на спине на дистанции 200 метров, а наша дочь Джейн выиграла заплыв на спине на дистанции 200 метров во время соревнований «Большой десятки»[18], когда она училась в Университете Мичигана. Наш младший сын, учащийся средней школы в Огайо, выиграл чемпионат штата по баттерфляю среди юниоров. А моя жена Энн, которой уже стукнул седьмой десяток, бегаёт от 40 до 70 минут практически каждый день.

Беспокойство о том, что вы можете испытывать нехватку сил или энергии с программой питания на растительной основе, должно вас покинуть раз и навсегда.

А что, если уровень холестерина не опустится ниже этих самых 150 мг/дл?

Очень небольшая часть населения, не более 5 % всех американцев, страдает от наследственной предрасположенности, не позволяющей понизить уровень холестерина ниже 400 или 500 мг/дл даже при правильном питании. Такие проблемные пациенты должны наблюдаться у высококлассных специалистов по холестерину, а в редчайших случаях им может понадобиться пересадка печени, для того чтобы восстановить естественную способность своего организма бороться с повышенным уровнем холестерина.

Однако для абсолютного большинства людей такой проблемы не существует. Так что каждый раз, когда ко мне приходят пациенты и заявляют, что им никак не удастся снизить уровень холестерина у себя в крови ниже 150 мг/дл, я настаиваю на том, чтобы они подробно описали, что именно они ели вечером в пятницу или субботу или какие продукты они употребляли во время этого казавшегося бесконечным совещания среди недели, во время которого «есть было больше нечего». Зачастую, под давлением моих вопросов, они признаются в незначительных отклонениях от установленного плана питания – настолько незначительных, казалось бы, отклонениях, что они даже не принимали их в расчет. Один яркий пример: пока вы будете давить на носик баллончика со ставшим популярным кулинарным спреем для жарки достаточно долго, чтобы покрыть тонким слоем всю сковородку, вы успеет выдавить столовую ложку жира. Подобного проступка может оказаться более чем достаточно для того, чтобы нарушить способность эндотелия производить спасительный оксид кислорода, что в пограничном случае может стоить той самой тонкой разницы между успехом и неудачей. Именно благодаря подобному внимательному отношению к мельчайшим деталям моя программа и работает.

Есть и такие люди, которые не страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, но при этом они строго придерживаются растительного рациона питания, не допуская при этом ни малейшего отклонения от правил, и при этом все равно оказываются неспособны опустить уровень холестерина у себя в крови ниже 165–170 мг/дл.

Некоторые ученые предполагают, что долгие годы потребления в пищу жира и холестерина поставили под угрозу естественную способность организма бороться с холестерином.

Для таких людей небольшая доза понижающих уровень холестерина лекарств, принимаемых под наблюдением врача, должна решить возникшую проблему. Тем не менее следует отметить, что любой добившийся уровня холестерина порядка 165–170 мг/дл посредством употребления в пищу строго нежирной пищи растительного происхождения тем самым уже сделал серьезный шаг в сторону улучшения своего состояния здоровья, даже если ему и не удалось пока добиться оптимальных значений этого показателя. Этот человек по определению потребляет в огромных количествах натуральные антиоксиданты, которые предотвращают окисление в его организме ЛНП в более опасную, закупоривающую артерии форму.

Разве мои гены не предопределяют, будут у меня проблемы с сердцем или нет?

Я нередко слышу различные вариации на следующую тему: «Мой восьмидесятилетний дедушка не ел ничего, кроме как яйца, бекон, сыр и свинину, и ничего, держится. Раз я унаследовал его гены, зачем мне нужно что-то менять?»

Подобный вопрос вызывает у меня следующую аналогию.

Полагаться на свои гены в надежде не заболеть, потребляя при этом в избытке жирную пищу, – это то же самое, что пытаться проехать через оживленный перекресток, на котором нет ни светофора, ни каких-либо дорожных знаков и указателей; кому-то удастся преодолеть его без единой царапины, однако гораздо больше людей получают травмы – если вовсе не погибнут в аварии.

У дедушки, который прекрасно живет на жирной пище, организм, определенно, невероятно эффективно борется с повышенным уровнем холестерина, а устойчивые стенки его сосудов надежно противостоят образованию и разрушению жировых бляшек. Однако очень важно понимать, что у внука, задающего подобные вопросы, набор генов далеко не совпадает с геномом его дедушки. Его бабушка, а также его папа с мамой добавили свою лепту в его генетический коктейль, и никто не может гарантировать уверенному в своей неуязвимости внуку, что хорошая наследственность надежно защитила его, подобно дедушке, от ишемической болезни сердца.

Я также слышал и подобный вопрос, задаваемый с другой стороны – кстати, такая формулировка является гораздо более актуальной. «Мой отец и его брат умерли от сердечного приступа в пятьдесят восемь, а их отца постигла аналогичная участь в шестьдесят три года. Неужели в моих силах сделать хоть что-нибудь, чтобы не продолжить эту печальную вереницу? Или мои гены обрекли меня на большое сердце в старости?»

На этот раз ответом будет решительное «нет»! Если вы будете поддерживать уровень холестерина у себя в крови ниже 150 мг/дл, или уровень ЛНП ниже 80 мг/дл, то вы, равно как и остальные члены вашей семьи с теми же генами, будете надежно защищены от сердечно-сосудистых заболеваний. Вспомните еще разок аналогию с горящим домом, которую я все время привожу своим пациентам.

Если вы не будете подливать в огонь бензин, то он обязательно потухнет.

Перефразировав слова великого драматурга Уильяма Шекспира, можно сказать, что не гены, а сами мы и наше питание всему виной.

И это приводит меня к еще одному часто задаваемому вопросу, который заслужил для ответа

следующую, отдельную главу.

Глава 10

Почему мне нельзя употреблять «полезные для сердца» жиры?

В 1990-х годах в какой-то момент СМИ просто разразились сообщениями о чудесной средиземноморской диете. Она повсеместно приветствовалась как более полезный для здоровья способ питания по сравнению с типичным американским рационом, полагаясь по большей части на исследования группы французских ученых под руководством доктора Мишеля де Лоржериль из Университета Жозефа Фурье в Гренобле. Исследование породило множество журнальных и газетных статей, а также многочисленные серии книг о средиземноморской кухне.

К участию в исследовании учеными были привлечены 605 человек, переживших сердечный приступ, которых они разделили на две группы. Участники из обеих групп были в достаточно равнозначной степени подвержены различным факторам риска ишемической болезни сердца, в том числе повышенному уровню холестерина и других липидов в крови, высокому давлению и курению.

Почти половина участников – 302 человека – должна была следовать средиземноморской диете, которую Американская ассоциация кардиологов определила следующим образом.

- ✓ Большое количество фруктов, овощей, хлеба и других злаковых продуктов, картофеля, фасоли, орехов и семян.
- ✓ Важным компонентом является оливковое масло – источник мононенасыщенных жиров.
- ✓ Молочные продукты, рыба и курятина употребляются в небольших или умеренных количествах, изредка красное мясо.
- ✓ Яйца употребляются от нуля до четырех раз в неделю.
- ✓ Вино употребляется в малых или умеренных количествах.

Таким образом, участники из этой группы согласились соблюдать рацион питания, состоящий из жиров на 30 % в калорийном эквиваленте: на 8 % из насыщенных, на 13 % из мононенасыщенных и на 5 % из полиненасыщенных жиров, подразумевающий употребление лишь 203 мг холестерина в день.

Другие участники, оставшиеся 303 человека, выступили в роли контрольной группы. Им не дали никаких специфических рекомендаций по питанию – врачи просто посоветовали им быть в этом вопросе благоразумными.

Согласно описанию Американской ассоциации кардиологов, их рацион питания был «сравним с тем, чем обычно питаются люди в США». В данном случае на жир приходилось 32 % от общего числа калорий, 12 % – на насыщенные жиры, 11 % – на мононенасыщенные жиры и 6 % на полиненасыщенные жиры, а потребляли эти пациенты в среднем по 312 мг холестерина в день.

Чуть больше чем год спустя исследователи обнаружили, что у приверженцев средиземноморской диеты дела шли намного лучше, чем у контрольной группы. Результаты, по их собственным словам,

были «ошеломительными». После четырех лет исследования результаты стали еще более очевидными. Те, кто сидел на экспериментальной диете, с вероятностью на 50–70 % меньше, чем участники из контрольной группы, оказывались подвержены различным проблемам с сердцем, начиная от незначительных происшествий, требующих, тем не менее, госпитализации, до таких серьезных событий, как стенокардия, инсульт, острая сердечная недостаточность, сердечный приступ и даже смерть.

Впечатляющие результаты. Не удивительно, что они привлекли такое внимание общественности, а у средиземноморской диеты появилось столько ярких последователей.

Точно так же было неудивительно и то, что многие из моих пациентов были поначалу в изумлении от того, что мой план питания не позволяет мононенасыщенным жирам в виде оливкового масла или масла канолы стать частью программы по борьбе с ишемической болезнью сердца. Благодаря проведенному французами исследованию СМИ до сих пор продолжают называть эти жиры «полезными для сердца». Однако на самом деле эти жиры не полезны для сердца.

От 14 до 17 % всех жиров в оливковом масле приходятся на насыщенные – те самые агрессивные закупорщики сосудов, способствующие развитию сердечно-сосудистых заболеваний, которые содержатся в том же самом ростбифе.

И хотя эта средиземноморская диета, может, и замедляет темп прогрессии болезней сердца по сравнению с рационом питания, включающим в себя еще больше жирной пищи, она никоим образом не способна остановить течение болезни и уж тем более избавить организм от ее неприятнейших последствий.

Доктор Уальтер Уиллет, преподающий здравоохранение в Гарварде, написал целую книгу, посвященную расхваливанию пользы от мононенасыщенных жиров. Совсем недавно, когда он приезжал со своими лекциями в Кливленд, я спросил его, был ли он когда-либо свидетелем случаев, чтобы мононенасыщенные жиры помогли остановить течение ишемической болезни сердца или помогли добиться ее регрессии. Он ответил, что нет, однако добавил, что косвенные доказательства того, что болезнь удалось хотя бы частично победить, были представлены еще в знаменитом французском исследовании.

Давайте еще раз взглянем на это пресловутое исследование. Никто не спорит с тем, что у группы, сидевшей на средиземноморской диете, дела шли намного лучше, чем у контрольной. Однако на результаты этого исследования можно посмотреть и с другой стороны. Ко времени окончания исследования, почти через четыре года после его начала, ровно 25 % участников, сидевших на средиземноморской диете, то есть каждый четвертый, либо умер, либо перенес неблагоприятное кардиологическое событие.

Я считаю, что подобные результаты являются более чем жалкими для болезни, полностью поддающейся лечению. Наш организм и мы способны на гораздо большее. Во время общего заседания на Втором национальном саммите по холестерину и ишемической болезни сердца в 1997 году Колина Кэмпбелла, автора бестселлера «Китайское исследование», попросили высказать свое мнение о результатах французского исследования и сравнить их с теми данными, которые он получил во время своей работы в сельской местности Китая, где риск развития ишемической болезни сердца

минимален. Колин не мешкал ни секунды: «Средиземноморская диета практически ничем не отличается от рациона питания жителей сельской местности в Китае, – ответил он. – Я бы сказал, что отсутствие жиров и масел в рационе китайцев объясняет то, почему им удалось добиться большего успеха».

На самом деле в медицинской литературе полно различных доказательств и примеров вредоносного воздействия мононенасыщенных жиров. Ныне покойный доктор Дэвид Бленкинхорн из Медицинской школы Университета Южной Калифорнии сравнил первоначальные и полученные через год ангиограммы пациентов с ишемической болезнью сердца.

Оказалось, что болезнь прогрессировала в равной степени как у тех, кто питался мононенасыщенными жирами, так и у любителей насыщенных жиров.

Подобным образом экспериментировал с рационом питания африканских зеленых мартышек, чей обмен веществ сильно напоминает человеческий, Лоуренс Рудель из Баптистского медицинского центра при Уэйк-Форестском университете. По окончании пятилетнего исследования он обнаружил, что у обезьян, питавшихся мононенасыщенными жирами, уровень ЛВП (хороший холестерин) в крови повысился, а уровень ЛНП (плохой холестерин) стал меньше, однако вскрытие показало, что ишемической болезни сердца эти мартышки были подвержены в не меньшей степени, чем их собратья, питавшиеся полиненасыщенными жирами. Рудел позже повторил этот эксперимент на грызунах и получил аналогичные результаты.

Роберт Воджел из Медицинской школы Университета Мэриленда, о чьих экспериментах я рассказывал в пятой главе, обнаружил, что употребление в пищу хлеба, смоченного в оливковом масле, снижает способность плечевой артерии к расширению, что определяется во время так называемой плечевой турникетной пробы[19]. Это означает, что клетки эндотелия получают временное повреждение и их способность производить оксид азота нарушается. А японским ученым удалось продемонстрировать, что мононенасыщенные жиры повышают уровни глюкозы и триглицеридов в крови у грызунов с явной предрасположенностью к диабету.

В очередной раз я обращаюсь к своему собственному опыту. Летом 2004 года мне поступил звонок от преподобного Уильяма Валентина из Северной Каролины. В 1990 году он перенес операцию, в ходе которой ему был установлен пятикратный шунт коронарной артерии. С тех самых пор он строго придерживался растительного рациона питания. С тех пор его вес снизился с 95 до 70 кг и оставался на этом уровне на протяжении многих лет. Однако в середине 2004 года его вновь начала беспокоить стенокардия, особенно во время физической нагрузки, а иногда даже и в минуты покоя.

Он прочитал о моей программе в одной информационной рассылке, посвященной вопросам здоровья, и решил спросить моего совета. Он сильно беспокоился по поводу потенциальной необходимости проведения очередного коронарного шунтирования или другого хирургического вмешательства и хотел сделать все возможное, чтобы этого избежать. Однако он даже не мог вообразить, что еще мог сделать самостоятельно для того, чтобы усмирить свою стенокардию. А поскольку он уже питался цельными злаками, бобовыми, овощами и фруктами, то поначалу я был обескуражен.

Будучи в полной растерянности, я попросил преподобного Валентина еще раз подробно мне

перечислить все, что он употребляет в пищу, не забыв ни одной малейшей детали. В этот раз список пополнился. По его словам, первый раз он забыл упомянуть о том, что употребляет за каждым обедом, ужином и вместе с салатами «полезное для сердца» оливковое масло.

Тут-то меня и осенило. Я немедленно посоветовал преподобному Валентину отказаться от оливкового масла. Так он и сделал – и уже спустя семь недель стенокардия его беспокоить перестала.

Как быть с подрастающим поколением?

В этом вопросе также был достигнут значительный прогресс. Все началось с публикации книги «Рецепт по отказу от жира от доктора Эттвуда для детей: педиатрическая программа профилактического питания». В этой невероятно исчерпывающей книге отмечается, что к двенадцати годам у 70 % американских детей уже имеются жировые отложения в артериях – те самые предвестники сердечно-сосудистых заболеваний. В своей книге доктор Чарльз Эттвуд, умерший в 1998 году, разрушает многие распространенные мифы о вреде растительного питания для детей и подростков. Среди них мнение о том, что ребенок, питающийся преимущественно продуктами растительного происхождения, будет испытывать задержку в росте и нехватку сил и энергии, а также дефицит кальция, белка и железа или что с борьбой с ожирением и высоким уровнем холестерина можно подождать, пока ребенок не подрастет. Ни одно из этих утверждений не соответствует действительности.

Будучи признанным педиатром с многолетней практикой, Эттвуд чувствовал себя обязанным уничтожить все препятствия на пути к полезному и здоровому питанию наших детей, скорректировав их рацион питания. Пожалуй, наиболее самоотверженным его шагом было порекомендовать исключить молочные продукты, мясо, рыбу, птицу и жиры из рациона детского питания – эти рекомендации были приняты и одобрены покойным доктором Бенджамином Споком, который написал к книге Эттвуда вступительное слово. Когда эта книга была выпущена, изложенная выше рекомендация получила широкое распространение через полки книжных магазинов и интернет-сайты, и благодаря ее потрясающим результатам в наши дни уже не кажется каким-то безумием кормить детей маложирной пищей растительного происхождения, с тем чтобы защитить их от целого ряда разрушительных сердечно-сосудистых заболеваний и распространенных видов рака в будущем.

Смогут ли дети полюбить здоровое питание?

Антония Демас отвечает на этот вопрос решительным «да». В 1990-х годах, во время подготовки диссертации в области диетологии в Корнелльском университете, Демас провела управляемый эксперимент в городе Трумансбург, штат Нью-Йорк. В качестве испытуемых выступали дети от детсадовского возраста до четвероклассников, которые в ходе исследования ели растительную пищу. Ей удалось наглядно продемонстрировать, что благодаря практическим занятиям дети не только смогли перейти на здоровое питание маложирной пищей, но и проявляли огромный энтузиазм в этом вопросе. Ее докторская диссертация под названием «Воспитание культуры питания в начальной школе», в основу которой легло описанное выше исследование, получила многочисленные награды и международное признание.

В настоящее время Демас руководит Институтом исследования вопросов питания, некоммерческой

организацией, расположенной в Трумансбурге, целью которой является просвещение детей и борьба за их здоровье в долгосрочной перспективе. В 2001 году она выпустила книгу «Незатейливая еда», содержащую программу по обучению детей в начальной школе и предназначенную для того, чтобы как можно больше рассказать им о еде, питании, культуре и искусстве. Кроме того, американский институт Демас проводит работу со школами по всей стране, добиваясь того, чтобы школьные столовые предлагали ученикам маложирную, богатую клетчаткой пищу, и призывая родителей принимать активное участие в обучении своих детей вопросам, касающимся правильного питания.

Подобное развитие событий доставляет мне огромное удовольствие. Тем не менее, несмотря на все проведенные исследования, демонстрирующие пользу и эффективность растительного питания, растущее число его сторонников неумолимо сталкивается с пугающим количеством скептиков, начиная от монстров индустрии производства продуктов питания животного происхождения и заканчивая самими медицинскими учреждениями. Мой коллега Дин Орниш очень емко сформулировал дилемму, с которой сталкиваются те из нас, кто верит в полезное для здоровья питание:

«Я не понимаю, почему предлагать людям питаться сбалансированной пищей растительного происхождения считается радикальной мерой, в то время как разрезать их ножом всем кажется абсолютно нормальным».

Глава 11

Родственные души

Колин Кэмпбелл, почетный профессор Корнелльского университета, который провел свое знаменитое Китайское исследование[20], а затем выступил в качестве соавтора посвященной своему открытию книге «Китайское исследование»[21], отмечает, что существует «два различных мира» в медицине – два радикально отличающихся представления о том, как следует поддерживать и укреплять человеческое здоровье. «Первый подход подразумевает использование лекарств, второй – лечение через правильное питание», – объясняет он. Западная медицина по большей своей части пошла по пути лекарственного метода. По его мнению, это в корне неправильно. Я с ним полностью согласен.

Тем не менее последние пару десятков лет медицина начала постепенно признавать огромную роль питания в вопросах, касающихся здоровья человека.

Подобное расширение взглядов очень даже приветствуется. И я с огромным уважением отношусь к тем исследователям в этой области, которые героически встали на защиту своих идей. Моя работа была вдохновлена их исследованиями, и, несмотря на то что по некоторым вопросам наши мнения расходятся, в общем и целом мы шли разными дорогами к одной и той же цели.

Колин Кэмпбелл тоже был одним из исследователей в этой области. Он пришел в Корнелльский университет, чтобы изучить способы производства более качественного молока и животного белка в промышленных масштабах. Однако, оказавшись здесь, он обнаружил – благодаря своим собственным исследованиям и работам коллег, – что молоко и животный белок разрушительно сказываются на человеческом здоровье.

Руководствуясь своей объективностью как ученого и честностью как человека – качества, которые в

наши дни в совокупности встречаются все реже и реже, – он быстро переключился на новое направление исследований. «Нью-Йорк таймс» назвала его книгу «Китайское исследование» высшим достижением в области профилактического питания. Он бесстрашно и открыто обсуждал закулисные интриги и непорядочную политику безумной пищевой индустрии, которая ни перед чем не остановится, лишь бы добиться преобладания своих продуктов питания в рационе людей и в дальнейшем. И он сыграл, пожалуй, решающую роль в будущем питании населения. На протяжении многих лет он вел самый передовой университетский курс по питанию и диетологии, и его ученики, определенно, станут передовыми специалистами США в области диетологии.

Натан Притыкин – еще один пример человека, который мужественно выступил против производителей продуктов питания. Я никогда не встречался с ним лично, однако читал его книги и на протяжении многих лет работал с его учениками. Во время своей исследовательской работы он узнал об индейцах Тараумара в Северной Мексике, чей рацион питания практически полностью состоял из сложных углеводов и которые практически никогда не сталкивались с раком или сердечно-сосудистыми заболеваниями. Притыкин пришел к выводу, что эти индейцы подают потрясающий пример всем людям, которому те просто обязаны последовать, и посвятил большую часть жизни тому, чтобы донести эту идею до масс. Предлагаемый им рацион питания подразумевал употребление большого количества овощей, фруктов, цельных злаков и небольших порций мяса, курятины и рыбы – в общем, маложирный рацион питания, богатый клетчаткой, в дополнение к которому следовало выполнять необходимый минимум упражнений по аэробике.

Так как у Притыкина не было как такового медицинского образования, то его работы так никогда и не были полностью признаны официальной медициной. Тем не менее он не собирался сдаваться и искусно защищал свою точку зрения перед любыми критическими заявлениями. Доказательства того, что он был с самого начала прав, появились после его смерти в 1985 году, когда ему было шестьдесят девять лет, из-за осложнений после лечения лейкемии[22] экспериментальными методами. «Медицинский журнал Новой Англии» опубликовал результаты его вскрытия, отмечая «совершенно поразительное» отсутствие отложений солей кальция и жира в коронарных артериях. Его кровеносные сосуды, согласно заявлению патологоанатома, были такими же здоровыми, как у подростка.

Ганс Диль, учившийся вместе с Натаном Притыкиным, сделал здоровый образ жизни своим призванием. Его программа по борьбе за здоровье коронарных сосудов направлена на то, чтобы обучить как можно большую часть населения правильно питаться. Меня неоднократно приглашали выступать на собраниях этой организации, и я лично видел, как этот прекрасный человек словно по волшебству вдохновлял огромные группы людей пересмотреть свой подход к питанию, чтобы вновь обрести власть над собственным здоровьем.

Еще одним первопроходцем в этой области был врач по имени Джон МакДугалл, который на протяжении более тридцати лет рассказывал людям о критической роли питания в вопросах, касающихся здоровья человека. В 1983 году я прочитал его книгу «План МакДугалла», которая способствовала тому, чтобы я окончательно убедился в правильности и важности растительного питания. Доктор МакДугалл начал интересоваться этим вопросом, когда жил на Гавайях на плантации сахарного тростника. Рассказывая про свою жизнь там: «Я встречал первые, вторые, третьи и четвертые поколения филиппинцев, японцев, китайцев и корейцев», он отмечает, что его пациенты

из первого поколения иммигрантов, которые питались «хуже всех» – в их рационе практически отсутствовали молочные продукты и мясо, – всегда выглядели стройными и подтянутыми. «По большей части им удалось избежать сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, рака груди и простаты, артрита, они активно работали и оставались в отличной форме после восьмидесяти, а иногда даже и после девяноста лет, при этом питаясь преимущественно рисом и овощами». Однако стоило их потомкам начать приобщаться к западной культуре и питаться, с точки зрения многих специалистов-диетологов, «более сбалансированно», как они увеличились в объемах и стали замечать проблемы со здоровьем. «Это заставило меня задуматься и пересмотреть все, чему меня учили раньше, говоря о «правильном питании», – говорит доктор МакДугалл. С тех самых пор он пишет о пользе преимущественно растительного рациона питания, «на основе крахмала», и рассказывает об этом людям.

Джоэл Фурман, доктор медицинских наук, сертифицированный семейный врач из Нью-Джерси, в течение долгого времени был яростным сторонником питания продуктами растительного происхождения. Он с усердием распространял свои идеи о правильном питании по всем Соединенным Штатам Америки и является автором двух замечательных книг: «Есть, чтобы жить» и «Защитите своего ребенка от болезни».

Пожалуй, из всех программ по питанию с минимальным потреблением жира, возникших в большом количестве за последние двадцать лет, наиболее близкий к моему был план питания Дина Орниша. Я знаком с доктором Орнишем вот уже двадцать лет и с огромным уважением отношусь к его работе. По моей инициативе он был приглашен в качестве докладчика на Национальную конференцию по профилактической кардиологии в Клинике Кливленда. Из всех известных мне программ, обеспечивающих здоровье сердца и сосудов, только его и мои исследования, показавшие их эффективность в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, прошли экспертную оценку.

Как вы уже знаете, мое исследование, длившееся двенадцать лет, началось в далеком 1985 году. Я поставил перед собой четкую задачу: добиться уровня холестерина в крови у своих пациентов ниже 150 мг/дл посредством растительного рациона питания и лекарств, снижающих концентрацию холестерина в организме.

Особое внимание я сосредоточил на том, чтобы участники беспрекословно следовали предложенному мной плану питания. Я прикладывал все возможные усилия во время наших встреч с пациентами и анализа их журналов питания каждые две недели первые пять лет, каждые четыре недели последующие пять лет и, наконец, каждые двенадцать недель в течение последних двух лет исследования. Все мои пациенты были тяжело больны, у них были поражены болезнью все коронарные артерии организма. Большинство из них прошли либо через коронарное шунтирование, либо через ангиопластику – операции, которые в конечном счете не смогли спасти их от болезни. Некоторые успели побывать под ножом хирурга дважды. Отдельным пациентам их кардиолог попросту сказал, что им уже ничем нельзя помочь – им стоит быть готовыми к неминуемому дальнейшему развитию их заболевания.

Доктор Орниш приступил к своему исследованию в 1986 году. Подобно моему эксперименту, целью его работы было остановить развитие и добиться полного ухода ишемической болезни сердца за счет питания продуктами растительного происхождения. Однако он не выбрал какой-то целевой уровень

холестерина для своих пациентов и не прибегал к помощи лекарств, способствующих его уменьшению. Как и в моем случае, пациенты доктора Орниша страдали от тяжелой формы ишемической болезни сердца. А доктор Орниш настаивал на том, чтобы, помимо соблюдения растительного рациона питания, его пациенты также медитировали, использовали различные методики для релаксации и обязательно целенаправленно занимались спортом. Наконец, у доктора Орниша была контрольная группа пациентов с ишемической болезнью сердца схожей тяжести, которая при этом получала лишь стандартный медицинский уход в их ситуации.

Мои собственные исследования окончательно убедили меня, что именно рацион питания, а не медитация или физические упражнения надежно защитили население некоторых стран от развития ишемической болезни сердца.

Именно поэтому я не требовал ни у кого из своих пациентов ничего, кроме как строгого соблюдения предложенного мной плана питания. Я хотел, чтобы они полностью сосредоточились на правильном питании, и беспокоился, что попытка заставить их внести в свой образ жизни дополнительные кардинальные изменения помешает им внимательно следить за содержимым своей тарелки.

Поскольку доказательства пользы релаксации и физических упражнений были действительно задокументированы, я сообщил своим пациентам, что они, если захотят, могут дополнительно к диете заниматься медитацией (однако никто из них этого не делал), а также посоветовал им выполнять физические упражнения (большинство выбрали обычные пешие прогулки, однако некоторые оказались любителями побегать или даже поплавать).

Стоит упомянуть, что двое из моих пациентов, перенесшие частично лишивший их подвижности инсульт, не тренировались вовсе – и тем не менее это не помешало им, точно так же, как и всем остальным, добиться потрясающих результатов, которые им удалось закрепить более чем на двадцать лет, после того как они перешли на растительную диету.

Поэтому люди, страдающие ишемической болезнью сердца, которым противопоказаны физические упражнения, не должны отчаиваться. Беспрекословное следование программе правильного питания надежно защитит их от дальнейшего развития болезни.

Всего через год после начала исследования доктор Орниш опубликовал полученные им на тот момент результаты. На протяжении этих двенадцати месяцев его подопечные были в меньшей степени подвержены приступам стенокардии, чем участники из контрольной группы.

Проведенные впоследствии ангиограммы продемонстрировали среди пациентов первой группы частичную регрессию ишемической болезни сердца, подобные улучшения наблюдались на протяжении всех последующих пяти лет исследования. Дополнительная рентгенограмма методом позитронно-эмиссионной томографии[23] пять лет спустя подтвердила, что 99 % участников из экспериментальной группы удалось остановить течение болезни или добиться ее регрессии. Данные, собранные через пять лет после начала программы, находились в строгом соответствии с результатами, полученными через год после ее начала.

Доктор Орниш сообщил о 25 неблагоприятных кардиальных событиях у всех своих пациентов из экспериментальной группы за пять лет исследования – в 2,5 раза меньше, чем у больных из

контрольной группы, получавших стандартный медицинский уход. Я лично встречался с некоторыми пациентами доктора Орниша, которые, подобно моим, прекрасно себя чувствовали по прошествии девятнадцати лет. Программа Орниша была подхвачена многими медицинскими учреждениями по всей стране.

Я прождал пять лет, перед тем как напечатал первый отчет о результатах своего исследования. Стенокардия стала меньше беспокоить всех пациентов без исключения, а у некоторых и вовсе исчезла.

Снятые ангиограммы показали невероятную регрессию заболевания. Средний уровень холестерина у участников составил 135 мг/дл, а средний уровень ЛНП был 77 мг/дл.

Двенадцать лет спустя, по окончании официального исследования, я с радостью сообщил, что семнадцать из моих восемнадцати пациентов не подверглись за время диеты ни одному хирургическому вмешательству.

Одному пациенту, не соблюдавшему программу, все же пришлось провести операцию по коронарному шунтированию. И вот уже более двенадцати лет все эти пациенты продолжают радоваться жизни.

Отчет о моих пациентах за двенадцать лет их наблюдения представляет собой самое длинное из всех описанных в медицинской литературе исследований лечения ишемической болезни сердца.

Самое главное, что наглядно продемонстрировало как мое исследование, так и эксперимент Дина Орниша, – это необходимость отчетливо донести до пациентов идею методики и помочь им как можно более строго следовать предложенной программе. Наши подходы во многом различались, однако мы шли к одному: остановить течение сердечно-сосудистого заболевания и даже искоренить его последствия.

Глава 12

Новый дивный мир

В действительности наше здравоохранение мало заботится о здоровье населения. Если мы не предпримем попыток сделать какие-то глобальные перемены, то, если следовать существующей тенденции, к середине двадцать первого века, согласно самым скромным оценкам, на медицину будет уходить до 40 % государственного бюджета. Это просто нерационально, и последствия подобной политики уже проявляют себя различными неблагоприятными ситуациями.

Во время написания этой книги «Дженерал Моторс» — когда-то крупнейшая, мощнейшая корпорация во всем мире — объявила о закрытии заводов и сокращении штатов, в результате которого более тридцати тысяч человек в ближайшие несколько лет останутся без работы. Основной причиной стала

стоимость программы медицинского страхования работающих и вышедших на пенсию сотрудников, которая достигла таких невообразимых высот, что компании пришлось повысить стоимость каждого продаваемого автомобиля на полторы тысячи долларов. И эта корпорация такая не одна. «Старбакс» — одна из самых успешных компаний за последние два десятилетия — недавно заявила, что на медицинское обслуживание своих сотрудников тратит денег больше, чем на кофейные зерна.

Работодатели по всей Америке отчаянно пытаются найти способы сократить свои расходы на медицинское обслуживание: оплачивают расходы на медицинское страхование своих сотрудников частично или вообще полностью отменяют покрытие расходов на медицинское обслуживание, что происходит все чаще и чаще. Профсоюзы оказываются бессильными в вопросах обсуждения условий трудового договора с целью корректировки зарплаты в соответствии с инфляцией, потому что стоимость медицинского страхования сотрудников сильно отражается на бюджете компании. В связи с чем им приходится закрывать свои заводы и сокращать сотрудников, располагать свое производство за океаном, где стоимость медицинского обслуживания и уровень зарплат значительно ниже. Тем временем все больше и больше американских рабочих теряют свою медицинскую страховку.

Что мы можем сделать в такой ситуации? Я предлагаю довольно радикальное решение этого вопроса:

Мы должны стремиться к ликвидации хронических заболеваний.

И моя цель не является недостижимой.

Большая часть расходов на здоровье людей приходится на лечение последних стадий сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, гипертонии, диабета и столь распространенной на западе онкологии грудных желез, простаты и прямой кишки. Все эти недуги являются следствием ядовитого для организма американского рациона питания. Существующие способы лечения всех этих болезней никоим образом не способствуют их профилактике. Удаление пораженной опухолью груди, вырезание больной простаты или частичное удаление кишечника являются болезненными операциями, которые калечат человека и стоят невероятно дорого, а ко всему прочему зачастую еще и не решают проблему.

Мое исследование было сосредоточено на ишемической болезни сердца и ее лечении посредством растительного питания. Однако с каждым годом появляется все больше и больше доказательств того, что подобный рацион питания чудодейственным образом борется и с другими хроническими

заболеваниями.

Давайте возьмем в качестве примера инсульт[24] — третья по частоте случаев причина смерти в США.

Исследования подтверждают, что питание, защищающее от болезней сердца, точно так же защищает и от инсульта.

Существует два вида инсульта. При геморрагическом инсульте, или кровоизлиянии в мозг, — более редкой из двух форм инсульта — происходит повреждение кровеносного сосуда мозга из-за слишком высокого давления или генетически обусловленной непрочности сосудистой оболочки — аневризмы[25]. С помощью растительной диеты вам не удастся вылечить наследственную аневризму. Однако такой рацион определенно поможет вам снизить кровяное давление, что само по себе уже является огромнейшим шагом в правильном направлении.

Что касается второй, самой распространенной формы инсульта — ишемического, или кардиоэмболического, — то ситуация здесь лучше. Это заболевание развивается подобно ишемической болезни сердца. Такой инсульт происходит, когда жир и холестерин закупоривают кровеносные сосуды, питающие мозг кислородом и питательными веществами, точно так же, как это происходит с коронарными сосудами, снабжающими сердце кровью. При кардиоэмболическом инсульте мозг также оказывается лишен необходимых ему питательных веществ, однако происходит это немного другим образом. Когда от артерии отрывается часть поврежденной болезнью внутренней оболочки, то этот мусор, именуемый эмболом[26], начинает свое путешествие по кровеносной системе, которое длится до тех пор, пока он не попадет в кровеносный сосуд, слишком узкий для того, чтобы через него пробиться. В таком случае кровоток через этот сосуд приостанавливается. Подобное может произойти в любом участке тела, из-за чего доступа к крови может лишиться ваша почка, кишечник, нога или любой другой орган. Когда же это происходит с кровеносным сосудом, питающим мозг, то у человека случается инсульт.

Позитронно-эмиссионная томография, или двухфотонная эмиссионная томография — метод исследования внутренних органов человека.

В России ежегодно регистрируется более 400 000 инсультов, летальность при которых достигает 35 %.

А н е р и з м а — расширение просвета кровеносного сосуда или полости сердца вследствие патологических изменений их стенок или аномалии развития. По происхождению различают врожденные и приобретенные аневризмы.

Закупоривающая масса (например, сгусток крови, жира), которая с током крови переносится из одного кровеносного сосуда в другой и застревает в нем.

В 1990-х годах Пьер Араменко, врач из Парижа, изучал этот процесс у французских мужчин, подверженных риску сердечно-сосудистых заболеваний. С помощью ультразвукового зонда, вводимого в пищевод его пациентов, доктор Араменко измерял толщину атеросклеротического нароста на стенках восходящей артерии — огромной артерии, которая поднимается прямо от сердца и питает одним из своих ответвлений мозг. Все мужчины были разделены на три группы. У первой группы толщина отложений на стенках артерии составила один миллиметр или меньше. У второй — нарост достигал от 1 до 3,9 мм. У третьей, как можно догадаться, это значение превышало 3,9 мм. Не удивительно, что у участников из третьей группы инсульты случались чаще всего — в их артериях образовывалось гораздо больше эмболов, повышающих риск этого заболевания.

Накопление жировых отложений в кровеносных сосудах может повредить вашему организму множеством различных способов. Так, например, во время операции по коронарному шунтированию аорты, содержащую атеросклеротические бляшки, зажимают, из-за чего этот жировой мусор частично отрывается и попадает в кровоток в виде эмболов. Используя ультразвук для наблюдения за средней церебральной артерией, специалисты могут отчетливо услышать момент попадания превратившейся в эмбол бляшки в мозг. Когда пациент умирает во время операции, то эти ошметки бляшки можно найти в тканях мозга во время вскрытия.

Подобные трагические последствия помогают объяснить ужасающую потерю когнитивных функций у пациентов, прошедших через операцию по коронарному шунтированию. Однако нейрорентгенологи также сообщают о том, что на магнитно-резонансной томографии головного мозга[27] им удается обнаружить небольшие белые пятнышки в мозгу у пациентов начиная с пятидесятилетнего возраста. Эти пятнышки стали следствием микроскопических, бессимптомных инсультов. Наш с вами мозг обладает настолько мощным когнитивным резервом, что поначалу эти небольшие инсульты не вызывают у человека никаких проблем. Если же они будут продолжать случаться и дальше, то в конечном счете способны привести к потере памяти и даже слабоумию. На самом деле в ходе недавно проведенного исследования было обнаружено, что наличие этих «молчаливых инфарктов мозга» увеличивает риск развития приобретенного слабоумия в два раза.

В настоящее время считается, что как минимум половина случаев угасания когнитивных функций мозга вызвана повреждением сосудов головного мозга. Не так давно в ходе одного исследования шведские ученые обследовали пять сотен пожилых людей в возрасте восьмидесяти пяти лет и обнаружили, что треть из них страдает от той или иной формы нарушений функций головного мозга. Тщательный анализ показал, что у половины из них угасание когнитивных функций мозга было связано с нарушенным из-за болезни кровоснабжением мозга. Похожее исследование было

проведено в Нидерландах, где ученые обследовали пять тысяч людей в возрасте от пятидесяти пяти до девяноста четырех лет. Сначала исследователи изучили циркуляцию крови в мозге у каждого из участников, после чего попросили их пройти через различные тесты на ясность ума. Результат говорил сам за себя: люди с больными артериями и нарушенной вследствие этого циркуляцией крови в головном мозге справились с заданиями не так хорошо, как те, чьи артерии были чистыми. Причем возраст тут не играл никакой роли. Единственным важным фактором было здоровье кровеносных сосудов.

Закупоренные артерии, снабжающие кровью мозг, и закупоренные артерии, питающие сердце, — это различные проявления одной и той же болезни. Причина в обоих случаях одна и та же: отложение жира и холестерина и смертоносный урон, нанесенный эндотелию, покрывающему кровеносные сосуды изнутри. Выход остается прежним: нужно начать питаться по-новому, исключив из своего рациона все продукты, которые наносят вред здоровью наших сосудов.

Таким образом, вы не обречены на старческое слабоумие и на развитие сердечно-сосудистых заболеваний в старости. Большинство случаев инсультов и приобретенного слабоумия, равно как и болезней сердца, можно запросто избежать. Аорта и другие артерии организма могут оставаться в девяносто лет такими же чистыми, какими они были в девять, но при условии бережного к себе отношения, а значит, правильного питания.

Двое из моих пациентов, принимавших участие в исследовании, перенесли инсульты перед присоединением к моей программе питания. Уильям Моррис перенес один инсульт. Эмиль Хаффгард — целых три. В результате оба из них начали испытывать затруднения с ходьбой. Более чем двадцать лет спустя эти мужчины живы и здоровы, больше инсультов у них не зафиксировано. Растительное питание, защитившее их сердце от болезни, также спасло и здоровье их мозга.

Я уже упоминал, что некоторые из моих пациентов отметили значительные улучшения в своей сексуальной жизни. А последние исследования надежно подтверждают прямую связь между импотенцией и сердечно-сосудистыми заболеваниями. В декабре 2005 года ученые отчитались о результатах исследования, в ходе которого в течение семи лет под наблюдением были 3816 мужчин с эректильной дисфункцией (импотенцией) и 4247 — без патологии.

Оказалось, что у мужчин, ставших импотентами до или во время исследования, вероятность неблагоприятного развития сердечно-сосудистых заболеваний была на 45 % выше, чем у тех, кто от импотенции не страдал. Такого рода дисфункция, как оказалось, является точно таким же достоверным предвестником сердечно-сосудистых заболеваний, как и повышенный уровень холестерина в крови, курение или большое количество случаев болезней сердца в семье.

Согласно нашему собственному опыту, серьезные перемены образа жизни вкупе с переходом на растительный рацион питания являются невероятно эффективным способом избежать болезней сердца, а также восстановить эректильную функцию.

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания -

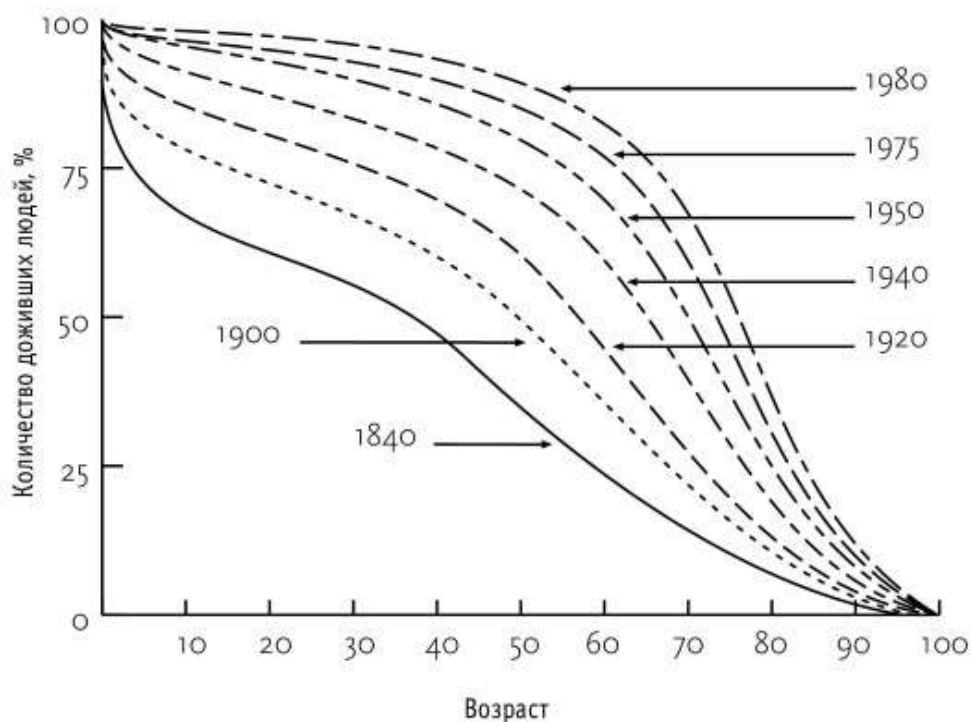


Рисунок 3. Кривые выживаемости, 1840–1980 гг., наглядно демонстрируют, что средняя продолжительность жизни значительно увеличилась, однако наш предельный возраст так и остался без изменения. (Перепечатано с разрешения правообладателей книги «Старение и жизнь» — Vitality and Aging: Implications of the Rectangular Curve)

С годами специалисты все лучше и лучше начинают понимать механизмы, благодаря которым питание влияет на состояние нашего здоровья. Практически все полученные нами данные указывают на невероятную пользу отказа от привычной жирной пищи в пользу растительного рациона питания, при котором наши тарелки, а значит, и организмы всегда наполнены самым питательным разнообразием продуктов, которые восстанавливают нанесенный ранее ущерб, защищают нас от болезней и укрепляют общее состояние здоровья.

Если нарисовать график выживаемости (см. рис. 3) людей в современном западном обществе — по приведенной схеме в книге под названием «Старение и жизнь» (Vitality and Aging) докторов Джеймса Фрайза и Лоуренса Грапо, то кривые будут показывать более-менее стабильное здоровье в период зрелости, в течение которого летальных исходов относительно мало, а затем, при приближении к старости, фиксируется все больше и больше смертельных случаев.

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания -

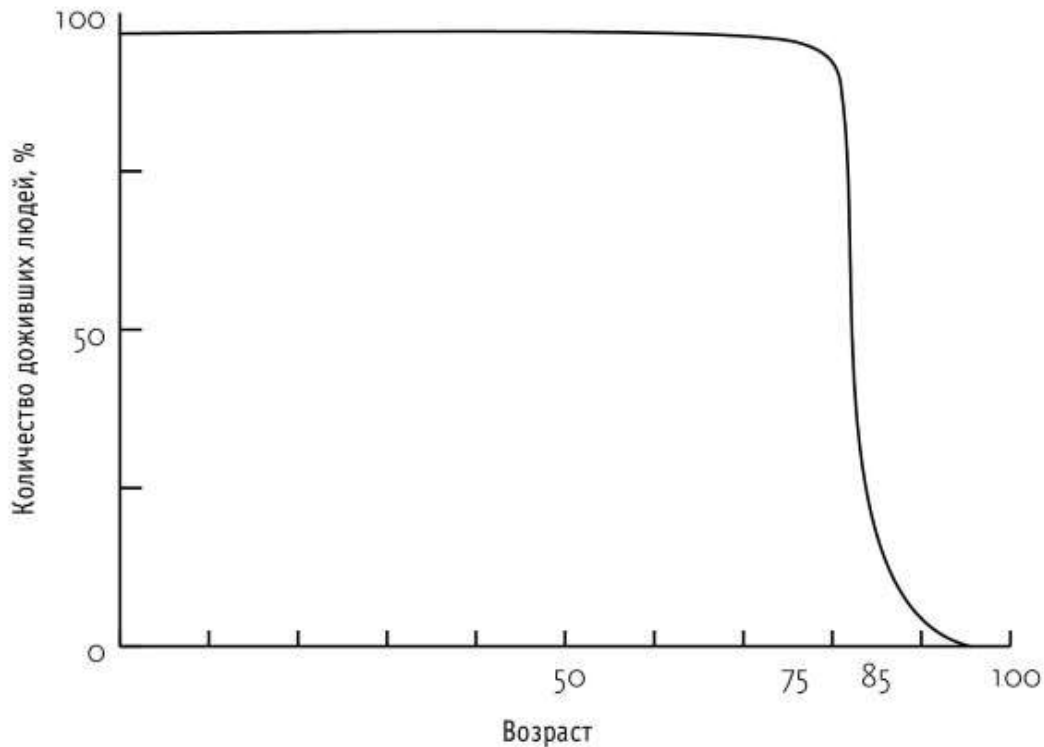


Рисунок 4. Если мы хотим значительно сдвинуть эту кривую вправо, чтобы она стала практически прямоугольной формы, то нам необходимо победить хронические заболевания. (Перепечатано с разрешения правообладателей книги «Старение и жизнь» — Vitality and Aging: Implications of the Rectangular Curve)

Я полагаю, что в наших силах кардинально поменять подобную тенденцию в лучшую сторону. Новый график (см. рис. 4) будет тоже поначалу идти ровно, однако этот горизонтальный участок, соответствующий периоду хорошего здоровья и продолжающийся вплоть до середины шкалы первого графика, — будет простирается значительно дальше. Хронические болезни больше не будут препятствовать всеобщему долголетию. Вместо этого все будут оставаться здоровыми, пока их организм в конечном счете не прекратит свою деятельность естественным способом.

Магнитно-резонансная томография головного мозга не только дает представление о структуре всех его образований, в том числе глубинных, но и позволяет поставить диагноз, определиться со стадией заболевания и в некоторых случаях — с активностью патологического процесса.

Предотвращение болезней и их излечение возможно исключительно благодаря правильному питанию.

Глава 13

Ваше здоровье в ваших руках

Когда я начал работать в Клинике Кливленда в 1969 году, шкафчики для одежды в раздевалке старшего хирургического персонала пользовались огромным успехом. Они приписывались в алфавитном порядке, а так как моя фамилия начинается с латинской буквы E, то мне выделили двойной шкафчик, который приходилось делить вместе с другим доктором, фамилия которого начиналась на F. Итак, на протяжении добрых двух лет Рене Фавалоро и я пользовались одним и тем же шкафчиком для хирургов.

Доктор Фавалоро, выходец из Аргентины, был потрясающим, изобретательным и сострадательным хирургом. В мае 1967 года он начал революцию в кардиохирургии. Он отрезал закупоренный участок правой коронарной артерии пациента, затем заместил его небольшим кусочком вены, взятой из ноги больного. В сентябре того же года он провел первую настоящую операцию по коронарному шунтированию, пришив участок вены одним концом к восходящей аорте, а другим — к коронарной артерии ниже места закупорки. В последующие годы он разработал различные варианты коронарного шунтирования, и в настоящее время этот хирург является общепризнанным отцом-основателем такого вида операций. Я часто задумывался об ироничности этой ситуации — два хирурга, пользовавшиеся одним и тем же шкафчиком, в итоге стали бороться с ишемической болезнью сердца, используя диаметрально противоположные подходы.

Однако, пожалуй, наши с ним взгляды в конечном счете не так уж сильно и отличались. Незадолго до своей смерти в 2000 году доктор Фавалоро сам описывал «необоснованный разрыв между огромным энтузиазмом медиков, направленным на радикальное вмешательство, и теми незначительными усилиями, которые вкладываются во вторичную профилактику».

Всегда будут оставаться особые случаи, в которых пациентам с нестабильной ишемической болезнью

сердца все еще может понадобиться срочное коронарное шунтирование или какое-то другое хирургическое вмешательство.

Однако я убежден, что благодаря правильному питанию абсолютное большинство пациентов удастся уберечь от этих малоприятных операций.

И я с неподдельной радостью замечаю, что все больше и больше талантливых кардиологов начинают ставить под вопрос всеобщее безумие по борьбе с заболеваниями сердца путем оперативного вмешательства.

Одним из них является доктор Джонн Кук из Стенфордского университета, который с готовностью признает, что ангиопластика, хотя и помогает облегчить приступы стенокардии у больных, не спасает человеческие жизни и никоим образом не помогает излечиться от сердечно-сосудистых заболеваний. Он предполагает, что как минимум половина проводимых в США операций по ангиопластике ежегодно вовсе не являются такими уж необходимыми. «Я полагаю, что значительно лучше — и это полностью в вашей власти — восстановить здоровье своего эндотелия, чем позволить кардиологу удалить его своим надувным катетером. Если ваш врач порекомендовал вам проведение ангиопластики, то скажите ему или ей, что вы, если есть хотя бы малейшая возможность, предпочитаете лечиться правильным питанием и медикаментами. Ангиопластику лучше приберечь для экстренного случая (когда у человека начинается сердечный приступ) или для ситуации, когда лекарства и специальная диета не справились с задачей ослабления неприятных симптомов».

Доктора Джеймс Форрестер и Предиман Шах из медицинского центра Седарс-Синай в Лос-Анджелесе подобным образом критически отзывались о том факте, что кардиологи слишком быстро решают прибегнуть к операциям по ангиопластике или коронарному шунтированию. Отталкиваясь от результатов своих собственных исследований, они пишут: «...Мы пришли к необыкновенному заключению, что во время ангиограммы не обнаруживаются, а последующей заменой или лечением поврежденных сосудов не заживляются повреждения, которые в конечном счете и приводят к инфаркту миокарда».

В июне 2005 года ученые, которые провели метаанализ 2950 случаев ишемической болезни сердца, отчитались в своей статье в журнале «Кровообращение» о том, что у пациентов с хронической нестабильной болезнью хирургическое вмешательство «не привело к какому-нибудь заметному улучшению по таким показателям, как смертность, количество случаев инфаркта миокарда или необходимость последующей замены сосудов, по сравнению с теми больными, которые получали более консервативное лечение». А всего год спустя доктор Ричард Красуски, высококлассный врач из кардиологического отделения Клиники Кливленда, категорически заявил, что подобное радикальное

лечение пациентов со стабильной стенокардией является, как правило, необоснованным. «Мы не защищаем больных от сердечного приступа или смерти», — говорит он. Причина следующая: «Сердечный приступ может случиться в любой сердечной артерии, не обязательно в той, которая была подвержена ангиопластике или процедуре установления стента. Так что в общем случае лучшей профилактикой остается устранение и контроль факторов риска, благодаря чему можно защитить каждый кровеносный сосуд своего организма».

Идея, лежащая в основе моего исследования, была простейшей: используя программу питания, в основе которой лежат продукты растительного происхождения, снизить уровень холестерина у пациентов до значений, наблюдаемых у народов, которые никогда не сталкивались с болезнями сердца.

В 1985 году мои пациенты решили отдать судьбу здоровья своих сердца и сосудов в руки хирурга общей практики, который сказал им, что их болезнь не существует у трех четвертей населения нашей планеты. Если удастся хотя бы остановить ее развитие или даже вылечить такие проблемы у животных, сказал я им, значит, этого можно добиться и у людей. В итоге они решили присоединиться к моему захватывающему эксперименту.

Полученные в ходе исследования данные отчетливо подтвердили, что мы были правы. Благодаря своему решению принять участие в исследовании мои пациенты не только смогли положить конец развитию своей болезни — собранная на их собственном опыте информация заложила новые стандарты в методах лечения ишемической болезни сердца.

В наших силах остановить развитие болезни и добиться ее регрессии. Мы можем сделать себя неуязвимыми к сердечному приступу. Ишемическая болезнь сердца не должна появляться изначально, а даже если это и произошло, то она не должна прогрессировать.

До сих пор я продолжаю слышать скептические доводы врачей о том, что их пациенты якобы никогда не смогут придерживаться столь строгой программы питания. Как же они могут быть настолько в этом уверены, если так и не дали своим пациентам возможности попробовать сделать этот важный шаг на пути к выздоровлению. По своему опыту и после более чем двадцати лет общения с пациентами, страдающими от ишемической болезни сердца, я пришел к выводу, что все в точности наоборот.

Если вы объясните пациенту с больным сердцем, что существует программа, которая в кратчайшие сроки облегчит его боль или вовсе от нее избавит, которая способна исключить необходимость дальнейшего хирургического вмешательства (можно забыть о коронарных шунтах, ангиопластиках

или стентах), которая способна вылечить и укрепить его сердечно-сосудистую систему, польза от которой для организма со временем только увеличивается, то люди, скорее всего, начнут к вам прислушиваться. На самом деле, согласно моему богатому опыту, многие люди, подобно тому мужчине, который присутствовал на моем выступлении на корабельном круизе и не смог поверить, что ему никто не сказал о том, что есть и другой способ лечения, были не на шутку возмущены тем фактом, что никто не удосужился до этого сказать им правду.

У больных, которым проводят операцию по коронарному шунтированию, в среднем есть 2,4 % вероятности умереть и дополнительные 5 % шансов перенести сердечный приступ или инсульт непосредственно на операционном столе. 4 % пациентов, которым устанавливают стенты, переносят сердечный приступ во время стентирования, а 1 % пациентов и вовсе умирают. Если обратиться к статистике, то за последний год в США было проведено более 1 млн операций по установлению стентов, что означает 40 000 сердечных приступов и 10 000 смертельных случаев прямо под скальпелем хирурга. Как сказал ныне покойный хирург-уролог Клиники Кливленда Уильям Энгель, «вполне приемлемо время от времени терять своих пациентов, однако не лучше не торопить события».

У одного из моих пациентов с хирургической кардиологией связаны, мягко говоря, неприятные воспоминания. В сентябре 2004 года Джим Миллиган, директор страховой компании из города Вустер, штат Огайо, помогал своей жене закатывать помидоры. Внезапно он начал сильно потеть и испытывать сильнейшую боль в груди. На следующий день по настоянию своей жены он отправился в местное отделение неотложной помощи, где ему сказали, что у него сердечный приступ.

«Скорая» второпях отвезла его в больницу для проведения срочной ангиограммы, которая выявила значительную закупорку коронарных артерий. Врач ввел катетер, чтобы установить стенты. Внезапно у Джима перехватило дыхание, он почувствовал неприятный привкус во рту, его начало трясти. У него случился анафилактический шок — смертельно опасная аллергическая реакция на использованный во время снятия ангиограммы краситель. Операция была немедленно остановлена, и следующие пять дней Джим провел в реанимационном отделении.

За следующие четыре месяца, согласно полученным с помощью ядерного сканирования сердца[28] данным, кровоснабжение сердечной мышцы значительно ухудшилось. Его фракция выброса левого желудочка — показатель способности сердца перекачивать кровь, который обычно выше 50 %, — опустилась ниже 40 %.

Джим позвонил мне в январе 2005 года. После нашего первого разговора стало очевидно, что он полностью проникся нашей идеей. За четыре последующих месяца уровень холестерина у него в крови обрушился с 224 мг/дл до 140 мг/дл. Кардиолог, который работал с Джимом на протяжении уже многих лет, попросил его вернуться в Колумбус — региональный центр штата Огайо — для

проведения очередной ангиопластики и, вполне вероятно, установки новых стентов. Однако Джим был непреклонен — он хотел продолжать следовать нашей программе по борьбе с болезнью. Он обратился к другому кардиологу, который разделяет мою позицию и поддерживает Джима в его решении. «Если доктор Эссельстин говорит вам что-то сделать, — сказал он Джиму, — то я обязательно вам в этом помогу».

В апреле 2005 года обследование показало, что фракция выброса левого желудочка у Джима вновь вернулась к норме и составляет 62 %. Анализы показали, что он здоров, нет никаких медицинских ограничений его деятельности и, что, пожалуй, более важно с учетом его страха в отношении анафилактического шока, ему больше не нужно ложиться на операционный стол.

Сложно представить, что пациент, страдающий ишемической болезнью сердца, которому предстоит избирательное хирургическое вмешательство, просто промолчит после того, как ему подробно расскажут о серьезной опасности и рисках, которые таит в себе подобная процедура. Учитывая, что операция лишь облегчает симптомы заболевания, разве не сделал бы практически каждый больной выбор в пользу лечения причины болезни с помощью изменения рациона питания?

Пациенты охотно соглашались избежать потенциального риска, вплоть до смертельного исхода, связанного с операцией. Те больные, которых кардиологи отправили умирать домой после неудачного коронарного шунтирования или стентирования, торжествуют после похудения, избавления от стенокардии, снижения уровня сахара в крови, уменьшения необходимых ежедневных доз инсулина или даже полного от него отказа, уменьшения потребности в других лекарственных препаратах, возвращения результатов нагрузочных тестов к норме, уменьшения закупоривающих их сосуды холестериновых бляшек и возвращения к полноценной активной жизни. Им явно придает дополнительные силы осознание того, что теперь они сами, а не лечащие их врачи контролируют течение болезни, которая еще недавно безнадежно разрушала их изнутри.

Даже тех, кто поначалу относится к подобному диетическому подходу весьма скептически, в конечном счете удается убедить, причем опираясь на их же собственную положительную динамику. Несколько лет тому назад я познакомился с одним врачом из Питтсбурга, которому в его собственной больнице порекомендовали провести операцию по коронарному шунтированию, чего он крайне не желал. После этого он обратился за дополнительным советом к выдающемуся кардиологу в Клинике Кливленда, который в конечном счете уговорил его установить стент. Операция была проведена, однако установленный стент не оправдал возложенных на него надежд. Этот врач из Питтсбурга был в курсе моей программы, однако отказывался принимать в ней участие, опасаясь, что она нанесет серьезнейший удар по активной социальной жизни, которую вели он и его жена. Он обнаружил, что ведение спокойного образа жизни позволяет ему продолжать нормальное существование даже с его стенокардией.

Семь месяцев спустя я позвонил ему, чтобы осведомиться о его успехах. Я не был удивлен, когда оказалось, что хронические боли в груди продолжают стеснять его нормальную жизнь. Переживая за его неудачи, я позволил себе поднять на него по телефону голос: «Ради всего святого, Гордон! Дай мне всего шестнадцать дней, и я помогу тебе освободиться из этого злосчастного плена». Он согласился.

Шестнадцать дней спустя его стенокардия практически полностью прошла — а еще через две недели от нее не осталось и следа. С тех пор Гордон стал ярким сторонником моей программы и полностью поверил в силу растительного рациона питания.

Теперь все больше и больше пациентов приходят ко мне до того, как побывают на операционном столе, — это доставляет мне невероятное удовольствие и дает серьезную надежду на светлое будущее. А после того как они начинают воплощать в жизнь предлагаемые мной радикальные перемены своего образа жизни, они, к собственной радости, обнаруживают, что в операции больше не нуждаются.

Случай Джона Орхла является наглядным примером. Джон всегда был человеком, который ни за что на свете не позволил бы какому-то физическому дефекту встать у себя на пути. В возрасте шестнадцати лет он сделал у себя в подвале бомбу, и в итоге ему оторвало правую руку и три пальца на левой. Несмотря на это, он поступил в Массачусетский технологический институт и стал успешным авиационным инженером, а также чемпионом по крокету и мастерским игроком в бридж.

В 1993 году, после сердечного приступа у его брата, Джона поставили на учет к кардиологу, который выписал ему препараты для постоянного приема. Десять лет спустя у Джона начались серьезные затруднения дыхания. Нагрузочный тест прошел неудачно, после чего была проведена ангиограмма, которая показала 80 %-ную закупорку двух основных артерий и полное стенозирование[29] третьей. Не удивительно, что ему назначили операцию по коронарному шунтированию на открытом сердце. Он подробно изучил информацию о своей болезни и в конечном счете отказался от операции. В интернет-поисковике он набрал «лечение атеросклероза» — и попал на мой веб-сайт. Вместе со своей женой Катериной он пришел ко мне на прием, и они сразу же прониклись моей программой.

Всего за месяц растительного питания общий уровень холестерина у Джона Орхла упал до 96 мг/дл, а уровень ЛНП — аж до 34 мг/ дл. Год спустя после очередного нагрузочного теста его кардиолог заявил: «Я затрудняюсь найти хоть какую-то проблему с этим сердцем».

Дик Дюбуа — неисправимый любитель марафонов и директор завода по переработке контейнеров в штате Нью-Йорк. Осенью 2004 года Дик начал время от времени испытывать дискомфорт в груди во время своих тренировочных забегов. Нагрузочный тест не выявил никаких аномалий, поэтому Дик продолжил бегать. Однако боль усугублялась, и в феврале 2005 года, после проведения нагрузочной стресс-эхокардиографии[30], обнаружили частичную закупорку правой коронарной артерии. Врачи выписали ему лекарства для снижения уровня холестерина, аспирин и бета-блокаторы. Однако боль не отступала. Ему пришлось сменить бег на ходьбу. Однако, даже несмотря на это, все лето 2005 года боль в груди не давала ему покоя.

Диагностика заболеваний сердца путем внутривенного введения радионуклида, который испускает гамма-лучи, дающие в гамма-камере и компьютере изображение сердца.

Стеноз — стойкое сужение просвета любой полой анатомической структуры организма.

Процедура проходит в два этапа. Сначала проводится УЗИ сердца, позволяющее получить начальные значения. Второй этап — исследование с физической нагрузкой на велоэргометре. Во время процедуры контролируется ЭКГ и АД (артериальное давление) пациента. После того как требуемая частота пульса была достигнута, в первые 90 секунд после прекращения нагрузки врач снова проводит УЗИ. С помощью специальной программы диагност или сравнивает работу сердца до нагрузки и после, что позволяет сформировать точное заключение.

Ангиограмма, проведенная в сентябре, выявила многократную закупорку коронарных артерий Дика. Самое большое беспокойство вызывала 80 %-ная закупорка в основании передней нисходящей и огибающей ветвях левой коронарной артерии. Кардиолог Дика был обеспокоен тем, что любая попытка проведения ангиопластики или стентирования может закончиться летальным исходом, и ему назначили прием у ведущего хирурга Клиники Кливленда для проведения операции по коронарному шунтированию.

Когда это произошло вскоре после печальных результатов ангиограммы, Дик прочитал «Китайское исследование» — книгу о выдающейся работе Колина Кэмпбелла в области питания и заболеваемости. Особенно его заинтересовала глава, посвященная моей деятельности, и Дик решил записаться ко мне на прием. 9 октября 2005 года Дик вместе со своей женой приехал в Кливленд на консультацию. Они решили попробовать любые методы лечения перед декабрьским приемом у кардиохирурга. Когда хирург позвонил Дик и сообщил, что у него образовалось неожиданное окно в расписании и операцию можно провести раньше, 26 октября, Дик какое-то время колебался, однако решил придерживаться моей программы хотя бы пару месяцев. Дело в том, что к моменту этого звонка, всего через одиннадцать дней после нашей первой консультации, Дик больше не испытывал ни малейшей боли в груди во время своих тренировочных пеших прогулок. В конечном счете он отказался от операции, даже после того, как хирург предупредил его, что без лечения у него есть 10 %-ная вероятность умереть в течение года.

Через три недели после первой консультации общий уровень холестерина в крови Дика составлял всего 101 мг/дл, а его ЛНП (плохой холестерин) опустился до 49 мг/дл. Все показатели выглядели более чем обнадеживающе. Я звонил ему каждые семь-десять дней, чтобы справиться о его успехах. Каждый раз он сообщал мне о том, что добавил в свою жизнь какие-то новые виды активности — сначала равнинные лыжи, затем ходьбу в снегоступах, которыми он занимался с осторожностью, снижая нагрузку в случае появления признаков стенокардии. В январе 2006 года, через одиннадцать недель после первой консультации, Дик рассказал мне, что сезон зимних видов спорта уже закончился и ему ничего не оставалось, кроме как пойти на местный школьный стадион. Он пробежал целую милю и впервые за последний год не почувствовал сильной боли в груди.

Случаи Джона Орхла и Дика Дюбуа наглядно показывают, насколько быстро и эффективно наши с вами организмы способны излечиться от разрушительных последствий болезни. Кроме того, они подчеркивают важность одной идеи, которую я не устаю повторять: пациенты с ишемической болезнью сердца должны остерегаться «быстрого решения» проблемы посредством коронарного шунтирования и стентов, которые несут с собой значительный риск осложнений и даже смерти. Им следует предлагать двухнедельную пробную программу по интенсивному изменению образа жизни. Если им удастся посвятить себя программе и не отступать от нее ни на шаг, то многие из них смогут и вовсе избежать потребности в хирургическом вмешательстве.

Итак, мы уже наглядно продемонстрировали, что убийцу номер один в западном обществе можно победить с помощью растительного рациона питания. Однако мы способны на гораздо большее. Если общество примет подобные профилактические методы предупреждения развития заболевания и миллионы людей смогут отказаться от своего привычного рациона и научатся питаться более правильно, то нам удастся существенно снизить количество случаев всех этих болезненных последствий безрассудного питания — инсультов, гипертонии, ожирения, остеопороза и диабета. Кроме того, мы увидим заметное снижение частоты случаев развития рака груди, простаты, кишечника, матки и яичников. Медицина может перестать уделять первоочередное внимание лекарственным и операционным методам борьбы. На повестке дня будет стоять профилактика, а не отчаянные попытки решить проблему хирургическим путем.

Даже я, несмотря на свой оптимизм относительно этого вопроса, прекрасно понимаю, что подобное не может произойти за один день — чтобы все население США резко перешло на растительное питание сразу после того, как его польза стала достоянием общественности. Однако этого действительно можно добиться. Первый шаг к этому — просвещение людей, распространение правдивых, известных на данный момент данных о питании и разрушительном воздействии традиционной западной еды.

В моих мечтах, например, повсеместное использование турникетной пробы[31], которая помогла в свое время доктору Воджелу убедительно доказать разрушительное воздействие на состояние кровеносных сосудов даже одного-единственного приема проблемной пищи. Если в столовых средних школ будут подавать только турникет-позитивные блюда (то есть те, которые не мешают нормальному расширению сосудов), если в правилах ресторанов нужно будет обязательно указывать, какие блюда в меню являются турникет-позитивными, а какие турникет-негативными, если на упаковках продуктов питания будет дана такая информация, то тем самым будет сделан серьезный шаг в просвещении населения и оказании ему помощи в совершении осознанного выбора в пользу укрепления или разрушения своего здоровья. Может быть, моя турникетная мечта так никогда и не осуществится, однако основная мысль по-прежнему заключается в том, что начать следует именно с просвещения населения.

После этого, возможно, у нас появится возможность начать постепенные институциональные изменения. Так, например, можно порекомендовать страховым компаниям, работодателям и представителям профсоюзов предлагать всем пациентам, которым была назначена операция на сосудах сердца, предварительно пройти через трехмесячную программу альтернативного лечения, состоящую в употреблении продуктов растительного происхождения и применении при необходимости понижающих уровень холестерина лекарств. У самых ответственных пациентов стенокардия проходит уже через несколько недель, а результаты нагрузочного теста способны вернуться к норме уже через восемь-десять недель, так что улучшения будут очевидны, а для большинства больных необходимость в проведении опасной и дорогостоящей операции вовсе отпадет.

Внедрение такого подхода к лечению потребует кардинальных изменений в медицинском мире. Мой отец неоднократно отмечал, что из-за сдельной, гонорарной оплаты труда медицинских работников врач никогда не станет посвящать свою карьеру сложным профилактическим методам борьбы с болезнью. Он был абсолютно прав. Как я уже отмечал ранее, существующей системе здравоохранения нет никакой выгоды в том, чтобы призывать население вести здоровый образ жизни. Как-то раз я спросил у одного молодого кардиохирурга, почему он не предлагает своим пациентам присоединиться к программе правильного питания, которая способна остановить развитие их болезни и даже добиться ее регрессии, на что он мне откровенно ответил: «Знаете ли вы, что мои счета за прошлый год составили пять миллионов долларов?»

Этому пора положить конец. Воля и честность представителей моей профессии никогда не подвергались настолько серьезному испытанию. Настало время для огромнейшей работы.

Врачи, подобно мне придающие особое значение поступающей в организм пище, должны выйти с населением на отношения нового уровня. Мы не должны ни при каких условиях недооценивать способность рядового обывателя научиться вести здоровый образ жизни. Наша обязанность —

поведать ему правду. Мы должны отказаться от преимущественно процедурных методов лечения современной медицины и бросить все свои силы на профилактику. Нужно с радостью распространять знания, которые дают людям возможность взять контроль над своим собственным здоровьем в свои руки.

Ныне покойный Льюис Томас, высокоуважаемый врач и почитаемый исследователь в медицине, в 1986 году провел лекцию в Клинике Кливленда. Он назвал существующие фантастические способы лечения сердечно-сосудистых заболеваний хирургическим путем — операции по ангиопластике и коронарному шунтированию — «половинчатыми методами борьбы». Хирургические методы лечения для распространенных заболеваний, связанных с обменом веществ и биохимическими процессами в организме, утверждал он, не являются решением проблемы. Доктор Томас также отметил, что врачебной морали и этике брошен серьезный вызов: им следует отказаться от этих половинчатых методов в пользу более простых и безопасных способов лечения.

Турникетная проба — сдавливание руки (плеча) манжетой для измерения давления до исчезновения пульса на лучевой артерии и удерживание манжеты в течение одной минуты.

Как только благодаря растительному рациону питания начнется массовое исцеление больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, перед напором научных данных и общественного мнения будет уже не устоять.

У нас наконец может появиться возможность научить людей гулять вдоль обрыва, вместо того чтобы отчаянно пытаться спасти их уже после падения с него.

С помощью такого подхода мы сможем одержать победу в борьбе с самыми разрушительными и смертоносными болезнями, известными человечеству.

Часть II

Удовольствие от еды

14. Простые истины

15. Советы от Энн Криль Эссельстин

16. Завтрак — дело тонкое

17. Салатный пир

18. Соусы

19. Овощи, простые и причудливые

20. Супы, густые и вкусные

21. Сэндвичи на каждый день

22. Основные блюда

23. Изумительные и простые десерты

Глава 14

Простые истины

Как вы уже поняли, моя программа питания довольно сильно отличается от других. Она направлена не на незначительные изменения рациона питания, которые способны замедлить прогресс болезни сердца, а подразумевает кардинальные перемены образа жизни, которые действительно прекращают развитие болезни и даже частично избавляют организм от ее разрушительных последствий.

Ключ к успеху моей программы заключается в том, что пациенты сами начинают контролировать течение своей болезни. В их силах полностью от нее избавиться; следуя моим рекомендациям по питанию, люди способны обеспечить себе сохранение положительных результатов и со временем их расширение.

Очень важно, что уходят не только симптомы проявления болезни сердца — лечению подвержена причина ее появления, которая вместе с тем является еще и благодатной почвой для развития целого ряда сопутствующих хронических заболеваний.

Цель программы, как я уже неоднократно упоминал, — поддержание уровня сахара в крови ниже 150 мг/дл за счет питания продуктами растительного происхождения и применения при необходимости понижающих уровень холестерина препаратов. Ключевым фактором успешности этой программы является внимание к любой мелочи. В рамках этой программы полностью исключается употребление продуктов, которые провоцируют развитие атеросклероза. Не может быть никаких исключений! Пациентам следует раз и навсегда запомнить, что даже один кусочек запрещенных продуктов может спровоцировать возвращение заболевания или стимулировать прогрессирование уже имеющегося. Наверняка, подобно большинству моих пациентов, вы думаете, как же сможете отказаться от своих любимых чизбургеров, картошки фри, сочных стейков, майонеза, сыра, оливкового масла и других вкусностей. Один мой друг, юрист, был настолько напуган самим фактом отказа от привычного рациона питания, что спросил меня, нельзя ли ему продолжать питаться его любимой жирной пищей, пока у него не появятся первые симптомы ишемической болезни сердца, — и вот уже только тогда перестать есть подобным образом. Я отговорил его от подобного подхода, объяснив, что у каждого четвертого из моих пациентов-сердечников первым симптомом болезни сердца является внезапная смерть.

Разумеется, никто не спорит, что жирная еда, присущая типичному американскому рациону питания, выглядит очень аппетитной. С каждым разом такой пищи хочется все больше и больше. Реклама, которая атакует нас на каждом углу, рассказывает о продуктах, содержание жира в которых значительно превышает официальные рекомендации правительства — а ведь эти рекомендации сами по себе уже являются слишком завышенными для поддержания здоровья. Кулинарные школы не учат будущих поваров, которые в конечном счете будут отвечать за кухню в ресторанах, отелях, учебных и рабочих организациях, тому, как готовить здоровые и вкусные блюда с содержанием жира не более 10 %. Своими совместными усилиями СМИ, производители мяса, масел и молочных продуктов, самые известные шеф-повара и авторы кулинарных книг вкуче с правительством дают далеко не самые лучшие советы по поводу правильного и здорового питания.

Дело в данном случае не только в недостатке информированности. Правда заключается в том, что у человека при таком питании так или иначе развивается жировая зависимость в самом буквальном

смысле. Рецепторы нашего мозга, ответственные за наркотическую, героиновою, кокаиновую и прочие зависимости, подобным образом реагируют на жир и на сахар.

Единственный способ преодолеть тягу к жирной еде состоит в полном от нее отказе.

Точно так же, как людям, пристрастившимся к героину, кокаину или никотину, необходимо отказаться от них раз и навсегда. Мы все прекрасно знаем, что происходит с людьми, которые садятся на маложирную диету в надежде похудеть. Рацион питания, который включает в себя даже незначительные количества животных, растительных и молочных жиров, продолжает питать вредную привычку. Тяга к такой пище никуда не уходит. А к моменту, когда диета с успехом — а чаще всего с провалом — становится завершена, человек возвращается к своему прежнему режиму питания, и, казалось бы, навсегда потерянные килограммы возвращаются снова.

Порядка десяти лет назад ученые из научно-исследовательского медицинского центра Монелла в Филадельфии подвергли эксперименту влияние потребления жира на наше пристрастие к нему. В ходе этого исследования здоровые добровольцы были разделены на три группы. Первая группа продолжала питаться традиционным жирным рационом питания. Рацион участников из второй группы содержал только 20 % жира от общего числа калорий. Что же касается третьей группы, то у них на жир приходилось только 15 % от всех съеденных калорий или меньше. Три месяца спустя людей из первых двух групп тянуло к жирной пище не меньше, чем до начала эксперимента. Однако те участники, которые на протяжении этого времени ели меньше 15 % жира, полностью избавились от этой вредной тяги к жиру.

Диеты для похудения заканчиваются неудачей по той же самой причине, по которой проваливаются современные методы реабилитации людей с ишемической болезнью сердца: люди продолжают поедать жир. Возможно, они потребляют его в меньших количествах, чем перед появлением у них заболевания, однако это все равно тот же самый жир, который изначально навредил их артериям. Поэтому можете не сомневаться, что заболевание сердца у них продолжает прогрессировать.

Люди, принимавшие участие в моих исследованиях, снижали свое потребление жира до невероятно низкого уровня (и хотя мой план питания и не подразумевает необходимости ежедневного подсчета калорий, моя работа показала, что рацион питания, состоящий из рекомендованных продуктовых групп, позволяет удерживать уровень потребления жира в пределах 9–11 %).

Подобно людям из третьей группы описанного выше исследования, моим пациентам удавалось полностью преодолеть свою тягу к жирной пище. По истечении трех месяцев им больше не казалось,

будто нужно постоянно себе в чем-то отказывать, и они почувствовали результаты исключения жира из своего рациона. Вот такие перемены образа жизни способны принести настоящие плоды.

Как бы то ни было, я признаю, что решиться на такие изменения и продолжить четко следовать диете — задача далеко не из простых. Согласно моему опыту, люди, приступающие к моей программе, сталкиваются с четырьмя основными сложностями. За все эти годы мы разработали стратегии для борьбы с каждым из пунктов.

1. Вам хочется жирной пищи. Поверьте в себя. Как я уже объяснял выше, эта тяга исчезнет через три месяца после отказа от жира. (Под отказом от жира я подразумеваю отсутствие в рационе питания растительного, животного или молочного жира — никакого дополнительного жира, кроме его естественного содержания в овощах, фруктах и злаках.) У вас появятся совершенно новые вкусовые пристрастия к естественным вкусам и ароматам самых полезных продуктов питания, вы откроете для себя новые травы, специи и соусы, которые сделают ваши блюда особенно аппетитными. Питаться правильно в современном западном обществе — задача не из простых, однако внимание к деталям является залогом вашего успеха. И помните, остерегайтесь надписи «0 граммов жира на порцию» на таких продуктах, как соусы для салата, заменители сливочного масла, майонезы и выпечка. Они могут содержать до 0,5 г жира на порцию, однако этого крохотного количества уже окажется более чем достаточно для того, чтобы вас продолжало неумолимо тянуть к жирной пище. Кроме того, за счет потребления таких продуктов общее потребление жира может увеличиться до 20 % от всех съеденных калорий, ежегодно добавляя в ваш рацион килограммы закупоривающего артерии жира.

2. Вас приглашают в гости на ужин. Если вас приглашает хороший друг, то проблем быть не должно. Однако если вы плохо знаете этого человека, то поначалу можете почувствовать себя неловко. Залог успеха в такой ситуации — это откровенность. Объясните хозяину, когда он вас пригласит к себе в гости, что в данный момент вы следуете особому плану питания, который не включает в себя мясо, рыбу, птицу, молочные продукты и любые виды жиров. Подчеркните, что вы с удовольствием насладитесь их компанией, однако не хотели бы вызывать лишнего беспокойства по своему поводу. Вы можете предложить поужинать заранее, а затем присоединиться ко всем за столом за бокальчиком вина. Практически всегда хозяин будет настаивать, чтобы вы все-таки поужинали со всеми, и начнет вас расспрашивать о том, что же вам есть все-таки можно. В таком случае скажите ему или ей, что вас вполне устроит салат без заправки с хлебом, приготовленные на пару овощи или отварной картофель также отлично подойдут. На всякий случай напомню, что вам стоит всегда избегать изложения подробностей своей диеты другим, по крайней мере пока они не продемонстрируют искреннюю заинтересованность этим вопросом.

3. Вам приходится идти в ресторан. Ресторанная стряпня может представлять для вас смертельную опасность, если вы не продумаете все заранее. Было бы неплохо для начала ознакомиться с местными заведениями, в которых подают или готовы специально приготовить «безопасное» для вас блюдо, которое придется вам по вкусу. Если же вам предстоит ужин или обед в незнакомом

ресторане, то попробуйте позвонить шеф-повару или менеджеру заранее. Объясните, что вам нужно какое-нибудь блюдо, в котором нет продуктов животного происхождения и растительных жиров. Их реакция может вас приятно удивить: зачастую многие рестораторы с удовольствием воспринимают подобные пожелания от своей клиентуры. И они всегда будут благодарны вашему хвалебному отзыву.

4. Вы путешествуете внутри страны или по миру. Как правило, авиалинии могут предоставить вам нежирные вегетарианские блюда, однако зачастую их нужно уведомлять о ваших специальных требованиях как минимум за сутки до вылета. Разумеется, у вас всегда остается возможность взять с собой что-нибудь перекусить — так вам не придется гадать, насколько поданная еда соответствует вашим требованиям. Что касается ресторанов в других городах, то попробуйте ту же самую тактику, которая была рекомендована и для местных заведений: позаботиться о своем меню заранее и рассказать шеф-повару или менеджеру, что именно для вас предпочтительно.

Уверен, что вы сможете придумать свои собственные стратегии, более для вас подходящие. Например, один из моих пациентов, Энтони иен, работа которого связана с постоянными перелетами по всему миру, за двадцать лет соблюдения моей программы продемонстрировал настоящие чудеса изобретательности. Среди прочего у него всегда есть под рукой набор карточек, на которых на различных языках написана просьба принести пищу растительного происхождения и без добавления жира. Таким образом, в любой точке мира у него есть возможность заказать именно ту еду, которая не принесет ему вреда.

Однако если его заранее продуманный план оборачивается провалом, то Энтони всегда готов к импровизации. Не так давно он отправился на обед со своим сыном в китайский ресторанчик и заказал весьма простое блюдо из овощей. Когда еда была подана, он отчетливо мог разглядеть на ней следы растительного масла. Решение проблемы было простым: Энтони заказал две миски с горячей водой и смыл с овощей весь жир. Довольный своей смекалкой, он с удовольствием съел свое получившееся нежирным блюдо.

Однако не всегда так просто получается выйти из положения. Во время своего путешествия на Дальний Восток работники авиакомпании забыли принести на борт его специальный заказ. В той ситуации он попросту ограничился во время 24-часового перелета парой бананов.

Кроме этого, Энтони вспоминает еще один неожиданный плюс растительного питания: смена часовых поясов больше не вызывает у него дискомфорта. «Раньше после путешествия в какой-нибудь Китай мне нужно было от недели до десяти дней для того, чтобы снова прийти в форму, — говорит он. — С тех пор как я присоединился к программе Эссельстина, смена часовых поясов перестала быть

для меня проблемой». У меня нет никаких научных доказательств того, что мой план питания на самом деле творит подобные чудеса, однако мне все равно приятно!

У нас дома готовит моя жена Энн, и за последние двадцать лет она стала настоящим мастером выдумывания потрясающих блюд, которые отвечают строгим требованиям, выдвигаемым моим планом питания.

Во время моих консультаций со всеми будущими пациентами и их супругами, которые длятся от часа до полутора часов, Энн делится с ними своими секретами по поводу планирования и приготовления блюд, которыми новоиспеченные вегетарианцы смогут наслаждаться до конца своих дней. В последующих главах она поделится с вами своими секретами: поведает основные принципы и оригинальные рецепты, которые помогут вам в короткий срок состряпать вкусные и питательные блюда для поддержания здорового питания.

Помните — я не устану повторять об этом снова и снова: внимание к мелочам является залогом успеха.

Если вы начнете питаться, учитывая все изложенные в этой книге рекомендации, ваше сердце всегда будет оставаться здоровым. Если же вы уже в числе тех, кто страдает от сердечно-сосудистых заболеваний, то вам удастся одержать над ними победу. Долгие годы моей исследовательской деятельности позволяют это вам гарантировать.

Будьте внимательны к себе. Все в ваших руках.

Глава 15

Советы от Энн Криль Эссельстин

Поначалу перемены, которые вам предстоит сделать, могут показаться непомерно огромными. Как бы то ни было, вам придется отказаться от привычек, связанных с питанием, которые выработались на протяжении всей жизни, и совершенно определенно предстоит попрощаться со многими своими любимыми продуктами питания. Однако мой длительный опыт говорит о том, что позитивный настрой творит настоящие чудеса — стоит вам отказаться от жира, и ваши вкусовые пристрастия

начинают меняться. Вы не успеете оглянуться, как полезная пища станет для вас не просто вынужденной необходимостью, а будет на самом деле приносить вам неподдельное удовольствие.

Со временем салаты с жирной заправкой и треугольнички пиццы с сыром уже перестают казаться вам столь аппетитными. Горсть винограда или помидор черри притягивают вас не меньше, чем в свое время это было с печеньем. Овощная пицца без сыра или цельнозерновой хлеб со свежими персиками могут стать одними из ваших самых любимых блюд.

Как уже многократно отмечал мой муж, особо эффективной эту программу делает внимание к деталям. Однако некоторые основные принципы являются гораздо важнее деталей, и чрезвычайно важно постараться их понять. Другими словами, исключительно растительный рацион питания содержит:

✓ от 9 до 12 % жира от общего числа употребляемых калорий, в которые не входят ни добавленные жиры, ни продукты животного происхождения;

✓ продукты, не содержащие холестерина

✓ минимальное количество свободных радикалов — тех самых химических веществ, которые наносят нашему организму непоправимый ущерб и преобладают в типичном западном рационе питания;

✓ большое количество антиоксидантов, естественных составляющих, которые нейтрализуют свободные радикалы и являются щедрым источником натуральной клетчатки. Польза у клетчатки двойная: она необходима для нашего с вами здоровья и помогает нам насытиться.

Если вы страдаете от сердечно-сосудистого заболевания или не хотите, чтобы оно у вас когда-нибудь появилось, чрезвычайно важно следовать следующим незыблемым правилам:

1. Не ешьте мясо, в том числе курицу.

2. Не ешьте рыбу.

3. Не ешьте никакие молочные продукты. Это значит никакого обезжиренного молока, обезжиренного йогурта, никакого шербета и вообще никакого сыра.
4. Не ешьте яйца. В том числе яичные белки и любые заменители, содержащие яичный белок.
5. Не используйте никакого жира и масла. Даже оливковое масло экстра-класса или масло канола.
6. Покупайте только цельнозерновые продукты питания. Это означает, что вам ни при каких обстоятельствах нельзя есть хлебобулочные или любые другие изделия из белой муки. Убедитесь, что в список ингредиентов входят такие фразы, как «цельная пшеница» или «цельные злаки». Избегайте манную крупу и пшеничную муку — они по умолчанию подвергаются очищению в процессе технологической обработки. Используйте только коричневый рис.
7. Не пейте фруктовый сок. (Вы можете есть фрукты или использовать небольшие количества фруктового сока для приготовления блюд или придания дополнительного вкуса своим напиткам.)
8. Не ешьте никакие орехи (если же у вас здоровое сердце, то вы можете иногда позволять себе грецкие орехи).
9. Не ешьте авокадо, соус из авокадо в том числе.
10. Не ешьте кокосовую стружку.
11. Ешьте продукты из сои с осторожностью. Многие из них были подвержены серьезнейшей технологической обработке и содержат огромное количество жира. Покупайте «легкий» тофу. Избегайте соевого сыра, который практически всегда содержит растительные жиры и казеин.

Постоянно помня об этих правилах, вы сможете получать истинное удовольствие от разнообразного мира овощей, бобовых культур и фруктов. Вариантов сочетаемости огромное количество, и вы вскоре сами в этом убедитесь.

Необходимо пару слов сказать о соли. Соль нам больше не нужна. Она не входит ни в один из рецептов, так как большинство пациентов моего мужа страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, а соль может усугубить ситуацию. Практика показала, что абсолютное большинство пациентов охотно привыкают к естественному вкусу продуктов растительного происхождения, приготовленных без соли.

Если вам все-таки очень не хватает соли, попробуйте использовать уксус, лимон, перец, табаско или любые другие острые соусы. Если вы и в этом случае испытываете недостаток соли, попробуйте соевую пасту или соус тамари[32] с низким содержанием натрия. Все это запросто можно найти на полках магазинов здорового питания. Постарайтесь ограничить ежедневное потребление соли до 2,000 мг в день. Вам будет гораздо проще сделать правильный выбор, если вы будете знать содержание соли в различных популярных приправах. Для сравнения:

✓ морская соль, в чайной ложке 2,360 мг натрия;

✓ соевый соус с низким содержанием натрия, в чайной ложке 700 мг натрия;

✓ сладкая белая соевая паста марки South River, в чайной ложке 115 мг натрия.

Чтобы упростить себе задачу, не нужно выдумывать что-то сверхъестественное на завтрак и обед — вы можете запросто есть практически одно и то же изо дня в день. Конкретные рецепты вы найдете в последующих главах, однако существует множество различных оригинальных способов что-нибудь быстро приготовить. Так, отличной основой для завтрака являются всевозможные злаки, такие как овсяные хлопья, измельченная пшеница без добавления сахара или отруби с изюмом. Вы можете посыпать ими свой сухой завтрак, чтобы сделать его еще более хрустящим, или добавить изюм, кусочки банана или других фруктов. Немного яблочного сока, сидра или свежесжатого апельсинового или грейпфрутового сока станет отличной заменой стакану молока. Однако вы точно так же можете залить свои хлопья для завтрака овсяным, миндальным или обезжиренным соевым молоком. А ведь хлопья и злаки — это далеко не единственный способ плотно позавтракать. Очень вкусными получаются оладушки, приготовленные из цельнозерновой пшеничной муки (без добавления растительного масла и яиц). Подрумяненные кусочки цельнозернового хлеба со свежими спелыми персиками возглавляют мой список невероятно вкусных продуктов на завтрак. Вам также следует попробовать тосты с кусочками банана, спелого манго, клубники или любых других своих любимых фруктов. Мыслите нестандартно. Почему бы не съесть на завтрак гороховый супчик или суп из чечевицы или — мой любимый вариант — не позавтракать остатками вчерашнего салата?

Начинайте свою трапезу с салата

Листья салата полезные и сытные, и ими невозможно пресытиться. Добавьте к листьям любые возможные овощи. С заправкой для салата вам может сначала быть непросто, так как теперь вы больше не употребляете в пищу растительные масла. Очень важно найти что-нибудь, что вам действительно понравится, так что будьте готовы к экспериментам. Наша семья полюбила салаты, заправленные смесью из бальзамического уксуса и хумуса, не содержащего кунжутную пасту тахини (которая очень жирная). Вам ничто не мешает приготовить хумус самим из турецкого гороха, лимона и чеснока. Смешайте горох с небольшим количеством сока лимона или лайма, добавьте уксус и чуточку горчицы, и вы получите потрясающий соус для салата.

С обедами тоже не мудрите: салат, суп, хлеб или сэндвичи. С сэндвичами проявите свою изобретательность. Например, распространенные постные вегетарианские лавашы (приготовленные без добавления масла и яиц) можно намазать обезжиренным хумусом. Дополните свой намазанный хумусом лаваш любыми ингредиентами, которые только придут вам на ум: измельченной петрушкой, зеленым луком, тертой морковью, огурцами, помидорами, перцем, кукурузой, фасолью, рисом, отварной брокколи, грибами, шпинатом или листовым салатом. Сверните лаваш рулетиком, разрежьте пополам, поместите на противень и запекайте при температуре 230 °С, пока лаваш не станет хрустящим. Попробуйте, и вы убедитесь, что ваше кушанье просто объеденье!

Что касается ужина, то мы рекомендуем приготовить полезный салатик из большого разнообразия свежих сезонных овощей. Однако на этом ваш выбор не ограничен. Запеченные в духовке или обжаренные на гриле грибы шампиньоны с любым соусом для барбекю или соевым соусом с низким содержанием натрия и небольшим количеством бальзамического уксуса станут потрясающим блюдом, которое внешне напоминает сочный кусок мяса. Вы можете также сделать из них бутерброды, положив между двумя цельнозерновыми булочками.

Наше с мужем любимое кушанье на ужин — это фасоль с рисом. Мы готовим это блюдо, когда ждем гостей. Оно получается невероятно красивым и нравится практически всем. Ингредиенты следующие: консервированная красная фасоль, коричневый рис, нарезанные помидоры с соком, замороженная кукуруза, оттаявшая в теплой воде, измельченный красный, желтый или зеленый перец, тертая морковь, каштан, нашинкованная петрушка и рукола, соевый соус с низким содержанием натрия. Сварите рис. Разогрейте фасоль. Поместите измельченные овощи в отдельные миски. Выложите рис на тарелку, сверху выложив выбранные вами ингредиенты, заправьте соевым соусом. Оставшееся положите в миску и уберите в холодильник — на следующий день вы сможете приготовить отличный салат, просто добавив немного бальзамического уксуса.

Нередко самая простая еда оказывается необыкновенно вкусной. Вы можете запечь в духовке на небольшой температуре лук. Чем дольше его запекать, тем слаще он становится. Ешьте его просто так

или вместе с запеченным картофелем. Сладкий картофель, или батат, — это невероятно вкусно, сытно и просто в приготовлении. Все, что вам нужно сделать, — это поставить корнеплоды в духовку заранее, так как они готовятся в течение часа. Следующее простое, вкусное, быстрое и красивое блюдо — это цельнозерновой кускус — пшеничная крупа с пастой из шампиньонов и замороженным горошком. Бросьте кускус в кипящую воду на несколько секунд, немного подогрейте грибную пасту-соус и полейте ею кускус. В раковине разморозьте горошек и выложите его узорами поверх заправленного кускуса. Ужин готов за одну минуту.

Большей частью продуктов, потребляемых вами в рамках диетического питания, должны быть свежие овощи и фрукты, бобовые культуры и цельные злаки.

Японский темный соевый соус с ярким вкусом.

Однако не стоит пренебрегать различными продуктами питания в упаковках, которые добавят вашим блюдам дополнительный аромат и разнообразие вашему рациону. Большинство из них можно совершенно безопасно употреблять в пищу, а их вкус мало кого сможет оставить равнодушным. В любом случае внимательно изучайте описание и состав продукта, указанные на упаковке.

Если в составе продукта вам попадутся любые из следующих слов — глицерин, гидрогенизированный, частично гидрогенизированный, моно— или диглицериды, — откажитесь от покупки этого товара. Все перечисленное представляет собой разновидности жиров. Так, в некоторых обезжиренных видах печенья на упаковке указывают нулевое содержание жира. Однако если прочитать состав продукта, то среди ингредиентов обнаружится глицерин. Также его можно найти в списке ингредиентов якобы обезжиренного итальянского и других соусов для салатов, некоторых марок соевого масла и молочных продуктов. Однако такие продукты, как правило, порционные, поэтому их можно на абсолютно законных основаниях продолжать называть «обезжиренными» — таковы установленные правительством правила (менее 0,5 г жира на порцию).

Читайте состав продукта

Даже если вы хорошо знакомы с этим продуктом, не стоит слишком расслабляться, даже если вы нашли, например, готовые завтраки определенной марки, в которых не содержится никакого жира. По аналогии получается, что хлопья той же марки тоже не должны его содержать. Однако ничего подобного — в их составе есть (!) растительное масло. Поэтому в обязательном порядке читайте состав продукта.

Если вы решили полакомиться злаками, покупайте только продукты из цельных зерен. Выбор здесь огромен: цельная пшеница, бургуль, или бургул (крупа из пшеницы), цельный овес, цельная рожь, ячмень, греча, цельная кукуруза, дикий рис, коричневый рис. Существует множество вариаций,

однако зачастую оказывается довольно-таки непростой задачей определить, какие злаки цельные, а какие — нет. Цвет вам здесь не поможет. Цельный овес, например, имеет светлый окрас, а очищенная мука может быть намеренно сделана более темной с помощью черной патоки.

Единственный выход — тщательно изучить описание товара. Ищите надпись «100 % цельный продукт». Если на упаковке написано: «несколько видов злаков», «семь злаков», «100 %-ная пшеница», «обогащенная мука» или «кукурузная мука без зародыша», то можете не сомневаться — этот продукт к цельным злакам имеет весьма отдаленное отношение. Ржаной хлеб готовят, как правило, из смеси ржаной и пшеничной муки, однако крайне редко из отрубей или цельных зерен.

Также может оказаться весьма непростой задачей отыскать цельнозерновой хлеб, который не содержит растительные масла или высокофруктозный кукурузный сироп. Хлеб из пророщенных зерен можно отыскать на полках со здоровой пищей практически любых магазинов, обычных супермаркетов. Продается он в различном виде — начиная от нарезки (особенно хорошо подходит для приготовления тостов) и заканчивая лепешками и вкуснейшими булочками для гамбургеров и хот-догов. И снова — читайте состав продукта.

На кухне большим подспорьем для вас станут следующие утвари. Во-первых, это рисоварка. Вы просто засыпаете в нее рис, заливаете водой и занимаетесь своими делами. Пока рис готовится, вам не нужно ничего проверять. Во-вторых, это терка для цедры, которую можно найти практически в любом хорошем магазине товаров для кухни. Она не просто облегчает процесс снятия цедры с фруктов, но и делает его невероятно веселым. (Подсказка по поводу снятия цедры — используйте натуральные лимоны, апельсины и лаймы.) В-третьих, ручная соковыжималка для цитрусовых (я предпочитаю деревянную), с помощью которой можно выдавить сок из самых засохших лимонов и лаймов.

Наконец, давайте обсудим, сколько именно вам стоит есть. Если вы питаетесь продуктами растительного происхождения, не содержащими жира, радуете себя натуральным вкусом цельных злаков, листовой зелени и разноцветных овощей, то вам не нужно беспокоиться о своем весе, а значит, нет никакой необходимости подсчитывать калории или проводить какие-либо другие расчеты.

После подобного изменения рациона своего питания практически каждый худеет. Однако если вы отдадите предпочтение злакам, крахмалосодержащим овощам и сладкому, то лишние килограммы запросто могут дать о себе знать. Если это произошло, то просто ограничьте потребление злаков и содержащих крахмал овощей, ешьте больше листовой зелени и ярких овощей, а также будьте осторожны со сладостями.

Помните, что физические упражнения действительно играют значительную роль. Чем больше вы будете тренироваться, тем лучше. Лично я наслаждаюсь занятиями йогой, катанием на равнинных лыжах, бегом и поднятием тяжестей. Эсси проплывает по 1,5 км в день, выполняет комплекс упражнений с гантелями и штангой и катается три раза в неделю на велосипеде. Так что гуляйте, поднимайтесь по лестнице — любая физическая активность благоприятно отразится на вашем здоровье. Не игнорируя двигательную активность, вы тем самым укрепляете свой иммунитет, создавая дополнительную защиту от инсультов и сердечных приступов, остеопороза, приобретенного слабоумия, задерживаете развитие злокачественных опухолей и, разумеется, поддерживаете свой вес в норме. Когда вы питаетесь продуктами растительного происхождения, цельными злаками, отказываетесь от любой жирной пищи, не игнорируете движение, ваш организм достаточно быстро теряет лишние килограммы, которые, как известно, не лучшим образом влияют на работу всего организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.

Подарите своему организму натуральную здоровую пищу и почувствуйте ее необыкновенный вкус!

Глава 16

Завтрак — дело тонкое

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_005.jpg

Обязательно завтракайте, даже если раньше предпочитали пропускать утренний прием пищи. В этом случае у вас будет гораздо больше сил и энергии, кроме того, вам удастся избежать преждевременного предобеденного голода. Мы обнаружили, что большинство пациентов, принимавших участие в изначальном исследовании моего мужа, ели одно и то же каждое утро на протяжении последних двадцати лет. Например, Дон Фелтон никогда не отказывал себе в четверти стакана овсяных отрубей, смешанных с четвертью стакана овсянки быстрого приготовления, которые он готовил за три минуты в микроволновке с водой, а затем посыпал их сахарозаменителем. Эвелин Освик тоже завтракала одним и тем же на протяжении двадцати лет. Она называет свой завтрак «лучшей трапезой за день».

Лучшая трапеза дня

1 банан

✓ стакан овсяных хлопьев

✓ горсть изюма

✓ яблочный сок

1. Нарезьте банан кусочками и положите их на дно миски, пригодной для использования в микроволновке.

2. Добавьте в миску стакан овсяных хлопьев.

3. Посыпьте изюмом и полейте яблочным соком, чтобы он полностью накрыл овсянку. Готовьте в микроволновке полторы минуты.

Овсянка с овощами

✓ 1 стакан овсяных хлопьев

✓ 2 стакана воды

✓ 2 горсти свежего шпината или 2 стакана замороженной овощной смеси

✓ тамари с низким содержанием натрия

Смешайте шпинат, овсяные хлопья и воду в глубокой миске. Накройте крышкой и готовьте 4–5 минут в микроволновке. Перед подачей полейте соусом тамари.

Завтрак Эссельстинов

Когда дети отправились учиться в колледж, они взяли с собой рецепт нашего семейного завтрака, который многим пришелся по вкусу.

До сих пор мы часто встречаем людей, завтракающих по нашему рецепту, который очень удобен и прост: как правило, в ближайших магазинах можно найти все необходимые ингредиенты независимо от того, где вы путешествуете.

1. Основа завтрака — это овсяные хлопья (только не быстрого приготовления) или отруби с изюмом, или измельченная пшеница (без добавления сахара).
2. Вместо обычного молока используйте овсяное, миндальное или обезжиренное соевое молоко. Яблочный сок, сидр, апельсиновый или грейпфрутовый соки тоже станут отличным ему заменителем.
3. Посыпьте овсянку изюмом, кусочками банана, черникой, клубникой, малиной или персиками. Если с вашим сердцем все в порядке, добавьте немного грецких орехов.

Овсянка

Джеф — это мой пациент, которому, по его собственным словам, овсянка собственного приготовления никогда не надоеет.

1. Насыпьте полстакана овсяных хлопьев в миску. Посыпьте сверху горстью изюма.
2. Добавьте по щепотке корицы и молотого мускатного ореха.
3. Сверху украсьте нарезанным бананом среднего размера.

4. Немного подогрейте две трети стакана яблочного сока. Залейте им овсяные хлопья, накройте крышкой и дайте постоять двадцать минут. Перемешайте и наслаждайтесь!

Напиток из зелени на завтрак

Берни прибыл из Флориды, чтобы научиться у нас правильно питаться, и угостил нас своим любимым напитком на завтрак, который претерпел небольшие изменения с тех пор, как Берни впервые его придумал (раньше он добавлял туда миндальное масло и авокадо). Пятеро детей Берни выросли на этом завтраке.

✓ салат ромэн

✓ огурец, почистить и нарезать кусочками

✓ измельченный сельдерей

✓ нарезанные кусочками помидоры

Поместите все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн и взбейте до образования однородной массы. Напиток готов к употреблению.

Примечание. Можно добавить немного бальзамического уксуса.

Воскресные гречневые оладушки

На 12 оладий

Ларри и Энн Уит владеют знаменитым вегетарианским рестораном «Миллениум» в Сан-Франциско. Каждое воскресенье Ларри готовит эти оладушки дома. Свою порцию Энн съедает со свежими фруктами. Ларри же любит поливать их кленовым сиропом.

½ стакана гречневой муки

½ стакана овсяных хлопьев

½ стакана кукурузной муки

1 чайная ложка разрыхлителя

½ чайной ложки пищевой соды

1 спелый банан

2 столовые ложки уксуса

3 столовые ложки кленового сиропа (по желанию)

2 стакана овсяного, миндального или обезжиренного соевого молока

1. Смешайте в миске гречневую муку, овсяные хлопья, кукурузную муку, разрыхлитель и пищевую соду.

2. В другой миске раздавите мякоть банана, добавьте уксус, кленовый сироп и молоко. Перемешайте и смешайте с сухими ингредиентами из первой миски.

3. На среднем огне разогрейте сковороду с антипригарным покрытием. Когда вода зашипит на сковороде, можно начинать печь оладьи. Жарьте, пока тесто не начнет пузыриться. Переверните, жарьте еще несколько минут с другой стороны. Наслаждайтесь своими оладушками. Можно добавить к ним фрукты или полить кленовым сиропом.

Примечание. Если вам нравятся толстые оладушки, то используйте меньше молока. А если у вас осталось немного лишнего теста, приготовьте из него маффины. Для этого добавьте по вкусу изюм и запекайте в течение 20 минут в духовке при температуре 175 °С.

Оладушки из овсянки и ячменя

На 12 оладий

1 стакан ячменной муки

1 стакан овсяных хлопьев

1 столовая ложка разрыхлителя

2 стакана овсяного, миндального или обезжиренного соевого молока

1 чайная ложка экстракта ванили

1. Смешайте в миске все сухие ингредиенты.

2. Добавьте жидкие ингредиенты и перемешайте. Если тесто получилось слишком густым, разбавьте его водой.

3. На среднем огне разогрейте сковороду с антипригарным покрытием. Когда капля воды, брошенная

на ее поверхность, будет с шипением испаряться, сковорода готова к приготовлению оладий.

4. Когда сверху оладий начнут появляться пузыри, переверните их и жарьте до готовности.

5. Подавайте вместе с фруктами, яблочным пюре, кленовым сиропом, сахарной пудрой или корицей.

Другой вариант

1. Когда оладьи немного обжарятся с одной стороны, до появления пузырьков, поместите на необжаренную сторону чернику, нарезанные бананы или любые другие фрукты, затем переверните и жарьте до готовности.

2. Для приготовления банановых оладушек я использую стакан овсяного, миндального или обезжиренного соевого молока и один стакан бананового «молока» (взбейте в блендере мякоть одного банана, смешанную со стаканом воды и чайной ложкой экстракта ванили).

3. Смешайте сухие ингредиенты с жидкими по рецепту и выпекайте.

Банановые французские тосты

½ стакана овсяного, миндального или обезжиренного соевого молока

1 спелый банан, разрезать на кусочки

1 столовая ложка пищевых дрожжей (по желанию)

1 чайная ложка экстракта ванили

щепотка молотого мускатного ореха (по вкусу)

5 кусочков хлеба из цельной пшеницы или других цельных злаков

1. Измельчите первые пять ингредиентов в блендере до образования однородной массы, затем поместите полученную смесь в неглубокую миску.

2. Обваляйте хлеб с обеих сторон в смеси.

3. Жарьте на предварительно разогретой сковороде с двух сторон до образования золотистой корочки или запекайте на противне с антипригарным покрытием в разогретой до 200 °С духовке до золотистой корочки, перевернув тосты один раз в процессе готовки.

Примечание. Эти тосты можно есть в сочетании с фруктами, или полить их кленовым сиропом, или посыпать небольшим количеством сахарной пудры и корицы. Для разнообразия можете готовить без банана, смешав две столовые ложки муки с овсяным, миндальным или обезжиренным соевым молоком.

Простые черничные маффины

На 8–10 маффинов

1 стакан цельнозерновой муки

1 стакан овсяной муки

1 чайная ложка разрыхлителя

½ чайной ложки пищевой соды

чайная ложка молотой корицы

½ чайной ложки молотого мускатного ореха

½ стакана (или меньше) кленового сиропа, сахара или меда

½ стакана неподслащенного яблочного пюре

2 чайные ложки экстракта ванили

1 стакан овсяного молока

1 стакан черники, свежей или замороженной (дикая черника, если у вас получится ее найти, подойдет идеально)

1. Разогрейте духовку до 200 °C.

2. Смешайте первые шесть ингредиентов в большой миске.

3. Поместите по центру оставшиеся ингредиенты. Аккуратно перемешайте тесто от центра к краям до однородной консистенции. Не переусердствуйте.

4. Разложите тесто ложкой по формочкам для маффинов с антипригарным покрытием (или сбрызните обычные формочки для маффинов антипригарным кулинарным спреем на растительной основе). Запекайте в течение 25 минут или пока кексы не потемнеют сверху.

Маффины из кабачков с изюмом

На 12 маффинов

от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ стакана изюма

$\frac{1}{2}$ стакана овсяных отрубей

$\frac{1}{2}$ стакана кипящей воды

$\frac{1}{2}$ стакана апельсинового сока

$\frac{1}{3}$ стакана меда, кленового сиропа или сахара

в качестве связывающего материала (заменитель яиц) из расчета на 2 яйца смешайте 2 столовые ложки льняной муки с 6 столовыми ложками воды или 1 столовую ложку заменителя яиц[33] с 4 столовыми ложками воды.

2 кабачка среднего размера нашинковать (должно получиться 2 стакана)

1 стакан цельной пшеничной или ячменной муки

$\frac{1}{2}$ стакана кукурузной муки

4 чайные ложки разрыхлителя

1 чайная ложка молотой корицы

1. Разогрейте духовку до 190 °С.
2. В небольшой миске залейте кипятком отруби и изюм.
3. В глубокой миске перемешайте апельсиновый сок, мед, заменитель яиц и нашинкованные кабачки. Добавьте изюм с отрубями и еще раз все перемешайте.
4. Смешайте в маленькой мисочке пшеничную или ячменную муку, кукурузную муку, разрыхлитель и корицу.
5. Добавьте сухие ингредиенты к жидким и все перемешайте.
6. Разложите полученное тесто по формочкам для маффинов с антипригарным покрытием. Запекайте в течение получаса до готовности.

Идеальный банановый хлеб

Тосты из такого хлеба получаются особенно вкусными. Если хотите, используйте только непросеянную пшеничную или ячменную муку или вообще муку из цельной полбы (хлебное растение, похожее на ячмень, семена которого употребляются для приготовления хлеба). Если с вашим сердцем все в порядке, добавьте полстакана дробленых грецких орехов или четверть стакана изюма и четверть — орехов.

¼ стакана цельнозерновой пшеничной муки

1 стакан муки из цельного ячменя или полбы[34]

1 чайная ложка разрыхлителя

1 чайная ложка пищевой соды

1 чайная ложка молотой корицы

3 небольших спелых банана или 2 крупных

1 баночка детского питания с черносливом или ½ стакана яблочного пюре

½ стакана (или меньше) кленового сиропа, меда или сахара

в качестве связывающего материала (заменитель яиц) из расчета на 2 яйца смешайте 2 столовые ложки льняной муки с шестью столовыми ложками воды или 1 столовую ложку заменителя яиц с 4 столовыми ложками воды

½ стакана изюма

2 чайные ложки экстракта ванили

¾ стакана овсяного, миндального или обезжиренного соевого молока

1 столовая ложка лимонного сока

1. Разогрейте духовку до 175 °С.

2. В большой миске смешайте первые пять ингредиентов.

3. В миске среднего размера раздавите мякоть бананов. Добавьте остальные ингредиенты.

4. Добавьте к муке полученную смесь и аккуратно перемешайте.

5. Залейте тесто в форму для хлеба и запекайте в течение 80 минут до готовности.

Волшебные свойства злаков

Приготовить простой и полезный для здоровья завтрак не представляет труда. На сегодняшний день существует огромное разнообразие доступных злаков.

Итак, к зерновым относятся рожь, пшеница, ячмень, овес, рис, кукуруза и просо. Для приготовления блюд нужны термически не обработанные зерна. Зерно перемалывают и оставляют на ночь для разбухания. В полученную кашу можно добавить фрукты, ягоды, кленовый сироп.

Овес — самый богатый злак. Он содержит легкоусвояемые белки, жиры, углеводы, витамины группы В и минеральные вещества, которые находятся в оптимальном процентном соотношении. Готовить овес можно обычным способом с использованием воды или купить овсяные хлопья в упаковке, по возможности избегая обработанную овсянку быстрого приготовления.

Пшеница отличается оптимальным сочетанием количества полезных веществ: витаминов (Е, В1, В2, В3, В6), фолиевой кислоты, калия, магния, цинка, железа, фосфора, кальция, а также растительных белков и углеводов. Кроме того, пророщенные зерна пшеницы богаты клетчаткой, которая обладает уникальным свойством: выводит из организма шлаки, токсины, канцерогены.

Гречка содержит железо, магний, каротин, витамины группы В. Из гречки можно приготовить не только кашу, но и оладьи, котлеты, муку.

Ячменные отвары полезны людям после тяжелой болезни, они помогают им быстрее восстановить организм. Ячменный белок даже ценнее, чем пшеничный. Кроме витаминов группы В, в нем содержатся витамины А, Е, D. Ячмень богат и микроэлементами: йодом, фосфором, кальцием, магнием, кремнием, селеном, серой и другими. Ячмень легко усваивается, поэтому его часто рекомендуют беременным, детям и пожилым людям. Перед началом варки ячмень можно поджарить.

Кукуруза богата белками, жирами, углеводами и витаминами С, В, РР, а также фосфором и калием. Пюре из кукурузной каши одним из первых входит в рацион прикорма младенцев.

Рис часто рекомендуют людям, болеющим язвой или гастритом. Дело в том, что рис создает защитную пленку в желудке. В рисе содержатся витамины группы В, аминокислоты, калий, фосфор, железо, цинк и йод.

Перловая крупа содержит белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины группы В, А, Е, РР. Перловку рекомендуют замачивать на ночь перед приготовлением блюд. Замочить перловую крупу можно не только в воде, но и в выбранном вами заменителе коровьего молока, что придаст ей нежный, мягкий вкус.

Очень вкусно есть злаки в сочетании с банановым «молоком» собственного приготовления — способ приготовления дан в рецепте оладий из ячменя и овса.

Перед вами таблица, в которой для сравнения приведен количественный состав для одной порции каждого из видов «безопасного» молока. Выберите тот заменитель коровьего молока, который наиболее удовлетворяет вашим потребностям.

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_006.png

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_007.jpg

Глава 17

Салатный пир

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_008.jpg

Ешьте листья салата как можно чаще, даже на завтрак. Готовьте салаты, причем ваш салат не обязательно должен быть замысловатым в приготовлении. Вы можете просто заправить зеленые листья (не покупайте салат айсберг, так как он отличается слишком низкой питательной ценностью) своим любимым соусом. Кроме того, салаты могут с успехом выступить в роли основного блюда, если

их приготовить вместе с фасолью, рисом и разноцветными овощами. В летнее время особенно просто приготовить ужин, состоящий только из одного салата. Когда начинается сезон помидоров, то на нашем столе практически каждый раз, как мы за него садимся, появляются грубо нарезанные спелые помидоры, приправленные базиликом и бальзамическим уксусом.

Ниже приведено огромное количество идей для ваших салатов. Для каждого рецепта указано приблизительное количество порций, однако размер порций всегда определяется на ваше личное усмотрение. Мы с Эсси нередко за обедом или ужином съедаем столько салата, сколько хватило бы десятерым! Смело экспериментируйте, пробуйте новые сочетания вкусов, однако никогда не забывайте, что основа любого салата — это листовая зелень и яркое разнообразие свежих разноцветных овощей.

Примечание. В некоторых из этих рецептов салатов указана своя собственная, особая заправка. Однако обязательно изучите соответствующую главу, в которой вы найдете широчайшее разнообразие рецептов заправок и рассуждения на тему хумуса (гороховое пюре, соус) без тахини — кунжутной пасты, — который является важнейшим ингредиентом для многих соусов.

Салат из фасоли и артишоков

На 6 порций

1 крупный помидор, нарезать (2 стакана)

1 красный болгарский перец, удалить семена и нарезать (½ стакана)

1 небольшая головка красного лука, нарезать (½ стакана)

1 стакан измельченной петрушки или кинзы

1 полукилограммовая банка консервированной красной фасоли, слить жидкость и промыть в воде

1 полукилограммовая банка консервированного гороха, слить жидкость и промыть в воде

1 полукилограммовая банка консервированных сердцевин артишоков[35], слить жидкость и промыть в воде

2 столовые ложки свежесжатого лимонного сока

2 столовые ложки бальзамического уксуса

1½ чайной ложки китайской горчицы (или любой другой горчицы на ваш выбор)

1 чайная ложка сушеного базилика

Или спельта — зерновая культура, вид пшеницы.

Можно приобрести в продуктовых магазинах или магазинах здорового питания.

1 чайная ложка сушеного орегано

1 чайная ложка сушеного тимьяна

1 измельченный зубчик чеснока

1. Смешайте первые семь ингредиентов в большой миске.

2. Перемешайте остальные ингредиенты в маленькой миске, взбейте венчиком и полейте поверх смеси в первой миске. Перед подачей на стол поставьте в холодильник, чтобы салат остыл.

Аппетитный салат из черной фасоли

На 4 порции

В летнее время этот салат можно есть на завтрак, обед и ужин. Именно этот салат я готовлю, когда нужно принести что-то с собой на какое-нибудь мероприятие. На его приготовление уходят считанные минуты. Каждый приходит за второй порцией, а это наилучшая реклама рациона питания, в котором нет места жиру. Вы можете смело добавлять больше помидоров или замороженной кукурузы. Не забывайте про большое количество кинзы.

2 полукилограммовые банки консервированной черной фасоли, слить жидкость и промыть в холодной воде

1 очень крупный помидор, нарезать

1 полукилограммовая упаковка замороженной кукурузы

½ средней луковицы, нарезать

1 полукилограммовая банка консервированных каштанов, слить лишнюю жидкость, сполоснуть в воде

Большой пучок кинзы, измельчить

½ лайма с цедрой

3 столовые ложки бальзамического уксуса

1. Поместите фасоль, помидоры, кукурузу, лук и каштаны в глубокую миску (лучше стеклянную) и все перемешайте. Сполоснув фасоль, вы избавите свой салат от серого оттенка.

2. Добавьте кинзу, лайм и бальзамический уксус и снова все перемешайте. При подаче можно украсить разрезанными пополам огурцами.

Салат из черной фасоли с соусом из бальзамического уксуса и лайма

На 4 порции

1 полукилограммовая банка консервированной черной фасоли, слить лишнюю жидкость и сполоснуть в воде

1 крупный помидор, нарезать (2 стакана)

2 початка вареной кукурузы, отделить зерна (или ½ полукилограммовой упаковки замороженной кукурузы, оттаявшей под проточной водой)

1 красный болгарский перец, удалить семена и нарезать (½ стакана)

2 стебля сельдерея, нарезать (½ стакана)

1 стакан (или больше) измельченной кинзы

сок и цедра 1 лайма

2–3 столовые ложки бальзамического уксуса

Смешайте все ингредиенты в указанном порядке, перемешайте — и потрясающе вкусный салат готов к употреблению.

Цитрусовый салат с черной фасолью

На 6 порций

Этот легкий салатик отлично подойдет для жаркого солнечного дня, однако порадует вас не меньше и в зимнее время, напоминая своим ярким видом о прошедшем лете.

1 большая луковица, нарезать кубиками (1 стакан)

1 красный болгарский перец, удалить семена и нарезать кубиками (1 стакан)

6 апельсинов, нарезать на сектора, удалить мембраны и семечки (1½ стакана)

2 чайные ложки апельсиновой цедры

¼ стакана свежесжатого апельсинового сока

3 столовые ложки свежесжатого сока лайма

½ чайной ложки молотого тмина

¼ — ½ чайной ложки табаско или любого другого острого соуса

½ — 1 стакан измельченной кинзы

2 полукилограммовые банки консервированной черной фасоли, слить лишнюю жидкость и промыть водой

рукола или молодой шпинат (по вкусу)

1. В сковороде с антипригарным покрытием обжарьте на умеренном огне, помешивая, лук и перец, пока они не станут мягкими.
2. Добавьте апельсиновый сок или воду при необходимости. Отставьте в сторону.
3. Поместите апельсиновые дольки в глубокую миску.
4. Смешайте тертую апельсиновую цедру, апельсиновый сок, сок лайма, тмин и табаско в миске.
5. Добавьте обжаренный лук с перцем, кинзу и фасоль к апельсиновым долькам, полейте цитрусовым соусом и хорошенько перемешайте.
6. Подавайте на листьях шпината или руколы.

Другой вариант. Не пережаривайте лук с перцем, добавьте бальзамический уксус и откажитесь от табаско.

Разноцветный салат с брокколи

На 6 порций

2 пучка брокколи, разломить соцветия на небольшие кусочки, стебли нарезать

2 крупные луковицы, разрезать на 4 части и разобрать

1 красный болгарский перец, удалить семена и нарезать (1 стакан)

3 головки китайской капусты[36], нарезать двухсантиметровыми кусочками, включая как зеленую, так и белую часть

4 перышка зеленого лука, нарезать

¼ стакана рисового уксуса

2 столовые ложки пищевых дрожжей

1 чайная ложка горчицы

сок и цедра 1 лайма

1. Приготовьте на пару брокколи, чтобы она стала мягкой светло-зеленой, поместите ее в глубокую миску.

2. Пока готовится брокколи, распределите лук на противне и запекайте, пока он не покроется золотистой корочкой. Следите за ним внимательно.

3. Переверните и подрумяньте с другой стороны. Поместите в миску к брокколи.

4. Добавьте перец, китайскую капусту и зеленый лук.

5. Смешайте уксус, дрожжи, горчицу, сок и цедру лайма в небольшой миске и полейте полученным соусом брокколи. Перед подачей остудите в холодильнике.

Примечание. Это отличный салат, который может превратиться в самостоятельное блюдо, если добавить к нему цельнозерновой хлеб. Если вам нравится, когда соуса много, то удвойте порции используемых в пятом шаге ингредиентов.

Салат из лимской фасоли и базилика

На 6 порций

3 полукилограммовые банки консервированной лимской фасоли[37], слить лишнюю жидкость и промыть холодной водой

2 зубчика чеснока, измельчить

½ (или больше) стакана измельченного базилика

1 полукилограммовая упаковка замороженной кукурузы, оттаявшей под проточной водой

1 упаковка помидоров черри, разрезанных пополам, или один крупный помидор, нарезанный кусочками

Небольшая головка красного лука, нарезать (½ стакана)

Сок и цедра 1 лимона

¼ стакана бальзамического уксуса

Смешайте все ингредиенты и выложите их по центру блюда или миски. Вокруг выложите листья шпината или любые другие овощи на ваш вкус, сырые или вареные.

Кисло-острый капустный салат

На 4 порции

½ кочана пекинской капусты, нашинковать

1 пучок зеленого лука, нарезать

¼ стакана рисового уксуса

1 столовая ложка тертого свежего имбиря

1 чайная ложка сахара (по желанию)

½ чайной ложки красного острого перца

1. Поместите в большую миску капусту и зеленый лук.

2. В небольшой кастрюле на умеренном огне доведите уксус с имбирем, сахаром и острым перцем до кипения, помешивая, пока сахар не растворится.

3. Полейте горячим соусом капусту с луком и перемешайте.

Простой и сказочный кукурузный салат

На 3–4 порции

1 полукилограммовая упаковка замороженной кукурузы, оттаявшей под водой из крана, или вареные зерна 3 початков кукурузы.

1 большой красный болгарский перец, удалить семена и нарезать кубиками (1 стакан)

3–4 пучка зеленого лука, нарезать белую и зеленую части

1 большой пучок петрушки или кинзы

сок и цедра 1–2 лаймов

бальзамический уксус (по вкусу)

1. В миске смешайте первые пять ингредиентов.

2. Добавьте уксус (по вкусу).

3. Подавайте на листьях салата.

Салат из запеченной кукурузы и черной фасоли

На 4 порции

Этот потрясающий летний салатик вместе с цельнозерновым хлебом представляет собой

полноценную трапезу. Добавьте каштаны или нарезанный перец для разнообразия.

Бок чой, пак чой.

Имеет ярко-зеленый цвет, тонкую кожицу и плотную мякоть. Можно приобрести в продуктовых магазинах.

2 полукилограммовые банки консервированной черной фасоли, слить жидкость и промыть водой

1 полукилограммовая упаковка замороженной кукурузы

2 луковицы, тонко нарезать

3 средних помидора, нарезать кубиками (2 стакана)

1 пучок кинзы, нарезать

6 столовых ложек бальзамического уксуса

рукола или салат ромэн (по вкусу)

1. Поместите фасоль в миску.

2. Выложите кукурузу на противень, запеките до золотисто-коричневого цвета и добавьте ее к фасоли. Если вы торопитесь, кукурузу можно не запекать.

3. Выложите нарезанный лук на противень и запеките до золотистого цвета, чтобы он стал мягким. Добавьте к фасоли и кукурузе.

4. Добавьте в миску кинзу и помидоры. Добавьте бальзамический уксус, хорошенько перемешайте и подавайте на подложке из листьев салата ромэн или руколы.

Гречневая лапша с имбирем

На 4–5 порций

250-граммовая упаковка цельнозерновой гречневой лапши

3 столовые ложки рисового уксуса

2 столовые ложки соевого соуса с низким содержанием натрия

2 столовые ложки измельченного имбиря

2 зубчика чеснока, измельчить

½ или целый перчик халапеньо

2 пучка зеленого лука, нарезать

¼ — ½ стакана измельченной кинзы

1. Приготовьте гречневую лапшу согласно инструкции на упаковке. Сполосните и хорошенько высушите.

2. Смешайте лапшу с оставшимися ингредиентами в большой миске. Можно посыпать сверху обжаренными кунжутными семечками. Остудите в холодильнике.

Примечание. Из-за соевого соуса содержание натрия в блюде получается высокое, но это необыкновенно вкусно.

Салат из чечевицы

На 4 порции

У Антонины Демас, специалиста по растительному питанию, особый подход к еде.

1 стакан сырой красной чечевицы[38] (2 стакана замоченной)

1 головка красного лука, нарезать кубиками (½ стакана)

½ стакана измельченной петрушки или кинзы

2 столовые ложки винного или яблочного уксуса

2 зубчика чеснока, раздавить

2 столовые ложки дижонской горчицы (французская горчица)

2–3 столовые ложки лимонного сока

2 столовые ложки измельченного укропа

1. Доведите до кипения 2 стакана воды. Добавьте чечевицу и варите на медленном огне 15 минут, пока чечевица не станет мягкой, но еще не потеряет свою форму. Добавьте измельченный лук, перец и петрушку к теплой чечевице.

2. Взбейте вместе уксус, чеснок, горчицу, лимонный сок и укроп в небольшой миске. Полейте соусом теплый салат с чечевицей и хорошенько перемешайте.

Примечание. Если оставить салат мариноваться, то он заметно насытится вкусом. Если вы вдруг переварили чечевицу, то ничего страшного. Менее вкусным салат от этого не станет. Оставшийся салат отлично подойдет в качестве начинки для сэндвичей или бутербродов из цельнозернового хлеба с листьями салата и помидорными дольками. Красная чечевица делает этот салат особенно красивым, однако в отличие от черной она быстро теряет свою форму.

Фасолевый салат с манго и лаймом

На 2 порции

Этот салат совершенно точно придется по вкусу всем без исключения, так что приготовьте в два, а то и в три раза больше! Его размечают за считанные секунды, и он отлично сочетается с соусом сальса (приготовление этого соуса смотрите ниже). Это наш самый любимый летний салатик. Красный лук придает ему дополнительный яркий окрас, а цедра лайма усиливает вкус.

1 плод манго, почистить и нарезать кубиками

1 головка красного лука, нарезать кубиками

1 полукилограммовая банка консервированной фасоли, слить лишнюю жидкость и промыть водой

½ стакана измельченной кинзы или чуть больше (по вкусу)

сок и цедра 1 лайма

молодой салат латук или рукола

Смешайте все ингредиенты. Подавайте на подложке из листьев салата или руколы.

Красный салат

На 4 порции

пучок редиса, удалить зелень, почистить и нарезать на небольшие кусочки

½ кочана красной капусты, удалить кочерыжку и нашинковать

упаковка помидоров черри, разрезать пополам

2 полукилограммовые банки консервированной красной фасоли, слить жидкость и сполоснуть водой

большой красный болгарский перец, нарезать кубиками (1 стакан)

2 столовые ложки хумуса, приготовленного без добавления тахини

сок и цедра 1 лимона

2 столовые ложки бальзамического уксуса (или любого другого уксуса на ваш выбор)

листья руколы или молодого салата латук (по вкусу)

1. Смешайте в миске редис, капусту, помидоры черри, консервированную красную фасоль, болгарский перец и хумус.
2. В маленькой мисочке приготовьте соус, смешав сок лимона, хумус и бальзамический уксус.
3. Добавьте к овощам соус, перемешайте и поставьте остывать в холодильник.
4. Перед подачей на стол застелите неглубокую тарелку листьями руколы или салата латук и выложите сверху охлажденную овощную смесь.

Примечание. Этот яркий и невероятно сытный салатик станет еще вкуснее, если вы дадите ароматам заправки и овощей хорошенько перемешаться перед подачей на стол. Если вы предпочитаете побольше соуса, смело удвойте количество последних трех ингредиентов.

Рисовый салат с соусом из абрикосов и тамари

На 8 порций

2 стакана мелкозернового коричневого риса (не вареного) или 4 стакана вареного

4 стакана воды

1 морковь, нашинковать (около стакана)

3 стебля сельдерея, нарезать кубиками (чуть меньше стакана)

1 пучок зеленого лука, нарезать

1 большой красный болгарский перец, удалить семена и нарезать кубиками (1 стакан)

2 стакана кукурузы (свежей или замороженной)

1 стакан замороженного горошка

250-граммовая банка консервированных каштанов, нарезать

Соус:

¼ стакана соевого соуса тамари с низким содержанием натрия

¾ стакана рисового уксуса

1 стакан ананасового сока

¼ стакана абрикосового джема

2 чайные ложки измельченного чеснока

1 чайная ложка чесночного порошка

1 чайная ложка лукового порошка

1 чайная ложка горчичного порошка

2 столовые ложки тертого свежего имбиря

1½ чайной ложки смеси специй (по желанию)

1. Варите рис в 4 стаканах воды в течение 40 минут, пока вся вода не впитается.

2. Смешайте в миске все овощи.

3. Взбейте в блендере все ингредиенты для соуса до однородной массы.

4. Перемешайте вместе овощи, рис и заправку.

5. Подавайте охлажденным до комнатной температуры.

Примечание. Если вы используете соевый соус тамари, то в этом блюде будет высокое содержание соли.

Салат из сладкого картофеля, кукурузы и стручковой фасоли

На 6 порций

2 средних корнеплода сладкого картофеля[39], почистить и нарезать двухсантиметровыми кубиками

2 стакана стручковой фасоли, стручки длиной приблизительно 4 сантиметра

1 стакан оттаявшей замороженной кукурузы

1. Приготовьте на пару сладкий картофель, пока он не станет мягким, — это займет порядка 15 минут.
2. Приготовьте на пару стручковую фасоль в течение 6 минут или пока она не станет мягкой.
3. Поставьте замороженную кукурузу под кран с теплой водой.
4. В большую миску поместите все овощи. Добавьте соус на выбор (я особенно рекомендую бальзамический соус).

Батат.

Примечание. По желанию вы можете увеличить количество любого из ингредиентов. Используйте целую упаковку замороженной кукурузы, 2–3 помидора или любых других овощей, которые окажутся у вас под рукой. Также отлично подойдут остатки вареного коричневого риса с прошлого ужина или каштаны.

Салат из сладкого картофеля и лайма

На 4 порции

Я всегда запекаю намного больше сладкого картофеля, чем мы в итоге съедаем, потому что он не менее вкусный в холодном виде или в других блюдах. Остатки запеченного сладкого картофеля превратились вот в этот рецепт.

3 крупных корнеплода сладкого картофеля нарезать небольшими кусочками (4 стакана)

1 пучок зеленого лука, нарезать (порядка ½ стакана)

1 красный болгарский перец, удалить семена и нарезать (1 стакан)

½ головки красного лука, нарезать

4 стебля сельдерея, нарезать (около 1 стакана)

2 столовые ложки бальзамического уксуса

сок и цедра 1–2 лаймов (порядка 2 столовых ложек сока лайма)

½ стакана измельченной кинзы или петрушки

1. Приготовьте на пару сладкий картофель в течение 10–12 минут, пока он не станет мягким, но при этом останется плотным, или запеките его при температуре 200 °С.

2. Почистите и нарежьте кубиками. Выложите в миску.

3. Добавьте зеленый лук, красный перец, репчатый лук, сельдерей, уксус, лимонный сок и цедру, петрушку. Перемешайте.

Примечание. Этот прохладный и сытный салат отлично подойдет для жаркого летнего вечера. Если сладкий картофель станет слишком мягким, не переживайте — он будет не менее вкусным.

Настоящий овощной восточный салат (табуле)

На 10 порций

Основными ингредиентами этого восточного салата являются мелко порубленная зелень петрушки и булгур[40], который готовится за считанные секунды. Его обычно можно без проблем найти в любом магазине здорового питания.

1 стакан булгура

1 стакан кипятка

2 крупных помидора, нарезать кубиками (2½–3 стакана)

1 стакан измельченной петрушки

1 крупный зубчик чеснока, измельчить

4 пучка зеленого лука, белые и зеленые части, нарезать

1 небольшая головка сладкого репчатого лука, нарезать

1 огурец, почистить и нарезать кубиками

¼ стакана измельченной свежей мяты

цедра 1–2 лимонов

½ стакана свежесжатого лимонного сока

¼ стакана бальзамического уксуса

листья руколы, шпината или салата ромэн (по вкусу)

1. Промойте булгур в сите, поместите в глубокую миску и залейте кипятком. Накройте крышкой, отставьте в сторону и порежьте кубиками помидоры.

2. Хорошенько слейте всю воду и верните крупу в миску. Добавьте нарезанные помидоры, перемешайте их с булгуром и дайте постоять, чтобы крупа впитала томатный сок.

3. Добавьте петрушку, чеснок, зеленый лук, сладкий лук и огурец к крупе.

4. Добавьте лимонную цедру, лимонный сок и бальзамический уксус, хорошенько перемешайте.

5. Уберите салат в холодильник — желательно на ночь или на несколько часов — и подавайте на подложке из листьев руколы, шпината или салата ромэн.

Примечание. При желании можете посыпать салат сверху тертой морковью, нарезанным редисом, измельченным болгарским перцем любого цвета, нарезанной кубиками китайской капустой или любыми другими овощами. Чтобы сделать салат более сытным, добавьте одну банку консервированного гороха и/или оттаявшей замороженной кукурузы.

Овощной салат с имбирно-апельсиновым соусом

На 8 порций

2 стакана мелкой моркови

1 кочан цветной капусты, разломать на отдельные соцветия (около 2 стаканов)

2 стакана сахарного горошка[41]

½ стакана свежавыжатого апельсинового сока

1 чайная ложка апельсиновой цедры

1½ чайной ложки лимонного сока

2 чайные ложки тертого свежего имбиря или больше, по вкусу

½ чайной ложки свежемолотого черного перца

1. Отварите морковь в 2 литрах кипящей воды. Остудите.
2. Отдельно сварите цветную капусту в течение 4 минут до готовности.
3. Чтобы отварить сахарный горошек, понадобится всего 30 секунд.
4. Смешайте остальные ингредиенты в небольшой миске, хорошенько перемешайте и полейте полученным соусом готовые овощи прямо перед подачей на стол.

Макаронный салат со сладким луково-горчичным соусом

На 4–6 порций

Когда пациент моего мужа Джо Кроу вместе со своей женой Мэри Линд пришли к нам в гости на обед, Мэри Линд рассказала нам про сладкий луково-горчичный соус, который можно купить в любом магазине здорового питания и который является ее любимым дополнительным ингредиентом. Она заправляет им картофельные, рисовые и макаронные салаты. Иногда она использует мини-початки кукурузы, артишоки или сердцевину пальмы, чтобы приготовить что-нибудь экзотическое. Мэри оставила нам баночку с этим соусом и следующий рецепт.

¼ килограмма макарон из муки грубого помола

по 1 красному, желтому, оранжевому и/или зеленому болгарскому перцу

зеленый лук (по вкусу)

1 кабачок

1 тыква

брокколи (по вкусу)

помидоры (по вкусу)

цветная капуста (по вкусу)

1 банка любой консервированной фасоли

сладкий луково-горчичный соус (по вкусу)

1. Сварите макароны согласно инструкции на упаковке. Слейте воду и дайте им остыть.
2. Нарезьте овощи небольшими кусочками. Смешайте их с макаронами.
3. Промойте фасоль, добавьте ее к макаронам. Добавьте соус по вкусу. Перед подачей все перемешайте.

Идеальный летний салат из арбуза и помидоров черри

На 6 порций

Это самый освежающий летний салат, который мне приходилось пробовать. Он отлично подойдет к любому блюду или станет отличной закуской.

2 упаковки помидоров черри, разрезать пополам

1 пучок кинзы, нарезать

3 пучка зеленого лука, белая и зеленая части, нарезать

½ арбуза среднего размера, нарезать мякоть небольшими кусочками (используйте нузетку — ложечку для дыни)

3 столовые ложки лимонного сока и цедра 1 лимона

3 столовые ложки бальзамического уксуса

1. В большую салатницу поместите половинки помидоров черри.

2. Посыпьте помидоры измельченными кинзой и зеленым луком.

3. Прямо перед подачей на стол добавьте арбузные шарики, лимонный сок, цедру и уксус, все хорошенько перемешайте.

Золотой картофельный салат

На 10 порций

10 стаканов почищенного и нарезанного кубиками картофеля

400-граммовая упаковка легкого тофу

¼ стакана хумуса (нутовая паста), приготовленного без использования соевого соуса

4 столовые ложки бальзамического или яблочного уксуса

сок 1 лайма или больше, по вкусу

3 столовые ложки пищевых дрожжей

1 средняя красная луковица, нарезать (½ стакана)

2 зубчика чеснока, измельчить

3–4 стебля сельдерея, нарезать (около 1 стакана)

3 столовые ложки сушеных каперсов

2 чайные ложки сушеного базилика или горсть свежего, нарезать

листовая зелень (по вкусу)

1. Отварите картофель в течение 5–8 минут до готовности. Слейте воду и отставьте в сторонку.
2. Смешайте тофу, хумус и уксус в кухонном комбайне и взбейте до однородной массы. Добавьте лимонный сок и пищевые дрожжи и взбейте еще раз.
3. Смешайте картофель, лук, чеснок и сельдерей в глубокой салатнице. Добавьте взбитую смесь с тофу, каперсы и половину всего базилика. Дайте остыть в течение часа. Перед подачей на стол на листьях салата посыпьте оставшимся базиликом.

Крупа из обработанной кипятком, высушенной и пропаренной твердой пшеницы.

Можно приобрести в продуктовых магазинах.

Примечание. В этот салат можно добавить по вкусу других ингредиентов. Например, зеленый лук, красный перец, разрезанные пополам помидоры черри, кинзу, петрушку, шафран для ярко-желтого оттенка, лимон и т. д.

Салат из риса и сырой кукурузы

На 6 порций

Наш сын Зеб, проживающий в Калифорнии, постоянно ест этот салат на ужин. Мы были просто удивлены тому, насколько он вкусный. Он уже сам по себе является полноценным блюдом. Изюм придает ему неожиданную сладость, а обжаренные семена кунжута делают его вкус волшебным. Попробуйте заправить его апельсиново-лаймовым соусом (приготовление в следующей главе) или используйте любую другую заправку на свой выбор.

2 стакана вареного коричневого риса

зерна 2 початков кукурузы, не варить

2 помидора среднего размера, нарезать (около 2 стаканов)

1 огурец, почистить, разрезать пополам и нарезать

¼ стакана изюма

4 стакана смеси листьев салата

2 столовые ложки семян кунжута (по желанию)

1. Смешайте все ингредиенты, за исключением семян кунжута, в миске.

2. Измельчите семена кунжута, затем слегка обжарьте их в сковороде с антипригарным покрытием. Следите внимательно, чтобы они не пригорели.

3. Заправьте салат соусом на свое усмотрение, затем посыпьте семенами кунжута.

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_009.jpg

Глава 18

Соусы

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_010.jpg

Для начала пара слов о хумусе. Хумус без добавления кунжутной пасты тахини, в которой очень много жира, является чуть ли не основой нашего рациона, начиная от пасты для сэндвичей или крекеров и соуса для овощей и заканчивая нашей любимой салатной заправкой. Можно попробовать найти готовый хумус, не содержащий тахини, или сделать его самостоятельно. В качестве основы

возьмите горох, чеснок и лимон, затем добавьте небольшое количество перца, огурцов, лука, цветной капусты, сельдерея, моркови, халапеньо, кинзы, петрушки, уксуса, острого перца, специй.

Ниже приведены некоторые варианты хумуса.

Простой хумус без тахини

Около 2 стаканов

1 полукилограммовая банка консервированного гороха (2 стакана вареного), слить лишнюю жидкость и промыть водой

2 зубчика чеснока, измельчить

цедра 1 лимона

2–3 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока

4 столовые ложки овощного бульона или воды

1 чайная ложка соевого соуса тамари с низким содержанием натрия (по желанию)

1. Смешайте горох, чеснок, лимонную цедру и бульон в кухонном комбайне и взбейте до однородной массы. Если смесь получилась слишком густая, добавьте еще бульона.

2. Попробуйте на вкус и добавьте как можно меньше тамари (благодаря 3 столовым ложкам лимонного сока вам могут вообще не понадобиться дополнительные приправы).

Примечание. Этот хумус отлично подойдет в качестве пасты для сэндвичей, соуса для овощей или крекеров, заправки для салата, если смешать его с уксусом, а также к таким овощам, как брюссельская капуста, цветная капуста или спаржа.

Другой вариант: добавьте стакан петрушки или кинзы, вместо гороха попробуйте использовать белую фасоль.

Хумус с овощами

Около 3 стаканов

1 полукилограммовая банка консервированного гороха, слить лишнюю жидкость и промыть водой

сок и цедра 1 лимона

3 столовые ложки жидкости, слитой из банки турецкого гороха, овощного бульона или воды

3 мелкие моркови

2 столовые ложки с горкой измельченного красного болгарского перца

2 столовые ложки с горкой измельченного лука

1 чайная ложка измельченного перца халапеньо

2 столовые ложки измельченной кинзы

3 столовые ложки измельченного огурца без кожицы

1 чайная ложка соуса тамари с низким содержанием натрия

2 столовые ложки листьев петрушки или кинзы

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне и взбейте до образования однородной массы. Идеально для сэндвичей, в качестве соуса или заправки для салата при добавлении бальзамического или обычного уксуса.

Хумус

Около 3 стаканов

1 полукилограммовая банка консервированного гороха, слить лишнюю жидкость и промыть водой

400-граммовая баночка запеченных перцев вместе с жидкостью[42]

1 чайная ложка чесночного порошка или 2 измельченных зубчика чеснока

1–3 чайные ложки лимонного сока

1 чайная ложка молотого тмина

Взбейте все ингредиенты в кухонном комбайне до образования однородной массы. Если получилось слишком густо, добавьте воды.

Примечание. Если вам кажется, что не хватает соли, то добавьте немножко соуса тамари, однако прежде попробуйте использовать чуть больше лимонного сока, который может помочь вам решить эту проблему.

Хумус с зеленым луком

На 1 стакан

½ стакана + 2 столовые ложки готового хумуса без добавления тахини

½ стакана измельченного зеленого лука, белые и зеленые части

2 чайные ложки дижонской (французской) горчицы

Поместите все ингредиенты в миску и тщательно перемешайте. Прекрасно подходит для начинки молодого картофеля с вырезанной серединой, или вы можете макать в него овощи или крекеры.

Соус из фасоли и артишоков

Около 3 стаканов

1 полукилограммовая банка консервированных в воде артишоков, слить жидкость и промыть водой

1 полукилограммовая банка белой фасоли, слить жидкость

2 столовые ложки лимонного сока

1 зубчик чеснока, измельчить

2 пучка зеленого лука, белые и зеленые части, нарезать

острый перец (по вкусу)

В кухонном комбайне смешайте все ингредиенты и взбейте до образования однородной массы. Прекрасно сочетается с овощами, вареной зеленью, крекерами, хлебом.

Лучшая сальса из черной фасоли

Около 4 стаканов

1 полукилограммовая банка сальсы

1 полукилограммовая банка консервированной черной фасоли, слить лишнюю жидкость и промыть водой

сок $\frac{1}{2}$ сочного лимона

Большой пучок кинзы

Смешайте вместе все ингредиенты и ешьте полученный соус вместе с подрумяненной цельнозерновой pitой или крекерами из цельного зерна, не содержащими жира.

Примечание. Такая сальса отлично подходит в качестве соуса для риса. Мы постоянно используем ее, чтобы перекусить, и обычно не остается ни капельки.

Особый чатни

На 1 стакан

1 небольшая луковица, измельчить (½ стакана)

1 небольшое яблоко, измельчить (½ стакана)

½ стакана нарезанной мелкими кубиками мякоти ананаса

¼ стакана измельченного красного болгарского перца

1 чайная ложка изюма, предварительно замоченного в теплой воде

1 чайная ложка порошка карри

½ стакана рисового уксуса

черный перец (по вкусу)

1. На сковороде с антипригарным покрытием обжарьте лук в течение 2 минут, пока он не станет прозрачным. При необходимости добавьте немного воды.

2. Бросьте в сковороду ананасовую мякоть, перец, изюм и перец чили и жарьте 1–2 минуты, чтобы фрукты стали мягкими, но не превратились в кашу.

3. Добавьте рисовый уксус, доведите до кипения и тушите, пока жидкость не уменьшится вдвое. Чатни[43] просто превосходно сочетается с коричневым рисом или любыми блюдами с карри.

Можно приобрести в продуктовых магазинах.

Чатни — индийская кисло-сладкая фруктово-овощная приправа.

Сладкий кукурузный соус

Около 1½ стакана

Этот рецепт был позаимствован из одной кулинарной книги. Он простой, быстрый в приготовлении и выглядит очень аппетитно, если его посыпать петрушкой или укропом. Подавайте его вместе с листовой зеленью или злаковыми продуктами.

5 кукурузных кочанов (желательно) или полукилограммовая упаковка замороженной кукурузы

1 небольшая луковица, нарезать (½ стакана)

½ стакана овощного бульона или воды

1. Снимите зерна с початка и поскребите его, чтобы получить дополнительный сок. Если же вы используете замороженную кукурузу, то просто дайте ей оттаять под струей теплой воды.

2. Взбейте все ингредиенты в блендере до образования однородной массы.

3. Поместите полученную кашу в сковороду и жарьте, словно это яичница-болтунья, пока каша не станет гуще. При необходимости добавьте воды. Более жидкий соус лучше сочетается с листовой зеленью. Также он уже сам по себе представляет отличную заправку для салатов, в которую, при желании, вы все же можете добавить уксус, лимонный сок или сок лайма по вкусу.

Базовый белый соус

Около 1 стакана

1 столовая ложка пшеничной муки грубого помола

1 столовая ложка кукурузного крахмала или аррорута (крахмальная мука)

1 столовая ложка соуса тамари с низким содержанием натрия

перец по вкусу

½ стакана овощного бульона

½ стакана овсяного, миндального или обезжиренного соевого молока

1. Поместите первые четыре ингредиента в кастрюлю.
2. Медленно добавляйте овощной бульон и молоко, помешивая, чтобы избежать появления комочков.
3. Готовьте на умеренно сильном огне, постоянно помешивая, пока соус не начнет густеть.

Другой вариант. Чтобы приготовить лимонную разновидность соуса, сделайте базовый белый соус и добавьте 2 столовые ложки лимонного сока и цедру 1 лимона. Для чесночного белого соуса добавьте ½ чайной ложки чесночного порошка, 1 столовую ложку лукового порошка и 2–3 столовые ложки измельченного лука-резанца (менее острый и более нежный, чем обычный лук). Для грибного белого соуса приготовьте чесночный белый соус, затем добавьте в него 1 стакан обжаренных нарезанных грибов.

Соус карри

Около 3 стаканов

Рецепт этого соуса я позаимствовала в одной из любимых кулинарных книг. Он прекрасно подходит к брокколи, цветной капусте, спарже, рису или макаронам.

1 стакан вареного коричневого риса

2 стакана воды

¼ стакана пищевых дрожжей

1 столовая ложка белой соевой пасты мисо (густая паста японской кухни) (по желанию)

1 чайная ложка чесночного порошка

1–2 чайные ложки порошка карри (по вкусу)

1. В кухонном комбайне взбейте коричневый рис вместе с водой до однородной массы. На это может уйти пара минут.

2. Добавьте остальные ингредиенты и продолжайте взбивать до получения однородной кашицы. Переместите соус в кастрюлю, поставьте ее на огонь и подогревайте до закипания.

Гороховый гуакамоле

Около 2 стаканов

Очень вкусный соус, который можно есть вприкуску с крекерами, овощами, фасолью и рисом или

намазывать им сэндвичи. Крекеры можно предварительно подогреть в тостере — так они станут еще более хрустящими.

2 стакана замороженного горошка

1 столовая или чайная ложка свежавыжатого лимонного сока

½ чайной ложки измельченного чеснока

1 большая горсть кинзы

1 небольшая головка красного репчатого лука, измельчить (¼ стакана)

½ стакана измельченных спелых помидоров

острый красный перец (по вкусу)

1. Поместите упаковку с замороженным горошком под струю теплой воды, чтобы он стал мягче, но при этом не нагрелся.
2. В кухонном комбайне до однородной кашицы взбейте оттаявший горошек, лимонный сок, чеснок и кинзу.
3. Переместите полученную смесь в миску среднего размера.
4. Добавьте лук, помидоры, острый перец. Дайте смеси пропитаться минут 10 и подавайте через час или два. (Если пройдет больше времени, то соус потеряет свой яркий цвет, однако не станет от этого менее вкусным.)

Ананасовая сальса

На 6 стаканов

Эта сальса получается невероятно яркой и освежающей на вкус. Ешьте ее вместе с буррито[44], картофелем, крекерами, блюдами с карри — да практически с чем угодно. Она прекрасно дополняет коричневый рис и черную фасоль.

1 ананас, почистить и нарезать колечками сантиметровой толщины

1 спелый плод манго, почистить и нарезать

1 крупный помидор, нарезать (на 1 стакан)

4 зубчика чеснока, измельчить

1–3 перчика халапеньо, удалить семена и измельчить (по вкусу)

3 столовые ложки (или больше) измельченной кинзы

1. Обжарьте на гриле ананасовые колечки до золотистой корочки с обеих сторон.

2. Нарезьте обжаренные кольца и смешайте с остальными ингредиентами.

Примечание. Ешьте сразу или поставьте на ночь в холодильник, чтобы дать соусу настояться.

Соус тамари с медом и кунжутом

Используйте умеренно, потому что соевый соус содержит натрий, а в кунжутных зернах много жира. Отлично подходит к стручковой фасоли.

2 столовые ложки семян кунжута

1 чайная ложка меда

2 чайные ложки соуса тамари с низким содержанием натрия

1. Обжарьте в сухой сковороде семена кунжута, следя за тем, чтобы они не подгорели. Измельчите их с помощью пестика и ступки.

2. В маленькой миске смешайте толченые семена кунжута с медом и тамари. Перемешайте.

Примечание. Используйте соус вместе с горячей стручковой фасолью или любыми другими овощами.

Волшебный ореховый соус

Когда мы приезжаем в гости к нашему сыну Рипу в Остин, штат Техас, мы постоянно ужинаем в местном ресторанчике под названием Casa de Luz. Здесь необыкновенная кухня — особенно нам нравится их соус из грецких орехов, который подают к листьям капусты.

Мы спросили у повара рецепт этого волшебного соуса и узнали две интересные вещи.

Во-первых, варить капусту следует в большом количестве воды (теперь, когда мы это знаем, мы полюбили капустные листья даже без добавления этого соуса).

Во-вторых, в соусе всего три ингредиента: грецкие орехи, чеснок и тамари. Вместе они превращаются

в нечто абсолютно новое и невероятное на вкус.

Хотя и рекомендуется сделать соус на свой вкус, мы все же предлагаем вам свой вариант рецепта:

½ стакана грецких орехов

1 зубчик чеснока

1–2 столовые ложки соуса тамари с низким содержанием натрия

½ стакана (или больше) воды, в зависимости от предпочитаемой вами густоты соуса

1. В блендере или кухонном комбайне измельчите горсть грецких орехов, добавьте по вкусу чеснок (1 зубчик или больше) и соус тамари (по вкусу).

2. Взбейте, используя столько воды, сколько необходимо (примерно ½ стакана), чтобы получить желаемую консистенцию. Соус может получиться довольно жидким, и его хватает надолго. Кроме того, он сочетается с чем угодно.

Примечание. Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, этот соус следует использовать очень аккуратно.

Заправки салатов

Вам следует есть как можно больше различных салатов, поэтому чрезвычайно важно найти тот соус для салатов, который вам действительно понравится.

Чтобы приготовить хорошую заправку для салата, необязательно тратить много времени. Вы можете просто добавить апельсиновый сок, сок лайма и бальзамический уксус к вашей листовой зелени, даже предварительно их не смешивая. Просто сочетайте в своей тарелке то, что вам действительно нравится. Кроме того, вы можете приготовить превосходный летний салатик, если добавите клубнику,

малину и кусочки апельсина вместе с соком к листьям салата, а затем польете все эти ингредиенты малиновым винным уксусом по вкусу.

Мексиканское блюдо, состоящее из мягкой пшеничной лепешки, в которую завернута разнообразная начинка.

Ниже приведено огромное количество разнообразных рецептов для салатных заправок. Однако вы можете на их основе смело придумать что-нибудь свое. Чтобы обзавестись какими-то новыми идеями, обратитесь к многочисленным доступным кулинарным книгам. Вы не заметите, как вмиг перестанете скучать по оливковому маслу.

Заправка для салата из хумуса

На $\frac{1}{4}$ стакана

По прошествии многих лет мы наконец-то нашли любимую нам заправку для салата. Основные ингредиенты — это хумус (без тахини, разумеется), бальзамический уксус и немного горчицы. Он отлично сочетается с листьями салата. Если же у вас нет под рукой хумуса без добавления тахини, попробуйте использовать взятые в одинаковых пропорциях дрожжи и уксус. В приведенный ниже рецепт вы можете добавить в зависимости от своего вкуса апельсиновый, лимонный или лаймовый сок, чеснок или имбирь.

2 столовые ложки хумуса без добавления тахини

2 столовые ложки бальзамического или любого другого уксуса

$\frac{1}{2}$ чайной ложки горчицы (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты и подавайте вместе с листовой зеленью.

Примечание. Если вы хотите, чтобы у вас получилась светлая заправка, то используйте белый бальзамический уксус.

Заправка с хумусом и апельсиновым соком

Около ½ стакана

2–3 столовые ложки хумуса без добавления тахини

2 столовые ложки бальзамического уксуса

3 столовые ложки апельсинового сока

1 чайная ложка горчицы на ваш выбор

½ чайной ложки тертого свежего имбиря

Смешайте все ингредиенты и подавайте с зеленью.

Салатная заправка

Около ½ стакана

Эту заправку придумал наш сын Рип. После того как мы отказались от жира, это был первый рецепт заправки для салата, который по-настоящему придавал ему яркий вкус благодаря пищевым дрожжам, которые можно купить практически в любом магазине здорового питания.

сок 1 лимона, лайма или апельсина

1 чайная ложка соуса тамари с низким содержанием натрия

1 столовая ложка пищевых дрожжей

1 чайная ложка горчицы на ваш выбор

1–2 столовые ложки (или больше) бальзамического уксуса или любого другого уксуса на ваш выбор

мятный соус (несколько капель) или 1 чайная ложка меда (по желанию)

Смешайте все ингредиенты.

Апельсиново-лаймовая заправка для салата

Около ½ стакана

½ стакана апельсинового сока

1 чайная ложка тертого свежего имбиря

сок и цедра 1 лайма

2 столовые ложки малинового бальзамического уксуса (обычный бальзамический или любой другой уксус на ваше усмотрение)

Смешайте все ингредиенты.

Заправка для салата «1–2–3»

Когда мы едим салат, приготовленный нашей дочерью Джейн, то каждый раз поражаемся его необыкновенному вкусу благодаря совершенно особой заправке. Этот соус очень просто приготовить, и можно подобрать количество ингредиентов в соответствии со своими вкусовыми предпочтениями.

1 столовая ложка кленового сиропа

2 столовые ложки горчицы на ваш выбор

3 столовые ложки бальзамического уксуса

Смешайте все ингредиенты в небольшой миске и взбейте венчиком до однородной массы.

Обезжиренная винегретная заправка

Около ½ стакана

½ стакана приправленного специями рисового уксуса

1–2 чайные ложки дижонской (французской) горчицы

1 зубчик чеснока, раздавить

Взбейте все ингредиенты венчиком — и заправка готова.

Рецепты подливок

Подливка делает картофельное пюре, рулет из чечевицы, макаронные изделия и любую крупу невероятно вкусными. Для начала обжарьте лук с чесноком, а затем проявите свое воображение.

Коричневая подливка

На 2 стакана

3 столовые ложки пшеничной муки грубого помола

2 стакана воды

1 столовая ложка соуса тамари с низким содержанием натрия

1 чайная ложка лукового порошка

1 чайная ложка чесночного порошка

щепотка сушеного майорана (по вкусу)

щепотка молотой куркумы (по вкусу)

1 чайная ложка сушеной петрушки

1. Обжарьте муку в сковороде с антипригарным покрытием, постоянно помешивая. Следите, чтобы она не подгорела.

2. Медленно добавляйте воду.

3. Добавьте остальные ингредиенты и готовьте, постоянно помешивая, около 15 минут.

Грибная подливка

На 4 стакана

Отлично дополняет картофельное пюре, запеченный картофель, рис, просо, поленту (кашу из кукурузной муки), рулет из чечевицы и даже в сочетании с подрумяненным хлебом — это настоящее объеденье.

1 луковица, нарезать

2–3 зубчика чеснока, измельчить

400-граммовая упаковка консервированных шампиньонов, нарезать

овощной бульон, вино или вода (по вкусу)

2 стакана воды

2 столовые ложки пшеничной муки грубого помола

1 столовая ложка пасты мисо или соуса тамари с низким содержанием натрия

2 столовые ложки шерри[45] (по желанию)

черный перец (по вкусу)

1. На умеренном огне обжарьте, помешивая, лук в сковороде с толстым дном, при необходимости добавив бульон или воду. Дайте луку немного подрумяниться со всех сторон, соскребите все со сковороды, добавьте жидкость, перемешайте, затем обжарьте еще чуть-чуть, однако следите внимательно, чтобы он не пригорел. Добавьте чеснок и нарезанные грибы и продолжайте готовить, пока грибы не размягчатся. Добавьте овощной бульон, вино или воду при необходимости, чтобы не пригорало.

2. Добавьте стакан воды, перемешайте и продолжайте готовить.

3. Перемешайте пасту мисо и пшеничную муку грубого помола со стаканом воды, затем добавьте смесь к грибам и еще раз перемешайте. Добавьте шерри (по желанию).

4. Продолжайте готовить, пока подливка не загустеет. Добавьте перец по вкусу. Оставьте греться на медленном огне, чтобы подливка была теплой перед подачей на стол. При необходимости добавьте еще пасты мисо или соуса тамари с низким содержанием натрия, однако помните, что, используя овощной бульон вместо воды, вы тем самым значительно усилите вкус и аромат своей подливки.

Подливка из грибов шиитаки

На 3 стакана

Этот рецепт был позаимствован из одной кулинарной книги.

1 средняя луковица

1 стакан грибов шиитаки[46] или любых других, удалить ножки

3½ стакана воды

¼ стакана соуса тамари с низким содержанием натрия

¼ стакана + 1 столовая ложка рисовой муки или пшеничной муки грубого помола

1 столовая ложка измельченного свежего тимьяна или ¼ чайной ложки сушеного

2 чайные ложки измельченного свежего шалфея или ½ чайной ложки сушеного

1 чайная ложка лаванды (по желанию)

1. Поместите лук и грибы в среднюю кастрюлю на умеренный огонь. Накройте крышкой и готовьте около 10 минут, пока овощи не начнут давать сок, периодически помешивая.

2. Добавьте воду и соус тамари и готовьте еще 10 минут.

3. Добавьте рисовую муку, помешивая венчиком, чтобы избежать образования комочков. Тушите 10 минут, периодически помешивая.

4. Процедите подливку через мелкое сито в другую чистую кастрюлю, чтобы избавиться от кусочков лука и грибов, или же оставьте как есть, чтобы получить вкуснейшую подливку по-деревенски. Добавьте травы, подогрейте и подавайте на стол.

Сладкое вино испанского происхождения.

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_011.jpg

Глава 19

Овощи, простые и причудливые

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_012.jpg

Попробуйте к ужину готовить на пару сезонные овощи: спаржу — весной, кукурузу, помидоры с базиликом — поздним летом, тыкву — осенью. Они станут отличным наполнением вашей тарелки в сочетании с брокколи, цветной капустой, стручковой фасолью, сахарным горошком, кабачки, брюссельской капустой. Такие овощи вкусны сами по себе, однако вы можете приправить их лимонным соком, небольшим количеством бальзамического или рисового уксуса.

Сохраните воду, оставшуюся после варки овощей, чтобы впоследствии использовать ее в качестве основы для супа или для обжаривания других ингредиентов.

Если у вас остались недоеденные овощи, уберите их в холодильник — на следующий день из них можно будет состряпать неплохой салатик.

Интересно пробовать новые способы приготовления уже привычных овощей или же известные способы приготовления новых для вас овощей.

Небольшая подсказка: поставьте замороженные овощи под струю с горячей водой — и через считанные минуты они станут пригодными к приготовлению.

Свекольная листва в окружении свеклы

На 6 порций

2 пучка свеклы с зеленью

лимонный сок и цедра (по вкусу)

1. Отрежьте от свеклы стебли, сохранив листья, и поместите корнеплоды в большую миску с водой. Доведите воду до кипения, затем убавьте мощность и варите на медленном огне в течение получаса

или пока свекла не станет мягкой.

2. Промойте зелень и удалите все листья, которые выглядят пожелтевшими или старыми. Порвите руками или разрежьте ножом зелень на кусочки размером от 5 до 8 сантиметров. Если хотите, сохраните несколько стеблей. Готовьте листья на пару около 5 минут или пока они не будут готовы так, как вам нравится.

3. Достаньте свеклу из кастрюли и поставьте ее под холодную воду, после чего снимите кожицу.

4. Нарезьте свеклу и разложите ее по краям блюда. зелень свеклы поместите по центру и сбрызните лимонным соком.

Дети обожают снимать кожицу с вареной свеклы, а для вас это отличный способ привлечь их к помощи на кухне. Сладкий кукурузный или ореховый соус отлично сочетается с зеленью свеклы при условии, что вам можно есть грецкие орехи.

Свекла с бальзамическим уксусом и травами

На 6 порций

Впервые мы попробовали свеклу, приготовленную подобным образом, на ежегодной встрече сообщества вегетарианцев в Бостоне в 2004 году. Помнится, тогда мы не раз возвращались за стол с закусками ради добавки. Это блюдо расходуется на ура, так что приготовьте побольше.

2 пучка свеклы

1/5 столовой ложки бальзамического уксуса

1/4 головки красного репчатого лука, нарезать очень мелко

1 столовая ложка измельченного лука-резанца

2 столовые ложки измельченной петрушки

1. Приготовьте свеклу согласно рецепту выше, почистите, нарежьте и поместите в миску.

2. Полейте бальзамическим уксусом, посыпьте луком и перемешайте.

3. Добавьте зеленый лук и петрушку.

Запеченная свекла

1 пучок свеклы

1. Разогрейте духовку до 175 °C.

2. Заверните свеклу в фольгу и запекайте до готовности — приблизительно 1 час для свеклы среднего размера.

Поджарка из брокколи с апельсинами и чесноком

На 6 порций

Нет ничего вкуснее и проще в приготовлении, чем брокколи на пару с лимоном, однако для тех вечеров, когда у вас появится немного времени, следующий рецепт станет отличным поводом для приготовления чего-то новенького.

1 кочан брокколи

½ стакана апельсинового сока

3 столовые ложки измельченного чеснока

¼ столовой ложки измельченного острого перца

цедра 1 апельсина

1. У брокколи удалите кожицу со стеблей и отрежьте соцветия. Нарезьте стебли кружочками толщиной по полсантиметра. У вас должно получиться порядка 7 стаканов соцветий.

2. Налейте от 2 до 4 столовых ложек апельсинового сока или воды в вок[47] и поставьте на умеренный огонь.

3. Обжарьте, постоянно помешивая, чеснок в течение порядка пяти минут, пока он не примет золотистый оттенок.

4. Добавьте хлопья острого перца и перемешайте. Переместите в небольшую миску и отставьте в сторонку.

5. В тот же самый вок поместите брокколи и ¼ стакана апельсинового сока, поставьте сковороду на сильный огонь, накройте крышкой и жарьте, помешивая каждые 5 минут, пока брокколи не станет мягкой, а апельсиновый сок не испарится.

6. Добавьте чесночную смесь, апельсиновую цедру и наслаждайтесь.

Брюссельская капуста

Вы будете поражены, как быстро ее не остается на столе. Наша старшая внучка Флинн любила брюссельскую капусту настолько сильно, что принесла ее в детский сад в качестве угощения в честь своего дня рождения. Возможно, и вы пристраститесь к этому блюду не меньше, чем Флинн!

брюссельская капуста (по вкусу)

хумус без добавления тахини (по вкусу)

1. Удалите все старые, пожелтевшие и засохшие листья и разрежьте маленькие кочаны брюссельской капусты пополам вдоль.
2. Поместите их в пароварку, накройте крышкой и готовьте на пару порядка 7–9 минут, пока они не станут мягкими.
3. Макайте капусту в хумус, приготовленный без добавления тахини.

Запеченная цветная капуста

На 4 порции

Наш сын Рип как-то приготовил эту запеченную цветную капусту для своих коллег по пожарной части и поделился с ними рецептом. Когда я в первый раз приготовила это неожиданно вкусное овощное угощение, мы с мужем не могли остановиться, пока полностью его не съели.

1 кочан цветной капусты

перец (по вкусу)

травы и специи на ваше усмотрение (по вкусу)

бальзамический уксус (по вкусу)

соус тамари с низким содержанием натрия (по желанию)

1. Разогрейте духовку до 230 °С.

2. Разломите цветную капусту на отдельные соцветия, затем нарежьте их, чтобы их можно было выстелить плоским слоем.

3. Сполосните соцветия и поместите их в миску. Посыпьте перцем и другими травами и специями на ваш выбор, полейте бальзамическим уксусом и, если хотите, соевым соусом. Хорошенько перемешайте.

4. Разложите нарезанные соцветия брокколи на противне и запекайте в течение 25–35 минут, пока они не покроются аппетитной золотистой корочкой.

Примечание. Не забудьте в середине процесса один раз перевернуть капусту.

Баклажанно-помидорное лакомство

На 3–4 порции

Как-то у нас в холодильнике завалялся баклажан. Муж пришел домой из магазина с десятью баночками натурального хумуса с запеченным красным перцем без добавления тахини, а я принесла огромную корзину помидоров. Так и родился этот великолепный рецепт. Кстати, хумус плавится, словно сыр. Мы ели это блюдо еще и на следующий день, и с тех пор оно стало одним из наших любимых.

1 крупный баклажан, почистить и нарезать кружочками

чесночный порошок (по вкусу)

луковый порошок (по вкусу)

1 баночка хумуса без тахини (купите готовый или сделайте сами, только помните — никакого тахини!)

2 помидора, нарезать кружочками

1 пучок нашинкованной петрушки или кинзы

1. Разогрейте духовку до 230 °С.

2. Очистите баклажан от кожицы и нарежьте его кружочками толщиной от 1 до 2 сантиметров, затем выложите их в один слой на противне.

3. Посыпьте баклажанные кружочки чесночным порошком и луковыми хлопьями.

Сковорода с крышкой с маленьким выпуклым дном.

4. На каждый кусочек баклажана положите по столовой ложке хумуса без тахини.

5. Нарежьте кружочками помидоры, чтобы у вас получилось столько же толстых кружочков, сколько вышло кусочков баклажана, стараясь сделать их похожими по размеру. Положите кусочки помидоров сверху хумуса.

6. Запекайте в течение 13–15 минут, пока хумус не начнет пузыриться, а баклажан не станет мягче.

7. Посыпьте петрушкой или кинзой для украшения и подавайте на стол.

Стручковая фасоль

На 4 порции

700 граммов стручковой фасоли

соус тамари с медом и кунжутом (по вкусу)

Почистите фасоль. Ешьте просто так или добавьте лимонный сок — наша семья просто обожает это блюдо. Чтобы сделать его особенно вкусным, добавьте к горячим стручкам соус тамари с медом и кунжутом (см. стр. 211).

Фенхель, запеченный с яблоком

На 8 порций

До того как мы попробовали это блюдо, мы не особо любили фенхель. Однако он оказался на удивление вкусным.

2 головки фенхеля, нарезать сантиметровыми дольками

2 яблока, нарезать двухсантиметровыми дольками

2 чайные ложки меда

¼ стакана овощного бульона

перец (по вкусу)

соус тамари с низким содержанием натрия (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Поместите все ингредиенты в глубокую миску и тщательно перемешайте. Выложите смесь на противень.
3. Запекайте в течение 20 минут, переверните и продолжайте запекать еще порядка 20 минут, пока фенхель не покроется золотистой корочкой и не пропечется полностью.

Листья капусты на каждый вечер

На 4 порции

Огородная капуста — это лучшая листовая зелень, которую вы только можете найти, она невероятно вкусная без каких-либо добавок, а также в сочетании с лимоном или уксусом, в супе, с любым соусом на ваш выбор. Попробуйте ее со сладким кукурузным соусом или, если у вас нет сердечно-сосудистых заболеваний, с ореховым соусом (см. стр. 212).

2 пучка листьев капусты

1. Срежьте грубые кончики с листьев огородной капусты и удалите стебель. Нарезьте 5-сантиметровыми кусочками и промойте в воде.
2. Поместите в слабо кипящую воду и варите около 5 минут, пока они не размякнут, или приготовьте по своему вкусу.

Простой и незатейливый запеченный красный перец

На 6 порций

Нет ничего лучше этих великолепных перцев, в какое бы блюдо вы их ни добавили. Я всегда готовлю в два раза больше, чем указано в рецепте, потому что они исчезают со стола с невероятной скоростью. Если вы решите последовать моему примеру, то используйте количество трав, рассчитанное для 6 перцев.

6 красных болгарских перцев

3 столовые ложки красного винного или бальзамического уксуса

2 чайные ложки измельченного чеснока

1 чайная ложка сушеного базилика

1 чайная ложка сушеного тимьяна

1 чайная ложка сушеного розмарина

1 чайная ложка сушеного майорана

1 чайная ложка сушеного орегано

1. Включите в духовке гриль. Поместите перцы на противень и запекайте их на гриле, пока они не начнут подрумяниваться с одной стороны. Переверните и продолжайте запекать, пока они не обуглятся со всех сторон.

2. Промойте перцы под струей воды и нарежьте. Смешайте их с оставшимися ингредиентами и

поставьте мариноваться как минимум на полчаса.

Примечание. Эти перцы просто превосходны как самостоятельно, так и на тостах, в сэндвичах или в салате. Если вы сохраните сок, полученный во время запекания перца, то он придаст заправке для ваших салатов маслянистый привкус. Самый простой способ сохранить этот сок — это остудить перцы, а затем проколоть их, перед тем как снять кожицу. Сохраните сок в миске с самими перцами.

Праздничная тыква

Тыква — это вкусно, сытно и быстро. Существует много различных потрясающих сортов этого овоща. Желудевая тыква акорн и мускатная тыква — просто объедение, так что обязательно постарайтесь их найти.

1 тыква

кленовый сироп (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 180 °C.

2. Разрежьте тыкву пополам, удалите семена и запекайте в течение 45 минут — внутренней стороной вниз — на противне, залитом на пару сантиметров водой. Вы также можете запечь тыкву целиком, после чего уже разрезать ее пополам и удалить семена.

3. Достаньте тыкву из духовки, когда она уже станет мягкой. Переверните ее срезом вверх, сбрызните 1–2 чайными ложками кленового сиропа по центру каждой половинки, затем верните ее в духовку еще на 5–10 минут и запекайте, пока кленовый сироп не начнет пузыриться, а тыква не покроется золотистой корочкой.

Другой вариант. Поместите большую ложку хумуса без добавления тахини по центру каждой из половинок тыквы, затем наполните их замороженным горошком, виноградным луком или и тем и другим.

Мускатная тыква с кукурузой

На 6 порций

Это вкуснейшее сочетание было позаимствовано из одной поваренной книги. Ключ к успеху — свежая кукуруза.

1 мускатная тыква среднего размера

1 полукилограммовая банка консервированной кукурузы

4 початка свежей кукурузы, сварить и отделить зерна от початка (на крайний случай можно использовать замороженную кукурузу)

1 чайная ложка смеси трав и чеснока

петрушка или кинза (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 175 °C.

2. Поместите тыкву на противень, проткните несколько раз острым ножом и запекайте в течение полутора часов. Дайте ей остыть в течение 30 минут (можно приготовить заранее).

3. Разрежьте тыкву пополам, удалите семена и поместите мякоть в блендер.

4. Слейте жидкость с консервированной кукурузы, промойте водой, тоже поместите в блендер и взбейте вместе с тыквой в пюре.

5. Переместите в глубокую салатницу, добавьте свежую кукурузу и специи.

6. Поставьте в глубокую форму для духового шкафа, накройте фольгой или крышкой.

7. Запекайте в течение получаса, чтобы вся смесь полностью прогрелась. Посыпьте петрушкой или кинзой. Подавайте вместе с запеченными грибами, стручковой фасолью и листьями салата.

Сладкий картофель

Запеченный сладкий картофель — просто объедение. Хорошенько соскребите кожицу и поместите на противне в разогретую до 200 °С духовку, запекайте в течение часа или пока картофель полностью не пропечется. Можно есть просто так — запеченный сладкий картофель сам по себе представляет отличное блюдо. Приготовьте чуть больше, чем вы рассчитываете съесть. Отлично подходит в холодном виде в качестве закуски, его также можно добавить в суп или овощное рагу.

1. Сладкий картофель фри. Нарезьте сладкий картофель либо тонкими кружочками, либо соломкой подобно картошке фри и выложите на противень. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке в течение 25 минут, переверните и запекайте еще столько же, чтобы ваша картошка фри стала настолько хрустящей, насколько вы любите. Проверяйте готовность как можно чаще.

2. Имбирный картофель. Запеките 2 крупные картофелины или 3 средние в духовке при температуре 200 °С в течение 1–1½ часа. Удалите кожицу и раздавите мякоть. Добавьте чайную ложку тертого имбиря, столовую ложку лимонного сока и ½ чайной ложки порошка карри.

3. Картофель с черной фасолью и манго. Разрежьте запеченный картофель пополам и посыпьте консервированной черной фасолью, предварительно промыв ее водой, нарезанной мякотью свежего манго, кинзой и небольшим количеством морской соли.

Швейцарский мангольд

Если вы раньше никогда не пробовали швейцарский мангольд[48], то много потеряли. По вкусу он напоминает шпинат, однако лучше сохраняет свою форму. Я стараюсь покупать мангольд, огородную капусту и стручковую фасоль каждый раз, когда иду в магазин.

Листовая свекла.

1. Удалите стебли и грубую сердцевину у килограммовой листовой свеклы, если вам так больше нравится (на самом деле они тоже очень вкусные). Хорошенько промойте и нарежьте тоненькими полосками.

2. Поместите свеклу в кипящую воду и обварите в течение 5 минут, чтобы листья стали мягче.

Примечание. Ешьте без добавок или в сочетании с лимонным соком, сладким кукурузным или ореховым соусом, если вам можно есть грецкие орехи (см. стр. 212).

Сладкий репчатый лук

Вы можете просто почистить лук, нарезать тонкими кольцами, выложить их на противень и запекать в духовке при температуре 200 °C в течение 20 минут, пока лук не подрумянится, но при этом не подгорит. Очень вкусно в сочетании с макаронами или запеченным картофелем, в смеси с другими овощами, с тыквой или даже без добавок. Нарежьте свежий чеснок и запеките его вместе с луком для придания дополнительного вкусового оттенка.

Можно попробовать следующий вариант:

2 головки сладкого лука, почистить и разрезать пополам

бальзамический уксус (по вкусу)

соус тамари с низким содержанием натрия (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Поместите лук на противень, сбрызните бальзамическим уксусом и небольшим количеством соуса тамари.

3. Накройте крышкой или фольгой и запекайте в течение нескольких часов. Будет еще лучше, если у вас есть время, разогреть духовку только до 120 °С и запекать часов 5–6! Тогда на обед у вас на столе будет настоящая пища богов!

Примечание. Чем дольше вы будете запекать лук, тем слаще он станет. Ешьте его без добавок или подавайте вместе с коричневым рисом или запеченным картофелем.

Жареные кабачки

На 2–4 порции

2 кабачка среднего размера

соус тамари с низким содержанием натрия (по вкусу)

чесночный порошок (по вкусу)

луковый порошок (по вкусу)

перец (по вкусу)

1. Обрежьте кончики кабачков и разрежьте их вдоль как минимум на четыре длинные полоски.

2. Сбрызните большую сковороду с антипригарным покрытием небольшим количеством соевого соуса, затем выложите кабачки, обмакнув их со всех сторон в соус.

3. Жарьте на умеренном огне в течение порядка 5 минут, затем аккуратно переверните. Если сковорода станет слишком сухой, попробуйте добавить немного воды или еще соуса.

4. Посыпьте обжаренную сторону луковым и чесночным порошком и продолжайте жарить еще в течение 5 минут, при необходимости добавляя немного воды. Кабачки должны хорошенько обжариться с обеих сторон. Приготовленные таким способом кабачки невероятно вкусные, вы не заметите, как на столе не останется ни кусочка!

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_013.jpg

Глава 20

Супы, густые и вкусные

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_014.jpg

Мы просто обожаем супы, особенно когда на улице очень холодно. Главное в супе — хороший бульон, и на прилавках магазинов можно найти по-настоящему достойные бренды. Однако я еще и еще раз буду повторять: читайте состав продукта.

Остерегайтесь большинства продающихся в магазинах порошковых овощных бульонов, в которых практически всегда содержатся жиры и огромное количество соли. А в большинстве бульонных кубиков тоже много жира. Лучшее решение — приготовить бульон самому. Вот как это можно сделать.

1. Во время варки фасоли добавьте больше воды, лук, сельдерей, морковь, чеснок, лук-порей и лавровый лист. Когда фасоль сварится, сохраните слитую жидкость, затем поставьте ее в холодильник или морозилку, чтобы использовать в дальнейшем.

2. Запеките лук, морковь, сельдерей, чеснок и лук-порей при температуре 230 °С в форме для выпечки с толстым дном в течение часа. Переложите запеченные овощи в кастрюлю, залейте 8 стаканами воды, доведите до кипения, затем варите на медленном огне около часа. Процедите овощи, и у вас получится вкуснейший бульончик, который добавит невероятный аромат вашим супчикам или жареным овощам.

3. Самый простой вариант — сохранить воду от приготовленных на пару овощей и использовать ее в качестве основы для супов и соусов.

Примечание. Бросьте в свой суп как можно больше разнообразной зелени. Добавьте те овощи, которые вам особенно нравятся. Если кинзу вы не любите, замените ее петрушкой, розмарином или мятой. Сварите немного листьев огородной капусты, бросив их в суп в самый последний момент, чтобы они не потеряли свой цвет, или добавьте шпинат, который моментально становится мягким, — его вообще можно положить в горячий суп прямо перед подачей на стол.

Суп из оранжевых овощей

На 8–10 порций

Этот суп очень сытный, прекрасно подойдет для обеда или ужина и даже для плотного завтрака на следующий день. Вместе с цельнозерновым хлебом это настоящее пиршество.

1 крупная тыква, запечь, удалить семена и нарезать кусочками

2 корнеплода сладкого картофеля, почистить и нарезать кусочками

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

3 моркови, натереть на терке

3 стебля сельдерея, нарезать (почти стакан)

6 зубчиков чеснока, измельчить

2 стакана красной чечевицы

8 стаканов воды

1 чайная ложка сушеного розмарина

¼ чайной ложки молотого острого перца

3–4 горсти листьев шпината (можно побольше) или нашинкованных листьев капусты без стеблей

3 кабачка, нарезать

1 большой красный болгарский перец, нарезать (1 стакан)

1 пучок кинзы, нарезать

1 пучок зеленого лука, нарезать

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Запеките сладкий картофель и тыкву в течение часа, чтобы они стали мягкими.

3. В большой кастрюле на умеренно сильном огне обжарьте лук, морковь, сельдерей и чеснок, чтобы лук стал мягким, а морковь не начала размягчаться.

4. Добавьте красную чечевицу, воду, розмарин и острый перец. Добавьте огня и доведите до слабого кипения. Убавьте мощность и варите на медленном огне в течение 20 минут, чтобы чечевица практически полностью разварилась.

5. Добавьте в кастрюлю тыкву и сладкий картофель и разомните их в пюре (толкушка для этого отлично подойдет). Готовьте еще 10 минут. Бросьте в суп шпинат, чтобы он немного размягчился. Если вы используете листья капусты, то учитывайте, что им нужно немного больше времени для приготовления, чем шпинату.

6. Обжарьте, помешивая, кабачки на сильном огне в сковороде с антипригарным покрытием. Добавьте болгарский перец и продолжайте жарить еще пару минут (если вы торопитесь, то можете пропустить этот шаг, просто добавьте сырые кабачки и перец). За несколько минут до подачи на стол добавьте обжаренные кабачки с перцем в суп.

7. Перед подачей на стол украсьте петрушкой и зеленым луком.

Свекольный суп

На 3–4 порции

Не выкидывайте невероятно питательную свекольную ботву, приготовьте ее на пару или обжарьте, сбрызните лимонным соком или полейте сладким кукурузным соусом (см. стр. 207).

2 пучка красной свеклы

½–1 стакан апельсинового сока

цедра 1 лимона

2–3 столовые ложки лимонного сока

листья мяты (по вкусу)

перец (по вкусу)

Отварите свеклу в течение 40 минут или чуть больше в зависимости от размера овоща, чтобы она стала мягкой. Почистите. Взбейте в кухонном комбайне с цитрусовыми соками, цедрой, мятой и перцем. Попробуйте на вкус, добавив при необходимости еще апельсинового или лимонного сока. Дайте остыть. Перед подачей посыпьте листьями мяты.

Суп-пюре из черной фасоли

На 7–9 порций

Я могу готовить этот супчик три дня подряд — никто не жалуется. В этот рецепт собраны все лучшие идеи, заимствованные из одной моей любимой кулинарной книги.

2 стакана сухой черной фасоли или 3 полукилограммовые банки консервированной — слить лишнюю жидкость и промыть водой

4 стакана воды или овощного бульона

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

10 зубчиков чеснока среднего размера, нарезать

2 чайные ложки молотого тмина

2 средние моркови, нарезать кубиками

1 стакан нарезанной китайской капусты бок чой

1 крупный болгарский перец, нарезать (1 стакан)

1½ стакана апельсинового сока

2 средних помидора, нарезать кубиками (2 стакана)

1 крупный корнеплод сладкого картофеля, приготовить на пару и нарезать кубиками (1 стакан)

черный перец (по вкусу)

зеленый лук, нарезать

кинза, как можно больше

соус сальса (по вкусу)

1. Замочите фасоль на ночь или как минимум на 4 часа в большом количестве воды. Поместите фасоль в кастрюлю с толстыми стенками, залейте 4 стаканами воды или овощного бульона. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне порядка 75 минут или пока фасоль не станет мягкой (если вы используете консервированную фасоль, пропустите этот шаг).

2. В сковороде обжарьте лук, половину чеснока, тмин и морковь, чтобы они стали мягче. Добавьте бок чой, оставшийся чеснок и болгарский перец. Жарьте, помешивая, еще 10–15 минут, пока все не станет очень мягким.

3. Добавьте овощную поджарку к фасоли. Введите в смесь апельсиновый сок, нарезанные кубиками помидоры и сладкий картофель. Поперчите.

4. Взбейте суп порциями в блендере или кухонном комбайне до консистенции пюре.

5. Варите на медленном огне от 10 до 15 минут. Перед подачей на стол посыпьте нарезанным зеленым луком, кинзой и добавьте соус сальса, который придаст этому супу настоящую изюминку.

Ячменный суп мисо

На 10 порций

Очередной рецепт от нашего зятя Брайана. Мы его просто обожаем.

6 стаканов воды

1½ стакана перловой крупы

1 крупная луковица, нарезать кубиками (1 стакан)

2 стебля сельдерея, нарезать (½ стакана)

250 граммов грибов, нарезать

2 крупных болгарских перца, удалить семена и нарезать (2 стакана)

2 кабачка нарезать

1 корнеплод сладкого картофеля, нарезать кубиками (можно его предварительно почистить)

4 красные картофелины[49], нарезать кубиками

1 пучок листовой капусты, нарезать, сохранив стебли

2 столовые ложки хереса (по желанию)

1 чайная ложка чесночного порошка

4 стакана овощного бульона

2–4 столовые ложки белой пасты мисо

1. Доведите в кастрюле воду до кипения. Добавьте перловку и варите на медленном огне около часа до готовности. Слейте воду.

2. В кастрюле с антипригарным покрытием обжарьте, помешивая, лук в течение нескольких минут, чтобы он стал немного мягче. Добавьте сельдерей, грибы и красный болгарский перец, жарьте еще несколько минут. Отставьте в сторону.

3. Сварите или приготовьте на пару сладкий картофель. Слейте воду и отставьте в сторону.

4. Сварите или приготовьте на пару листья капусты, чтобы они стали мягкими.

5. Смешайте луковую поджарку, картофель и листья капусты с перловкой. Добавьте чесночный порошок и 3 стакана бульона и варите на умеренном огне, пока суп не загустеет.

6. Добавьте пасту мисо и херес в стакан теплого овощного бульона. Готовьте еще пару минут, чтобы суп полностью прогрелся.

Суп из брокколи

На 6 порций

2 крупные луковицы, нарезать (2 стакана)

4 зубчика чеснока, нарезать

12 стаканов брокколи, нарезать 5-сантиметровыми кусочками

4 стакана овощного бульона

паста мисо или соус тамари с низким содержанием натрия, по вкусу (по желанию)

перец (по вкусу)

1. Доведите бульон, смешанный с луком, чесноком и брокколи, в кастрюле до кипения. Убавьте огонь и готовьте 10–15 минут.

2. Порциями взбейте смесь в блендере до однородной консистенции и ярко-зеленого цвета или же используйте погружной блендер прямо в кастрюле.

3. Добавьте пасту мисо и, по желанию, соус тамари с низким содержанием натрия по вкусу.

Другой вариант. Перед подачей на стол бросьте в суп несколько горстей свежего шпината или нарезанного красного болгарского перца, для цвета добавьте замороженную кукурузу, и у вас получится еще более питательный супчик.

Гаспачо

На 4 порции

Суп гаспачо является, пожалуй, самым освежающим летним блюдом. Ниже приведен основной рецепт с предложениями по его разнообразию, однако вы можете проявить фантазию и придумать что-нибудь новенькое.

3 помидора среднего размера

1 огурец, почистить

½ красного болгарского перца, удалить семена

1 крупный стебель сельдерея

½ перчика халапеньо, удалить семена

½ небольшой луковицы

2 зубчика чеснока

полукилограммовая банка нарезанных кубиками консервированных помидоров без добавления соли

½ стакана нарезанной петрушки или кинзы

2–3 столовые ложки бальзамического уксуса

сок и цедра 1 лайма, как минимум — 1 столовая ложка

перец (по вкусу)

зеленый лук или лук-резанец, нарезать

1. Нарезьте первые четыре ингредиента по отдельности в кухонном комбайне, чтобы получились кубики одинакового размера. Халапеньо, чеснок и лук можно нарезать вместе.

2. В глубокой миске смешайте овощи. Добавьте нарезанные кубиками консервированные помидоры, измельченную кинзу, уксус, лайм, цедру и перец и перемешайте. Дайте остыть и подавайте на стол, посыпав зеленым луком.

Примечание. Другие ингредиенты, которые можно добавить: нарезанные свежие грибы, слегка обжаренные в овощном бульоне, вине или воде; банка консервированной сердцевины пальмы, слить жидкость и нарезать; обжаренные нарезанные цукини; бок чой, тертая морковь, нарезанные листья руколы.

Греческий суп из чечевицы

На 6 порций

Конни Коллис, жена одного из пациентов, написала: «Я делюсь с вами моим первым собственным рецептом, который невероятно понравился Биллу. Он получился очень даже греческим, несмотря на отсутствие оливкового масла и соли». Я дала попробовать немного этого супа нашей двухлетней внучке, и как только поставила на стол свою тарелку, она тут же протянула ручки за добавкой! Приготовление этого блюда займет у вас не более получаса.

полукилограммовая упаковка коричневой чечевицы

6 стаканов воды

2 крупные луковицы, нарезать (порядка 2 стаканов) или 400-граммовая упаковка замороженного лука

5–6 зубчиков чеснока, нарезать

полукилограммовая банка консервированного томатного соуса без добавления масла

много перца и орегано (по вкусу)

3 столовые ложки хереса

1 столовая ложка тростникового сахара (по желанию)

1. Сварите чечевицу, слейте воду и промойте ее под краном.

2. Смешайте чечевицу, 6 стаканов воды, лук, чеснок, томатный соус, перец и орегано в кастрюле и доведите все до кипения.

3. Убавьте пламя и варите на медленном огне около 10 минут, чтобы супчик загустел.

4. Добавьте херес и тростниковый сахар и варите на медленном огне еще 20 минут.

Разноцветный супчик из чечевицы

На 6 порций

1 средняя луковица, нарезать (½ стакана)

3 зубчика чеснока

1 зеленый или красный болгарский перец, нарезать (порядка ½ стакана)

3 моркови, нарезать кружочками

2 стебля сельдерея, нарезать (½ стакана)

Можно приобрести на рынках, в продуктовых магазинах.

2 стакана консервированных помидоров кусочками

2 стакана чечевицы любого цвета

4 стакана овощного бульона или воды

щепотка острого перца (по вкусу)

соус тамари с низким содержанием натрия (по желанию)

½ стакана измельченной итальянской петрушки или кинзы

много листьев молодого шпината (по вкусу)

1. В большой кастрюле с антипригарным покрытием обжарьте, помешивая, лук, пока он не станет мягче, добавьте чеснок, красный болгарский перец, морковь, сельдерей и помидоры и жарьте еще несколько минут.

2. Добавьте чечевицу, бульон, хлопья острого перца. Доведите до кипения. Убавьте мощность и варите на медленном огне, накрыв крышкой, около 30 минут, чтобы овощи стали мягче.

3. Перед подачей на стол посыпьте кинзой и добавьте шпинат.

Примечание. Это очень вкусный и яркий супчик, особенно если использовать красную чечевицу (хотя с другими сортами он получится не менее вкусным). Чем больше зелени вы добавите, тем полезнее получится ваш суп (помните, что молодой шпинат быстро разваривается).

Если у вас есть скороварка, предварительно немного обжарьте лук, а затем готовьте его в ней на высокой мощности около 5 минут. Подавайте суп вместе с мелкозерновым коричневым рисом и приготовленным на пару шпинатом.

Суп из красной чечевицы «марракешский экспресс»

На 6 порций

Один замечательный человек, практикующий вегетарианство на протяжении тридцати лет, как-то раз зашел в пожарное депо в Остине, штат Техас, к нашему сыну Рипу. Про себя он рассказал, что вышел на пенсию и теперь бродяжничает из города в город, а также обладает определенными талантами в кулинарии. Он и поделился приведенным ниже рецептом, который нашел в одной кулинарной книге по вегетарианскому питанию, немного его видоизменил, а я уже добавила в него еще кое-что от себя. Однако лучше всего это блюдо можно описать следующими словами лиричного путешественника: «Когда вы попробуете это блюдо, то ваш разум тут же перенесет вас в совершенно другое место. Вы сможете представить, как вальяжно лежите на вышитых подушках марокканского шатра, теплый ветерок, наполненный ароматами восточных специй, ласкает изысканные ткани вокруг вас. Рядом распускаются яркие цветы. Вы чувствуете тепло и приятную негу». Это блюдо наполняет кухню неземным запахом, а его насыщенный вкус мало кого оставит равнодушным.

1 луковица, нарезать

4 стебля сельдерея, нарезать (1 стакан)

вода или бульон (по вкусу)

лавровый лист

1–2 столовые ложки измельченного свежего имбиря

½ чайной ложки молотой корицы

½ чайной ложки молотой куркумы

6 стаканов овощного бульона

4 помидора «дамские пальчики», нарезать

1 стакан красной чечевицы

полукилограммовая банка гороха, слить лишнюю жидкость и промыть водой

2 столовые ложки лимонного сока

пучок кинзы, нарезать

1. Обжарьте, помешивая, лук с сельдереем в воде или бульоне в большой кастрюле, чтобы они стали

мягче.

2. Добавьте лавровый лист, имбирь, корицу, куркуму, овощной бульон, помидоры, чечевицу и горох.

3. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите на медленном огне, накрыв крышкой, около 45 минут, пока чечевица не станет мягкой. Периодически помешивайте.

4. Прямо перед подачей на стол посыпьте петрушкой и сбрызните лимонным соком.

Ячменный суп с грибами

На 10–12 порций

Белые грибы придают этому супу его неповторимый аромат. Шелушенный ячмень, который можно найти в магазинах здорового питания, — это наиболее питательный и подверженный наименьшей технологической обработке вид ячменя. Варится он около часа, однако вы можете ускорить процесс, если предварительно замочите его на ночь. Перловая крупа, которую можно купить везде, подвержена большей обработке, однако все равно богата питательными веществами. Варится она от 30 до 40 минут.

15 граммов сушеных белых грибов

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

1 морковь, мелко нарезать

1 стебель сельдерея, нарезать (¼ стакана)

400 граммов свежих шампиньонов, тонко нарезать

6 свежих грибов шиитаки или любых других среднего размера, удалить ножки, нарезать

3 литра (12 стаканов) овощного бульона

2 стакана шелушеного ячменя или перловой крупы

1 лавровый лист

4 столовые ложки бальзамического уксуса или по вкусу

перец (по вкусу)

петрушка или кинза (по вкусу)

упаковка (3–4 горсти) шпината

1. Замочите белые грибы в теплой воде на 30 минут, чтобы они стали мягче. Слейте жидкость, выжмите их (сохраните жидкость, она потом пригодится вам для супа) и нарежьте.

2. Обжарьте лук в кастрюле, чтобы он стал мягче. Добавьте морковь, сельдерей и все грибы. Готовьте несколько минут, чтобы свежие грибы начали размягчаться.

3. Добавьте овощной бульон, ячмень, лавровый лист и жидкость, оставшуюся после замачивания белых грибов. Доведите до кипения и варите на медленном огне около часа, при необходимости добавляя еще жидкости.

4. Добавьте уксус и перец по вкусу. Перед подачей на стол посыпьте кинзой/петрушкой и добавьте шпинат.

Гороховый суп

На 8–10 порций

Это один из моих любимых супов, рецепт которого был позаимствован из кулинарной книги. Он прекрасно подходит для обеда, ужина и даже завтрака. Мне нравится готовить его очень густым, однако вы можете придать ему желаемую консистенцию, разбавив необходимым количеством воды. Ешьте его сразу — так он порадует вас своим насыщенным ярким цветом.

3 стакана сухого гороха

8 стаканов воды

1 лавровый лист

1 чайная ложка горчичного порошка

1 большая луковица, нарезать (1 стакан)

4–5 зубчиков чеснока среднего размера, раздавить

3 стебля сельдерея, измельчить (неполный стакан)

3 средние моркови, нарезать кружочками или кубиками

5 небольших картофелин, нарезать соломкой

свежемолотый черный перец (по вкусу)

3–4 столовые ложки красного винного или бальзамического уксуса

1 крупный спелый помидор, нарезать кубиками (1 стакан)

много измельченной кинзы или петрушки (по вкусу)

1. Поместите горох, воду, лавровый лист и горчичный порошок в кастрюлю с толстыми стенками. Доведите до кипения и варите на медленном огне, прикрыв крышкой, около 20 минут.

2. Добавьте лук, чеснок, сельдерей, морковь и картофель. Накройте крышкой и варите на медленном огне около 40 минут, периодически помешивая. Если суп выглядит слишком густым, можно разбавить его небольшим количеством воды.

3. Добавьте черный перец и уксус по вкусу, а перед подачей на стол посыпьте нарезанными кубиками помидорами, петрушкой или кинзой — или, что еще лучше, сразу готовьте вместе с ними.

Примечание. Чтобы сэкономить время, готовьте суп в скороварке. Обжарьте лук, добавьте остальные ингредиенты и готовьте на сильном огне порядка 8 минут. Чтобы гороховый суп получился особенно вкусным, попробуйте следующий вариант. Смешайте все ингредиенты по списку, заканчивая морковью. Не добавляйте картофель. Варите, пока горох полностью не разварится и не начнет терять форму. Переместите суп в блендер и медленно добавьте полкилограмма замороженного горошка (или добавьте его прямо в кастрюлю и используйте погружной блендер). Взбейте, верните содержимое блендера в кастрюлю и поставьте на огонь. При необходимости добавьте еще воды или перца.

Острый картофельный суп

На 8 порций

1 крупная луковица, нарезать кубиками (1 стакан)

4 зубчика чеснока, раздавить

2 лавровых листа

1 морковь, нарезать тонкими кружочками

2 стебля сельдерея, нарезать кубиками (½ стакана)

1 крупный красный или желтый болгарский перец, удалить семена и нарезать кубиками (1 стакан)

10–12 небольших или средних красных картофелин, нарезать 2-сантиметровыми кубиками (или используйте в равных сочетаниях сладкий картофель и красный картофель)

8 стаканов овощного бульона или воды

1 чайная ложка черного перца

1 чайная ложка сушеного розмарина

¼–½ столовой ложки хлопьев острого красного перца

листья шпината или огородной капусты, как можно больше

зеленый лук (по вкусу), нарезать

кинза (по вкусу), нарезать

соус тамари с низким содержанием натрия (по желанию)

1. В кастрюле на сильном огне обжарьте, помешивая, лук, чеснок, лавровый лист, морковь, сельдерей и перец в воде в течение 5 минут. Постоянно подливайте воду, чтобы овощи не подгорали. Готовьте, пока они не станут мягкими.

2. Добавьте картофель и воду или бульон и доведите содержимое кастрюли до кипения и варите на медленном огне в течение 30 минут до готовности.

3. Переместите половину супа в блендер, взбейте до однородной кашицы и верните в кастрюлю (или просто используйте погружной блендер прямо в кастрюле). Добавьте приправы и варите на медленном огне еще 15 минут.

4. Добавьте как можно больше свежего шпината или листьев огородной капусты, проварите их, чтобы они стали мягче (для листьев капусты понадобится немного больше времени, чем для шпината).

5. Подавайте, посыпав нарезанным зеленым луком и/или кинзой. При необходимости добавьте по вкусу соус тамари с низким содержанием натрия.

Суп-пюре из чечевицы с тыквой

На 8–10 порций

Одна хорошая подруга прислала мне этот рецепт, который мы всей семьей с удовольствием используем уже много лет.

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

2–6 зубчиков чеснока, нарезать кубиками

3 стебля сельдерея, нарезать (неполный стакан)

3 моркови, нарезать

2 стакана красной чечевицы

7–8 стаканов овощного бульона или воды

1 большая банка консервированной тыквы (без сахара)

¼ чайной ложки сушеного майорана

¼ чайной ложки сушеного тимьяна

много острого соуса табаско (по вкусу)

1. Смешайте лук, чеснок, сельдерей, чечевицу с бульоном или водой в кастрюле. Доведите до кипения и варите на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 30 минут, пока овощи не размягчатся, а чечевица не превратится в кашу.

2. Добавьте тыкву и специи и варите на медленном огне, пока все не превратится в пюре.

3. Добавьте табаско от 15 до 20 капель, по вкусу.

Безопасный супчик

На 2 порции

Ричард Клейн, коллега моего мужа, приготовил этот суп после того, как услышал большое количество хвалебных отзывов о так называемой «безопасной» еде. Впоследствии этот суп стал у моего мужа одним из любимых.

1 полукилограммовая упаковка замороженной овощной смеси

1 полукилограммовая упаковка замороженных стручков окры

1 полукилограммовая упаковка лимской фасоли

1 очень крупная луковица, разрезать пополам, нарезать

400 граммов свежих листьев капусты, удалить стебли и нарезать

4 крупные картофелины, нарезать

½ килограмма свежих грибов, нарезать

1 литр воды

1 килограммовая банка консервированных протертых помидоров

1 килограммовая банка томатной пасты без добавления жира

1 полукилограммовая банка консервированных цельных помидоров, нарезать

Остальное по вкусу:

орегано

черный перец

красный перец

майоран

чесночный порошок

лавровый лист

базилик

тимьян

корица

Смешайте все ингредиенты в кастрюле. Доведите до кипения и варите в течение 2 часов на медленном огне, накрыв крышкой.

Суп из сладкого картофеля и чечевицы с грибами

На 4–6 порций

Этот суп настолько вкусный, что мы с мужем съели все до последней капли, когда я приготовила его впервые. Этот супчик может кардинально изменить взгляд людей, сомневающих в рациональности растительного питания, на вегетарианство.

1 лук-порей, тонко нарезать только белую часть

6 зубчиков чеснока, измельчить

2 стакана (порядка 100 граммов) свежих или сушеных (предварительно замочив их на 30 минут в теплой воде) грибов шиитаки или любых других, нарезать

4 стакана овощного бульона

2 стакана воды

1½ стакана чечевицы

1 крупный корнеплод сладкого картофеля, почистить и нарезать кубиками (можно вместе с кожицей)

1 лавровый лист

¼ стакана свежего базилика

перец (по вкусу)

1. В большой кастрюле обжарьте, помешивая, лук-порей, чеснок и грибы в течение 3–4 минут, пока лук не станет мягким.

2. Добавьте бульон, воду, чечевицу, сладкий картофель и лавровый лист. Доведите до кипения и варите на медленном огне, не накрывая крышкой, в течение 30–40 минут, пока чечевица и картофель не размягчатся.

3. Выловите лавровый лист и сделайте однородное пюре из 2 стаканов супа в блендере или кухонном комбайне (или используйте погружной блендер). Верните полученное пюре в кастрюлю, посыпьте базиликом и перцем по вкусу.

4. Подавайте отдельно или вместе с рисом или салатом.

Примечание. Если суп получается слишком густой, добавьте жидкость, чтобы довести его до желаемой консистенции. Чем больше базилика, тем лучше.

Томатный суп с базиликом и овощами

На 6 порций

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

5 зубчиков чеснока, нарезать

1 стакан листьев свежего базилика

250 граммов грибов, нарезать (по желанию)

1½ килограмма нарезанных кусочками консервированных помидоров (используйте марку с наименьшим содержанием натрия)

½ стакана воды

1½ стакана томатного сока

перец (по вкусу)

замороженная кукуруза и свежий шпинат (по желанию)

1. Поместите все ингредиенты, за исключением перца, кукурузы и шпината, в кастрюлю, доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 1½ часа.

2. Под конец добавьте перец по вкусу, засыпьте замороженную кукурузу и свежий шпинат в любых количествах, каких только захотите. Если вы добавите много различных овощей, то получите невероятно полезный суп или вкуснейший соус для макарон или риса.

Холодный суп-пюре вишисуаз[50]

3 стакана нарезанных кубиками помидоров

3 головки лука-поррея или зеленого лука, нарезать (2 стакана)

2 стакана овощного бульона

¼ стакана (или больше) листьев свежего базилика

перец (по вкусу)

1 стакан овсяного или обезжиренного соевого молока

измельченный лук-резанец или зеленый лук

1. Поместите в кастрюлю картофель, лук-порей и базилик. Залейте овощным бульоном, доведите до кипения и варите на медленном огне с закрытой крышкой в течение 20 минут, пока лук и картофель не станут мягкими.

2. Взбейте смесь в блендере до однородной кашицы (или используйте погружной блендер). Переложите в миску и залейте молоком на ваш выбор. Подавайте горячим или накройте крышкой и дайте остыть. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Овощной суп с диким рисом

На 6 порций

Член моего читательского клуба, которая принимала нас всех у себя в гостях, приготовила этот суп специально для меня. Он мне настолько понравился, что я попросила у нее рецепт и приготовила этот суп на ужин дома в тот же вечер, внося некоторые коррективы в рецептуру, и с тех пор мы регулярно им лакомимся. Он невероятно прост в приготовлении, а кинза и шпинат делают его еще полезнее.

Традиционный парижский суп из порея, картофеля и сливок, превращенный в пюре и поданный холодным с гарниром.

1 стакан сухого дикого риса

1 луковица, нарезать

3 стебля сельдерея, нарезать

3 моркови, нарезать соломкой (2 стакана)

250 граммов грибов, нарезать

4 стакана овощного бульона

2 стакана воды

1½ столовой ложки кукурузного крахмала

1 столовая ложка вегетарианского вустерского соуса[51]

острый соус с перцем (по вкусу)

перец (по вкусу)

петрушка или кинза, как можно больше (по вкусу)

шпинат, как минимум несколько горстей

1. В кастрюле обжарьте, помешивая, лук, сельдерей, морковь, грибы и дикий рис, чтобы все стало мягким.

2. Залейте водой и бульоном. Доведите до кипения, регулярно помешивая, накройте крышкой и варите на медленном огне в течение 40 минут, пока рис не начнет лопаться и не станет мягким.

3. Разведите крахмал в небольшом количестве воды до однородной пасты, затем добавьте эту кашу в суп. Готовьте еще несколько минут, чтобы суп загустел.

4. Добавьте вустерский соус и острый соус с перцем, перец по вкусу и варите еще несколько минут (если вы используете табаско, то начните с десятка небольших капелек).

5. Перед подачей на стол добавьте петрушку, кинзу и шпинат.

Суп из кабачков и шпината

На 4–6 порций

Впервые с этим изумительным зеленым супчиком нас познакомила наша невестка Энн Бингхам.

9 кабачков среднего размера (около 1½ килограмма) или по вкусу

1 крупная луковица, грубо нарезать (1 стакан)

3 крупных зубчика чеснока, нарезать

3 стакана овощного бульона, или воды, или бульона с водой, или вина с водой

2 столовые ложки пасты мисо или соуса тамари с низким содержанием натрия (по желанию)

250 граммов (или больше, по вкусу) свежего шпината или 1 упаковка замороженного шпината, грубо нарезать

2 стакана замороженной кукурузы

перец (по вкусу)

1. В кастрюлю поместите кабачки, лук, чеснок и 3 стакана бульона или другой выбранной вами жидкости.
2. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне около 10 минут до готовности.
3. Частями взбейте суп в блендере до однородной массы и яркого зеленого цвета или используйте погружной блендер.
4. Переместите пюре назад в кастрюлю и при желании добавьте мисо.
5. Добавьте кукурузу, шпинат и любые другие овощи на ваше усмотрение. Подогрейте, чтобы кукуруза и шпинат прогрелись (не варите слишком долго, иначе шпинат не будет немного хрустящим).
6. Добавьте перец по вкусу.

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_015.jpg

Глава 21

Сэндвичи на каждый день

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_016.jpg

Когда мы только перешли на растительный рацион питания, нам было очень сложно найти подходящую замену майонезу. Затем мы открыли для себя хумус без добавления тахини, и сэндвичи снова стали для нас самым настоящим лакомством на любой день, как в былые времена, даже еще вкуснее. Нам также нравится горчица. Существует множество видов горчицы без добавления масла,

присмотритесь к ним.

Будьте начеку с овощными бутербродами. Практически все готовые закуски подобного рода содержат масло.

На протяжении многих лет мой муж обедал цельнозерновой pitой, наполненной остатками с обеда предыдущего дня. Всегда было забавно увидеть, какая еда со вчерашнего ужина может попасть в его обеденный бутерброд. Вы тоже можете приготовить свои собственные чудесные сэндвичи с любимыми ингредиентами. Подрумяненный хлеб с отрубями придает бутербродам особый вкус.

Идеальный рулет

Это наш любимый способ хорошенько перекусить на обед. Как говорит мой муж, «это очень питательное блюдо» — а ведь именно этого мы и пытаемся добиться каждый раз, когда садимся за стол.

1. Разогрейте духовку до 230 °C.
2. Возьмите лепешки или лаваша из муки грубого помола.
3. Намажьте свой лаваш или лепешку большим количеством хумуса, приготовленного без добавления тахини (см. стр. 203).
4. Добавьте нарезанные кинзу, зеленый лук, морковную соломку, замороженную кукурузу, оттаявшую под краном, или зерна вареной кукурузы, снятые с початка, нарезанные помидоры и нарезанный перец. У вас под рукой могут оказаться и другие вполне подходящие ингредиенты, такие как огурцы, фасоль, рис, вареные брокколи и грибы. Все зависит от вашей фантазии.
5. Посыпьте сверху большим количеством свежего шпината или листьями салата. Шпинат предпочтительнее, потому что он лучше готовится в духовке.

6. Аккуратно сверните лаваш или лепешку рулетиком. Разрежьте пополам, выложите на противень и запекайте при температуре 230 °С около 10 минут, чтобы хлеб стал хрустящим (следите, чтобы он не пригорел).

Бутерброд с огурцом

Подойдет любой хлеб с отрубями.

1. Подрумяньте хлеб из муки грубого помола в тостере и намажьте большим количеством хумуса без содержания тахини.
2. Посыпьте нарезанным зеленым луком и кинзой.
3. Сверху выложите нарезанный кружочками огурец. Кружочки должны слегка перекрываться.
4. Посыпьте перцем, паприкой или любыми другими специями на свое усмотрение.

Бутерброд с огурцом и запеченным красным перцем

Есть его немного неудобно, однако это того стоит. Запеченный же перец хорош уже сам по себе.

1. Сделайте тосты из цельнозернового хлеба, намажьте их большим количеством хумуса без добавления тахини.
2. Выложите поверх хумуса слой нарезанного кружочками огурца. Кружочки должны слегка перекрываться.
3. Посыпьте нарезанной петрушкой или кинзой.

4. Сверху выложите запеченные болгарские перцы.

Бутерброд с помидором

1. Подрумяньте кусочки хлеба с отрубями в тостере и намажьте их хумусом без добавления тахини.

2. Выложите сверху тоненькие кружочки помидора.

3. Обильно посыпьте свежим базиликом.

Луковый сэндвич с руколой и зеленым луком

1. Сделайте два тоста из цельнозернового хлеба и намажьте каждый тост хумусом без добавления тахини.

2. Нижний кусочек посыпьте нашинкованным зеленым луком или выложите на него тонкие колечки красного или сладкого лука.

3. Сверху положите нарезанный кружочками помидор. Добавьте руколу или любую другую листовую зелень на свое усмотрение.

4. Закройте сэндвич вторым тостом и немного придавите их, чтобы они держались вместе.

Сэндвичи с запеченным красным перцем, кинзой и шпинатом

1. Подрумяньте в тостере два кусочка хлеба из муки грубого помола и намажьте их большим количеством хумуса без добавления тахини.

2. Нижний тост посыпьте нарезанной кинзой.
3. Выложите сверху запеченный красный перец.
4. Прижмите горсть шпината поверх перцев.
5. Закройте сэндвич вторым тостом и немного придавите.

Сэндвич с приготовленными на углях грибами портобелло, шпинатом и запеченным красным болгарским перцем

Рюкзак нашего сына Зеба был случайным образом выбран для досмотра, когда он садился на свой рейс в Калифорнию. Служащий аэропорта был просто потрясен его сэндвичами — настолько вкусными и полезными они выглядели.

1. Подрумяньте в тостере булочку или хлеб из цельного зерна и намажьте хумусом без добавления тахини.
2. Посыпьте нарезанной кинзой, положите 3–4 полоски запеченного красного болгарского перца и поджаренные на гриле или углях шляпки грибов портобелло[52].

Кисло-сладкий, слегка пикантный ферментированный английский соус, приготавливаемый на основе уксуса, сахара и рыбы.

3. Сверху положите свежий шпинат или листья салата. Закройте булочку второй частью и сдавите их вместе.

Лучше, чем сыр

На 4–6 сэндвичей

Хотя по вкусу они и не очень напоминают сыр, тем не менее выглядит приготовленное по этому рецепту (а заимствован он из книги Нила Барнарда «Преодолеваем пищевые соблазны») блюдо очень похоже на сыр. И совершенно точно оно придется вам по вкусу.

$\frac{3}{4}$ стакана воды

$\frac{1}{4}$ стакана пищевых дрожжей в хлопьях

2 столовые ложки муки грубого помола

2 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока

2 столовые ложки хумуса без добавления тахини

$1\frac{1}{2}$ столовой ложки томатной пасты или соуса

2 чайные ложки кукурузного крахмала

1 чайная ложка лукового порошка

$\frac{1}{4}$ чайной ложки (или больше) чесночного порошка

$\frac{1}{4}$ чайной ложки куркумы

$\frac{1}{4}$ чайной ложки горчичного порошка или 1 чайная ложка обычной горчицы

8 кусочков хлеба из муки грубого помола

1. Смешайте все ингредиенты, за исключением хлеба, в кастрюле среднего размера и взбейте венчиком до образования однородной массы.
2. Доведите до кипения, помешивая венчиком, и варите на медленном огне, не переставая помешивать, пока смесь не станет густой и однородной. Затем снимите кастрюлю с плиты.
3. Поместите 4 кусочка хлеба на сковороду-гриль, залейте их «сырной» смесью, сверху положите тонкие кружочки помидоров, несколько морковных палочек и посыпьте кинзой. Закройте ваши сэндвичи вторыми кусочками хлеба и жарьте несколько минут, пока нижняя сторона ваших бутербродов не поджарится.
4. Осторожно переверните и поджарьте с другой стороны (если вы хотите сэкономить немного времени, то можете приготовить хлеб заранее в тостере). Эти сэндвичи легко разваливаются, так что будьте осторожней, когда соберетесь резать их пополам.

Бутерброды из черной фасоли и овсянки

На 6–10 порций

Рецепт этих бутербродов придумала жена Джина, одного из пациентов моего мужа. Она написала: «Я думала, как бы приготовить овощной бутерброд, чтобы он при этом не разваливался». Эти бутерброды действительно почти не разваливаются, однако при этом чудесным образом просто тают во рту.

1 полкилограммовая банка консервированной черной фасоли, слить лишнюю жидкость и промыть водой

1 полкилограммовая банка консервированных помидоров с пикантными перчиками чили средней

остроты

1 зубчик чеснока, измельчить, или 1 чайная ложка чесночного порошка

1 чайная ложка лукового порошка

2 пучка зеленого лука, нарезать

1 стакан тертой моркови

1 стакан нарезанной петрушки или кинзы

2 стакана овсяных хлопьев

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Взбейте первые 6 ингредиентов в кухонном комбайне до однородной кашицы.

3. Добавьте овсяные хлопья и перемешайте.

4. Сделайте из них котлетки, выложите на противень и запекайте в течение 8 минут.

5. Выключите духовку и оставьте их в ней еще на 2 минуты, чтобы они покрылись аппетитной золотистой корочкой (вы также можете пожарить эти котлетки в сковороде с антипригарным покрытием с обеих сторон или приготовить их на гриле).

6. Подавайте на булочках из цельного зерна вместе с листьями салата, помидорами, горчицей, луком или хумусом без добавления тахини.

Примечание. Для разнообразия запекайте вместе со своим любимым соусом для барбекю. Разогрейте остатки в микроволновке и ешьте вместе с булочками или хлебом или просто приправьте соусом сальса и наслаждайтесь.

Имбирно-лаймовый сейтан на булочке из непросеянной муки

На 4 порции

Сейтан — пшеничную клейковину[53] — готовят из пшеничного белка глютена. Он выглядит поразительно похоже на полоски говядины. Покупайте только пшеничную клейковину, не содержащую добавленных жиров.

250 граммов пшеничной клейковины

имбирно-лаймовый соус для маринада или любой другой соус для барбекю

4 булочки для гамбургеров с отрубями без добавления жиров или 8 кусочков хлеба из муки грубого помола

4 кружочка помидора

4 тонких луковых колечка

листья салата или шпината (по вкусу)

1. Слейте с пшеничной клейковины лишнюю жидкость, поместите ее в миску и залейте маринадом или соусом для барбекю. Дайте постоять несколько минут.

2. Поместите сейтан вместе с маринадом в сковороду с антипригарным покрытием и жарьте на умеренном огне в течение нескольких минут, чтобы клейковина прогрелась и обжарилась. Следите внимательно, чтобы она не подгорела. Если она начнет пригорать слишком сильно, добавьте воды.

3. Поместите сейтан на одну половинку булочки. Сверху положите помидоры, лук, листья салата или шпината, затем сдавите все вместе второй булочкой. По вкусу можно добавить горчицу или хумус, однако пшеничная клейковина вкусна и без каких-либо добавок.

Пицца из питы с запеченным красным перцем и грибами

На 4 порции

Пищевые дрожжи (можно купить в любом магазине здорового питания, они напоминают по виду сыр, однако нисколько не меняют вкуса этой восхитительной пиццы).

4 большие питы из цельнозерновой муки или полбы

1 крупная луковица, нарезать кольцами

овощной бульон, вода или вино

300 граммов грибов, нарезать

2 стакана соуса для макарон без добавления масла

3 запеченных красных болгарских перца, нарезать тонкими полосками

Вы также можете добавить любые или все из следующих ингредиентов:

кукуруза, замороженная или снятая с початка

брокколи, нарезать и приготовить на пару

сердцевины артишоков, нарезать

помидоры, нарезать

ананас, нарезать

1. Разрежьте питы пополам ножом. Запекайте в духовке при температуре 180 °С в течение 3–5 минут, чтобы края стали более хрустящими (если пита станет слишком твердой и немного подгорит, ничего страшного, она все равно будет вкусной, может быть, кому-то так даже больше понравится).

2. Обжарьте, помешивая, лук в воке. Добавьте бульон, воду или вино по мере необходимости, затем переместите лук в отдельную посуду.

3. Добавьте в вок грибы и жарьте, помешивая, пока они не размягчатся, при необходимости подливая жидкость.

4. Щедро намажьте питы соусом для макарон, добавьте лук, грибы и перец, распределив их равномерно между всеми питами.

5. Посыпьте пищевыми дрожжами и запекайте, чтобы питы стали хрустящими, а овощи — прогарились. Следите внимательно, чтобы ничего не пригорело.

Примечание. Чтобы приготовить пикантный соус для ваших сэндвичей, смешайте несколько столовых ложек сальсы с томатным соусом для макарон.

Пицца с запеченными овощами, шпинатом и пастой из кукурузной муки (полента[54])

На 4–6 порций

Наш зять Брайан Харт готовит обычно эту пиццу на Рождество. Ниже приведен рецепт, только немного отличающийся от оригинального. Блюдо на удивление сытное, а готовить его сплошное удовольствие. Кроме того, выглядит оно очень аппетитно.

Полента:

3 ½ стакана воды

1 стакан кукурузной муки

1 чайная ложка чесночного порошка

1 чайная ложка сушеного орегано

1 чайная ложка сушеного базилика

Соус:

1 красный болгарский перец

1 крупная луковица, нарезать полукольцами

2 гриба портобелло, нарезать

1½ стакана соцветий брокколи, нарезать 2-сантиметровыми кусочками

1 полукилограммовая упаковка замороженного шпината, разморозить

Глютен.

Итальянское блюдо из кукурузной муки, напоминающее кашу.

4 зубчика чеснока, нарезать

2 стакана томатного соуса для макарон без добавления масла

1 стакан нарезанного кусочками свежего ананаса

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. В кастрюле среднего размера доведите до кипения 3 стакана воды.

3. Смешайте кукурузный крахмал с ½ стакана воды в небольшой миске и немного перемешайте. Выложите ложкой смешанный с водой крахмал в кипящую воду и взбейте венчиком до однородной массы.

4. Варите на медленном огне в течение порядка 15 минут, пока соус хорошенько не загустеет. Не забывайте часто помешивать.

5. Всыпьте чесночный порошок, орегано и базилик, затем поместите тесто на противень и раскатайте

его в плоский блин с помощью скалки или просто придайте нужную форму пальцами — по мере остывания полента становится менее липкой. Выберите желаемую толщину и запекайте основу для пиццы в течение 15 минут. Остатки поленты можно тонко нарезать и обжарить в сковороде с антипригарным покрытием.

6. Поместите болгарские перцы, луковые кольца и грибы портобелло на противень и запекайте на верхнем уровне духовки. Не забывайте переворачивать время от времени перец. Первыми будут готовы грибы. Переместите их в небольшую миску. Переверните лук и готовьте его еще некоторое время до тех пор, пока он не потемнеет с другой стороны, затем переложите его в отдельную миску. Продолжайте переворачивать перец, пока он немного не обуглится со всех сторон.

7. Достаньте запеченный перец, промойте его под струей воды, удалите семена, снимите кожицу и нарежьте его полосками.

8. Слегка обварите брокколи на пару и высушите на бумажном полотенце.

9. Дайте шпинату оттаять под струей теплой воды в дуршлаге. В сковороде с антипригарным покрытием обжарьте в овощном бульоне, воде или вине чеснок, затем добавьте шпинат и продолжайте жарить, пока вся жидкость не выпарится.

10. Выложите на основу из поленты листья шпината. Поверх шпината намажьте томатный соус для макарон, затем выложите полоски грибов портобелло, лук, соцветия брокколи, ананас и завершите полосками запеченного красного перца.

11. Запекайте в течение 25–30 минут.

Другие варианты блюда. Вместо портобелло используйте любые другие грибы. Если вы не страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, то посыпьте пиццу толчеными грецкими орехами. Дайте волю своей фантазии — экспериментируйте!

Румяные чесночные булочки

Около 6 порций

Такие булочки хороши вприкуску с супом или салатом.

4 больших зубчика чеснока

4–6 столовых ложек овощного бульона

2 столовые ложки измельченной петрушки или кинзы

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Срежьте верхушки с зубчиков чеснока и снимите кожицу. Заверните чеснок в пергаментную бумагу, сбрызните 2 столовыми ложками бульона, плотно скрутите фольгой и запекайте в течение 45 минут. Дайте остыть.

3. Раздавите чеснок в небольшой миске. Медленно добавьте овощной бульон и нарезанную петрушку, пока смесь не достигнет концентрации подтаявшего масла.

4. Намажьте получившуюся пасту на подрумяненные в тостере булочки или кусочки цельнозернового хлеба. Если вы хотите сделать бутерброды еще вкуснее, немного обжарьте хлеб в тостере, намажьте чесночной пастой, а затем еще раз отправьте в тостер.

Другой вариант

1. С помощью чеснокодавилки пропустите чеснок в небольшую миску.

2. Добавьте уксус (любой на свой вкус), лимонный сок, сок лайма или любой другой фруктовый сок на ваше усмотрение. Также вы можете использовать бульон. Перемешайте. Получится не менее вкусная

паста.

3. Намажьте чесночной пастой хлеб или булочки и запекайте в духовке, пока бутерброды не покроются аппетитной золотистой корочкой.

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_017.jpg

Глава 22

Основные блюда

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_018.jpg

В роли основного блюда может быть что угодно — главное, чтобы вам это нравилось. Здесь приведено много различных предложений. Придумайте на примере этих рецептов свои варианты, которые станут основами для ваших многочисленных завтраков, обедов или ужинов.

Черная фасоль с рисом

На 6 порций

Это было наше первое нежирное блюдо, которое мы полюбили всем сердцем. Ниже вы найдете предложения по поводу овощей, которые можно было бы добавить в блюдо, однако не стоит ограничивать себя каким-то списком из книги — фантазируйте, изобретайте. Используйте продукты, которые вам по душе.

Пару слов о рисе. Всегда используйте только коричневый (бурый) рис. В отличие от белого коричневый рис не потерял своего «цельного» характера. Исследования показали, что употребление 6 порций цельных зерен в неделю может снизить накопление артериальных бляшек и, следовательно, уменьшить опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний и повышенного содержания холестерина в крови. Существует множество различных сортов риса. Длиннозерный рис легкий и воздушный. Среднезерный рис более липкий, однако воздушнее и менее резиновый на

вкус, чем короткозерный. Коричневый рис басмати очень ароматный. Существуют и другие: китайский черный рис, красный рис, рис девзира, тайский сладкий рис. Пробуйте, экспериментируйте, пока не найдете тот сорт, который вам по душе. И не забывайте про дикий рис. Как правило, для приготовления 1 стакана риса нужно 2 стакана воды. Этого количества хватит на 2–4 порции.

Приготовить фасоль можно многими различными способами. Можно просто разогреть консервированную, и будет очень вкусно. Если же вы хотите съесть поменьше натрия, то сначала слейте лишнюю жидкость и промойте фасоль в воде, а уже потом разогревайте ее.

2 стакана коричневого риса

3 полукилограммовые банки консервированной черной фасоли

2–3 помидора, нарезать (2–3 стакана)

1 головка сладкого лука, пучок зеленого лука, нарезать

1 полукилограммовая упаковка замороженной кукурузы, разморозить под струей воды

1–2 красных, желтых или зеленых болгарских перца, удалить семена и нарезать (1–2 стакана)

1 стакан тертой или нарезанной мелкой соломкой моркови

250-граммовая банка консервированных каштанов

1 пучок кинзы, нарезать

1 пучок руколы, нарезать

соус тамари с низким содержанием натрия (по вкусу)

соус сальса (по вкусу)

1. Сварите коричневый рис, следуя инструкции на упаковке.
2. Разогрейте фасоль либо в своей жидкости, либо сначала слейте ее, промойте и разогрейте в небольшом количестве воды.
3. Разложите все нарезанные овощи по тарелкам.
4. Когда будете накладывать, начните с риса — это основа блюда. Добавьте фасоль и наполните свою тарелку до краев самыми разнообразными овощами. Полейте сальсой или сбрызните небольшим количеством тамари с низким содержанием натрия. Если все не съедите сразу, то завтра сможете приготовить неплохой салат, просто добавив немного бальзамического уксуса. Или же вы можете использовать остатки в качестве начинки для сэндвичей или роллов с хумусом без содержания тахини.

В нашей семье придумали различные вариации этого блюда.

Вот рецепт от нашего сына Теда

На каждую банку консервированной фасоли добавьте 1 чайную ложку молотого тмина, ½ чайной ложки молотой корицы, горсть изюма и 2 столовые ложки концентрата апельсинового сока. Просто добавьте эти ингредиенты к фасоли вместе с жидкостью.

Перед вами еще один вариант рецепта, на этот раз от нашего зятя Брайана Харта

Слейте жидкость из трех полукилограммовых банок консервированной фасоли и промойте ее водой.

В сковороде с антипригарным покрытием обжарьте, помешивая, 1 нарезанную луковицу в 1 столовой ложке молотого тмина, 1 столовой ложке порошка чили, 1 столовой ложке чесночного порошка и апельсиновом соке или воде — без дополнительной жидкости вам не обойтись, — пока лук не станет мягким. Добавьте ½ баночки любой сальсы, сок половины лайма и 2 столовые ложки соуса барбекю (по желанию), перемешайте.

Черная фасоль по-бразильски

На 6 порций

Это очень быстрое в приготовлении и невероятно вкусное блюдо.

1 крупная луковица, нарезать

овощной бульон, вода, сок или вино (по вкусу)

2–4 зубчика чеснока, измельчить

1 столовая ложка измельченного или тертого имбиря

2 полукилограммовые банки консервированной фасоли, слить жидкость и промыть водой

2 полукилограммовые банки консервированных кусочков помидоров

молотый острый перец (по вкусу)

петрушка или кинза (по вкусу)

1. В сковороде с антипригарным покрытием обжарьте, помешивая, лук в небольшом количестве овощного бульона, воды, сока или вина, пока он не станет прозрачным. Добавьте чеснок и имбирь и жарьте, помешивая, еще несколько минут.

2. Добавьте фасоль, помидоры и перец. Тушите, помешивая, 5–10 минут, чтобы все хорошенько прогрелось. Чтобы приготовить яркое блюдо, подавайте вместе с вареным коричневым рисом и ошпаренным кипятком замороженным горошком. Вместо гороха попробуйте добавить листья огородной капусты со сладким кукурузным соусом и кинзу.

Другой вариант. Добавьте кукурузу, нарезанные листья капусты бок чой или любые другие овощи на ваше усмотрение.

Овощное рагу на скорую руку

На 4–6 порций

Этот рецепт мы получили от Бетси, чей муж Джин настоял на том, чтобы она нам его обязательно прислала — он так его любит.

1 полукилограммовая банка консервированной черной фасоли, слить жидкость и промыть

1 полукилограммовая банка консервированных кусочков помидоров с пикантными зелеными перчиками чили

замороженная кукуруза — достаточное количество, чтобы наполнить пустую банку из-под помидоров

Прислав рецепт, Бетси прокомментировала: «Я просто подогрела все ингредиенты вместе и подала их с кукурузной лепешкой. На следующий день я добавила к остаткам кукурузную крупу и овсянку — таким образом, блюда хватило надолго».

Черная фасоль по-карибски с сальсой из манго и коричневым рисом

На 4 порции

Черная фасоль готовится быстро. Для домашней сальсы вам придется немного поработать ножом, однако в итоге вы получите такое освежающее и вкусное блюдо, что оно определенно стоит всех затраченных вами усилий.

1 крупная луковица, нарезать (1½ стакана)

3 зубчика чеснока, измельчить или раздавить

1–2 столовые ложки измельченного или тертого имбиря

1 чайная ложка нарезанного свежего тимьяна или ½ чайной ложки сушеного

½ чайной ложки душистого перца

3 полукилограммовые банки консервированной черной фасоли, слить лишнюю жидкость и промыть водой

1 стакан апельсинового сока

перец (по вкусу)

сальса из манго (рецепт приведен ниже)

1. В кастрюле с антипригарным покрытием обжарьте, помешивая, лук с чесноком в небольшом количестве бульона, воды, вина или любой другой жидкости в течение 5 минут, пока лук не начнет мягчать.

2. Добавьте имбирь, тимьян и душистый перец и жарьте, помешивая, еще 5 минут, пока лук не станет совсем мягким.

3. Добавьте фасоль и апельсиновый сок и варите на медленном огне около 15 минут, периодически помешивая, пока смесь не загустеет. Раздавите немного фасоли обратной стороной ложки, чтобы придать блюду дополнительную густоту. Поперчите и подавайте вместе с отварным коричневым рисом, политым сальсой из манго, и хрустящей кукурузной лепешкой.

Сальса из манго

2 плода манго среднего размера, почистить и нарезать

1 небольшой огурец, почистить, удалить семена и нарезать кубиками

1 спелый помидор, нарезать (1 стакан)

сок и цедра 1 лимона

½ или 1 целый свежий перчик чили (халапеньо или любой другой перец чили на ваш выбор), измельчить, или острый соус с перцем, по вкусу

1 столовая ложка (или больше) измельченной кинзы

Смешайте все ингредиенты и дайте им постоять 10 минут, чтобы ароматы могли хорошенько перемешаться и соус настоялся.

Отменные кексы из черной фасоли

На 8 порций

Наш зять Брайан Харт как-то приготовил это невероятно вкусное блюдо, и мы устроили настоящее пиршество — даже наши двух— и четырехлетние внуки с удовольствием помогали их готовить.

6 полукилограммовых банок консервированной черной фасоли, слить жидкость и промыть водой

1 красный болгарский перец, удалить семена и нарезать (1 стакан)

3 перышка зеленого лука, нарезать

2 моркови, натереть

1 чайная ложка чесночного порошка

1 чайная ложка порошка чили

2 чайные ложки молотого тмина

½ стакана сальсы

Соус:

1 полукилограммовая упаковка замороженной кукурузы или вареных кукурузных зерен, срезанных с 6 початков

3 головки сладкого лука, нарезать тонкими полукольцами

1 полукилограммовая баночка сальсы

большой пучок шпината

½ стакана нарезанной кинзы

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Поместите фасоль в глубокую миску. Добавьте остальные ингредиенты, тщательно все перемешайте, чтобы тесто превратилось в однородное пюре — для этого воспользуйтесь толкушкой или вымесите руками.
2. Раскатайте тесто на столе в большой блин толщиной в сантиметр. С помощью стакана выдавите кексы круглой формы и выложите их на противень.
3. Накройте алюминиевой фольгой и запекайте в течение 20 минут. Уберите фольгу и запекайте еще 10 минут, чтобы они подрумянились сверху.
4. Запеките кукурузу на противне до золотисто-коричневого оттенка. Переложите в миску.
5. Запеките лук, чтобы он стал золотисто-коричневого цвета. Поместите его в миску.
6. Поставьте миски с кукурузой, луком, кексами из фасоли, сальсой, шпинатом и кинзой на стол. Начните наполнять себе тарелку со шпината, затем положите пару кексов, запеченную кукурузу, запеченный лук, полейте сальсой и посыпьте кинзой. Если у вас нет болезней сердца, то можете добавить к списку продуктов авокадо.

Волшебные буррито

На 4 порции

Одним чудесным вечером наши сыновья, Рип и Зеб, удивили нас этим потрясающим блюдом, которое с тех пор стало в нашей семье одним из любимых. Если добавить к нему щедрую порцию салата, то получится очень сытно.

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

2 зубчика чеснока, нарезать

овощной бульон или вода (по вкусу)

2 полукилограммовые банки консервированной фасоли пинто, слить жидкость и промыть водой

1–2 полукилограммовые баночки сальсы или томатного соуса для макарон без добавления жира (также вы можете взять по 1 баночке и того и другого)

4 лаваша из муки грубого помола без добавления жира или обезжиренные лепешки

2–3 обычных помидора или 6–8 помидоров «дамские пальчики», тонко нарезать кружочками

нарезанная петрушка или кинза (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. В кастрюле с антипригарным покрытием обжарьте, помешивая, лук с чесноком в достаточном количестве овощного бульона или воды, чтобы он стал мягче.

3. Добавьте фасоль и соус для макарон и раздавите ее вилкой или толкушкой, затем жарьте еще несколько минут (если вы хотите увеличить эту сытную смесь в объеме, добавьте оставшийся со

вчерашнего ужина вареный рис, кукурузу или другие овощи).

4. Выложите на противень достаточное количество томатного соуса для макарон, чтобы покрыть дно. Наполните каждую лепешку или лаваш фасолевой смесью, сверните рулетиком и поместите на противень, прижав буррито друг к дружке. Полейте буррито сальсой, томатным соусом или смесью и того и другого.

5. Выложите поверх нарезанные кружочки помидоров.

6. Запекайте в течение 30 минут, пока не пойдут пузыри, или дольше, если вы предпочитаете хрустящие буррито. Посыпьте нашинкованной петрушкой или кинзой.

Примечание: лепешки из пророщенных злаков особенно хороши, а если их нагреть, то становятся очень и очень хрустящими.

Буррито

На 4–6 порций

Наша дочь Джейн частенько балует своих домочадцев этим блюдом. Она готовит сразу большое количество, чтобы заморозить впрок. Мы просто обожаем ее отменные буррито! Если вы достанете их из морозилки, то сначала разогрейте в духовке при температуре 180 °С в течение 10 минут.

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

овощной бульон или вода (по вкусу)

2 небольших или 1 средний кабачок, нарезать

2 небольших желтых кабачка, нарезать

1 большой красный болгарский перец, удалить семена и нарезать (1 стакан)

½ стакана брокколи, нарезать на небольшие кусочки

2 кочана китайской капусты бок чой, нарезать

2 полукилограммовые банки консервированных пережаренных бобов[55] без добавления жира (блюдо из приготовленных и размятых бобов, традиционный массовый продукт питания мексиканской кухни)

1 полукилограммовая банка консервированной фасоли, слить жидкость и промыть водой

2 стакана коричневого риса, отварить

пучок кинзы (по вкусу), нарезать

6 лепешек без добавления жира

соус сальса (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Обжарьте, помешивая, лук в бульоне или воде в кастрюле с антипригарным покрытием. Добавьте кабачок, желтый кабачок, красный перец, брокколи и бок чой и жарьте, помешивая, в течение 3–4 минут, чтобы овощи стали мягче.

3. Засыпьте в кастрюлю бобы и готовьте еще минуту.

4. Добавьте столько риса, сколько посчитаете нужным. Высыпьте половину приготовленной кинзы.

5. Наполните каждое буррито несколькими столовыми ложками приготовленной начинки. Заверните буррито и выложите их на противне, слегка повернув, чтобы они упирались друг в друга, мешая тем самым начинке вытекать.

6. Запекайте в течение 12 минут или пока лепешки не станут хрустящими. Подавайте с большим количеством соуса сальса, посыпав буррито оставшейся кинзой.

Примечание. Используйте любые овощи, которые завалялись у вас в холодильнике. Подойдет все, что угодно. Сложнее всего найти лепешки из непросеянной муки, не содержащие жира.

Рагу из черной фасоли

На 4 порции

Это блюдо не только простое в приготовлении, но и очень вкусное. Чтобы превратить его в нечто по-настоящему особенное, подавайте на подложке из приготовленного на пару шпината, приправленного измельченным зеленым луком, и хрустящей кукурузной лепешки. Если у вас мало времени, то вместо лука используйте гранулированный сушеный чеснок, а шпинат приготовьте в микроволновке.

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

2–3 зубчика чеснока, нарезать, или 1 чайная ложка гранулированного сушеного чеснока

2 полукилограммовые банки консервированной черной фасоли, слить лишнюю жидкость и промыть водой

½ литра соуса сальса

пучок зеленого лука, белые и зеленые части, нарезать

1 полукилограммовая упаковка замороженной кукурузы (порядка 2 стаканов)

½–1 стакан нарезанной кинзы

1. В большой кастрюле на умеренном огне обжарьте лук. Добавьте чеснок и продолжайте готовить еще 1 минуту.

2. Добавьте фасоль, сальсу и зеленый лук. Накройте крышкой и готовьте на умеренном огне около 10 минут, время от времени помешивая.

3. Добавьте кукурузу и готовьте, помешивая, пока смесь полностью не прогреется.

4. Перед подачей на стол посыпьте кинзой.

Простое рисовое рагу

На 6 порций

Лори Перри — мама одного из пациентов моего мужа — прислала рецепт одного из ее любимейших блюд.

1 большая луковица, нарезать (1 стакан)

2 стебля сельдерея, нарезать (½ стакана)

1 перчик халапеньо, удалить семена и нарезать

1 столовая ложка измельченного чеснока

1 полукилограммовая банка консервированных кусочков помидоров с низким содержанием натрия

1 полукилограммовая банка консервированной черной фасоли, слить лишнюю жидкость и промыть водой

1 полукилограммовая банка консервированной красной фасоли, слить лишнюю жидкость и промыть водой

750-граммовая банка томатного соуса для макарон без добавления жира

1 стакан воды

неполный стакан коричневого риса

1 столовая ложка порошка чили

петрушка или кинза (по вкусу)

1. В сковороде с антипригарным покрытием обжарьте лук, сельдерей, халапеньо и чеснок в небольшом количестве воды.

2. Добавьте все остальные ингредиенты, за исключением петрушки. Доведите до кипения, затем

убавьте мощность и варите на медленном огне, накрыв крышкой, около часа, постоянно помешивая.

3. Перед подачей на стол посыпьте кинзой или петрушкой. Наполните миску всевозможной зеленью, а затем положите в нее чили или подавайте с листовым салатом на гарнир.

Пирог из лепешек

На 4–6 порций

Кукурузные лепешки придают этому блюду необыкновенный аромат. Используйте дополнительное количество сальсы при подаче на стол.

6–8 кукурузных лепешек

2–3 полукилограммовые банки консервированной черной фасоли, слить лишнюю жидкость и промыть водой

2 полукилограммовые банки соуса сальса (острого или обычного, в соответствии с вашими вкусами)

1 полукилограммовая банка замороженной кукурузы

1 крупная луковица, измельчить (1 стакан) и обжарить

1 крупный красный или зеленый болгарский перец, удалить семена и нарезать (1 стакан)

1 крупный помидор, нарезать (1 стакан)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Выложите на большой противень половину всех лепешек. Чтобы они поместились, возможно, понадобится их немного обломать или обрезать.

3. Выложите поверх лепешек всю фасоль, затем вылейте одну баночку сальсы, добавьте кукурузу, обжаренный лук, перец, помидоры и застелите еще одним слоем лепешек. Сверху выложите содержимое второй банки сальсы. Помните — сальсы много не бывает.

4. Запекайте в течение часа, ничем не накрывая. Чем дольше лепешки запекаются, тем лучше они получатся на вкус!

Пирог из брокколи и грибов

На 3–5 порций

1 чайная ложка гранулированного сушеного чеснока

1 чайная ложка смеси приправ «перец с лимоном»

2 стакана вареного коричневого риса

2 помидора среднего размера, тонко нарезать кружочками

1 пучок зеленого лука, нарезать

300 граммов грибов, нарезать

1 столовая ложка пасты мисо

1 стакан лимонного соуса (см. приготовление ниже)

3 стакана брокколи, нарезать и слегка обварить на пару

1 пучок листовой капусты, удалить стебли, листья нарезать и отварить в воде или приготовить на пару, чтобы они стали мягче

перец (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Смешайте гранулированный сушеный чеснок и приправу, посыпьте ими вареный рис.

3. Выложите на блюдо слоем вареный рис и придавите его.

4. Выложите поверх риса кружочки помидоров и посыпьте горстью зеленого лука.

5. В кастрюле с антипригарным покрытием слегка обжарьте, помешивая, грибы и оставшийся зеленый лук в овощном бульоне, вине или воде.

6. В маленькой мисочке смешайте пасту мисо с 2 столовыми ложками бульона или воды и добавьте полученную кашу к грибам.

7. Приготовьте лимонный соус.

8. Добавьте к грибной смеси брокколи и листья капусты, затем полейте лимонным соусом и посыпьте перцем по вкусу.

9. Выложите полученную смесь из грибов и брокколи поверх помидоров и запекайте в течение 20–30 минут.

Примечание. Если хотите, то можете заменить листья капусты немного обваренным на пару шпинатом, а перед запеканием немного присыпьте сверху пищевыми дрожжами.

Лимонный соус

1 столовая ложка пшеничной муки грубого помола

1 столовая ложка кукурузного крахмала

1 столовая ложка соуса тамари с низким содержанием натрия

1–2 столовые ложки лимонного сока

цедра 1 лимона

перец по вкусу

½ стакана овощного бульона

½ стакана овсяного, миндального или соевого молока

В кастрюле смешайте муку, крахмал, соус тамари, сок и цедру лимона. Медленно добавьте овощной бульон и молоко, взбивая венчиком, чтобы избавиться от комочков. Готовьте на умеренном огне, постоянно помешивая, до получения однородной густой массы.

Примечание. Этот соус отлично подходит практически к любым овощам.

Изумительный овощной микс

На 6 порций

Энн, выросшая в Литве на растительном рационе питания, поделилась со мной этим необычным рецептом, который, по ее словам, «в самый раз!». И я с ней абсолютно согласна.

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

овощной бульон, вода или вино

4 стебля сельдерея, нарезать (1 стакан)

4 моркови, нарезать

1 полукилограммовая банка консервированного турецкого гороха, слить лишнюю жидкость и промыть водой

1 полукилограммовая упаковка замороженного горошка, дать ему оттаять под краном

1. В кастрюле с антипригарным покрытием обжарьте в бульоне, воде или вине лук, затем добавьте сельдерей и морковь.

2. Взбейте в блендере размороженный горох в однородное пюре.

3. Поместите в кастрюлю с луком гороховое пюре и турецкий горох из банки. Перемешайте,

подогрейте и подавайте вместе с коричневым рисом или ешьте без добавок.

Примечание. Практически для каждого блюда возникает необходимость сделать его гуще. Пюре из замороженного гороха для этого подходит как нельзя кстати. Просто волшебный ингредиент.

Рататуй из грибов

На 6–8 порций

Это блюдо просто объединение, если подавать его с вареным коричневым рисом и приготовленным на пару шпинатом. Самое главное — готовить его очень просто.

2 большие луковицы, нарезать

3 зубчика чеснока или больше, если вы любитель чеснока, нарезать

½ килограмма шампиньонов без ножек, самые крупные разрезать пополам

200 граммов грибов шитаки, удалить ножки и тонко нарезать

1 баклажан, почистить и нарезать 2-сантиметровыми кусочками

3 помидора, нарезать

2 чайные ложки сушеного тимьяна

2 чайные ложки сушеного базилика

1 чайная ложка перца

½ стакана овощного бульона или воды

½ стакана хереса (по желанию)

петрушка или кинза, нарезать

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Выложите все овощи, за исключением петрушки, на противень. Перемешайте и запекайте, ничем не накрывая, в течение 50 минут. Можно оставить блюдо в духовке подольше — получится еще вкуснее. Если овощи начнут подсыхать, добавьте чуть больше бульона или воды.

3. Перед подачей на стол посыпьте максимальным количеством петрушки или кинзы.

Примечание. Если вы не найдете грибы шитаки, то любые другие грибы тоже прекрасно подойдут для этого блюда.

Запеченные грибы портобелло с соусом барбекю

грибы портобелло из расчета 1–2 гриба на человека в зависимости от их размера

соус барбекю без добавления жира или высокофруктозного кукурузного сиропа (или просто смешайте бальзамический уксус с нежирным томатным соусом — и вы получите свой собственный соус барбекю)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Выложите грибы в форму для выпечки и залейте соусом барбекю. Добавьте небольшое количество воды.

3. Запекайте не меньше 30 минут или дольше, если грибы слишком крупные. Они должны получиться очень мягкими.

4. Перед подачей на стол полейте грибы жидкостью со сковороды.

Примечание. Эти грибы удивительно похожи на мясо. Подавайте вместе с любой кашей, приготовленными на пару овощами и салатом или просто выложите их поверх вареного риса в миску, положив рядом приготовленные на пару или свежие листья шпината. Вы также можете положить свои грибы портобелло с соусом барбекю между двумя булочками из непросеянной муки или же просто есть их вместе с хлебом с отрубями. Добавьте нарезанные кружочками помидоры, листья салата и хумус без добавления тахини или запеченный красный болгарский перец, кинзу и шпинат.

Яркая летняя поджарка

На 4 порции

1 головка красного лука среднего размера, нарезать ($\frac{1}{2}$ стакана)

вода, вино или апельсиновый сок

2 стакана брокколи, нарезать маленькими кусочками

2 стебля сельдерея, нарезать по диагонали ($\frac{1}{2}$ стакана)

1 красный болгарский перец, нарезать полосками

1 желтый кабачок, разрезать пополам и нарезать сантиметровыми кружочками

1 стакан овощного бульона

120 граммов сахарного горошка

1 столовая ложка тертого имбиря

3 столовые ложки соуса тамари с низким содержанием натрия

1 столовая ложка свежесжатого лимонного сока

2 чайные ложки кукурузного крахмала

2 столовые ложки измельченной кинзы (я всегда добавляю много зелени)

1. В кастрюле с антипригарным покрытием обжарьте, помешивая, лук, добавив немного жидкости — бульона, воды, вина или апельсинового сока — при необходимости.

2. Добавьте брокколи, сельдерей, перец и кабачок и готовьте около 5 минут, пока брокколи не начнет мягчать, не забывая время от времени помешивать.

3. Залейте бульоном, добавьте сахарный горошек, имбирь и доведите до кипения. Убавьте мощность и тушите на медленном огне порядка 5 минут, чтобы овощи стали рассыпчатыми и нежными.

4. В небольшой миске смешайте соус тамари, лимонный сок и кукурузный крахмал.

5. Снимите кастрюлю с плиты и добавьте в нее кашицу с тамари. Верните кастрюлю на умеренный огонь и готовьте еще минуту, пока смесь не начнет кипеть и не станет гуще, после чего посыпьте кинзой. Подавайте с гарниром из коричневого риса.

Примечание. Это яркое блюдо быстро исчезает со стола. Вы можете заменить используемые в рецепте овощи на что-нибудь другое — например, вместо сахарного горошка использовать стручковую фасоль, вместо брокколи — цветную капусту.

Рассыпчатый рис

На 6–8 порций

1 крупный или 2 средних гриба портобелло, нарезать

1 головка красного лука, нарезать

2–3 столовые ложки соуса тамари с низким содержанием натрия

1 полукилограммовая упаковка замороженного горошка или овощной смеси

4 стакана вареного коричневого риса (около 2 стаканов сухих рисовых зерен)

измельченная петрушка

2 столовые ложки измельченного жгучего стручкового перца

1. В воке или сковороде с антипригарным покрытием смешайте грибы и лук. Жарьте около 5 минут.

2. Добавьте 1–2 столовые ложки соевого соуса тамари и при необходимости немного воды.

3. Добавьте замороженные овощи и обжарьте их, чтобы все хорошенько прогрелось.

4. Добавьте рис и готовьте еще несколько минут. Добавьте петрушку и еще 1 столовую ложку тамари (по вкусу) и посыпьте измельченными жгучими перчиками.

Сладкий рис с горохом и луком

На 4 порции

1 головка красного лука, нарезать (½ стакана)

1 стакан сухого короткозерного коричневого риса

4 зубчика чеснока, раздавить, или 2 чайные ложки консервированного запеченного чеснока

½ килограмма замороженного горошка

1. В толстостенной сковороде с антипригарным покрытием слегка обжарьте лук, чтобы он стал мягче, затем убавьте мощность и тушите на медленном огне около 40 минут. При необходимости добавьте воды.

2. Сварите рис в 2 стаканах воды в рисоварке или кастрюле. Это займет около 40 минут.

3. Добавьте к луку чеснок прямо перед тем, как рис будет готов, и жарьте, помешивая, еще несколько минут.

4. Смешайте рис с луком и чесноком.

5. Перед самой подачей добавьте замороженный горошек, перемешайте, тушите, пока он полностью не прогреется.

Примечание. Если вы не будете слишком долго варить с горошком, то он сохранит свой яркий зеленый цвет. Если же вы его перетушите и он все-таки потемнеет — ничего страшного, блюдо будет не менее вкусным и ароматно-сладким. Перед подачей на стол посыпьте его по желанию кинзой. Отлично сочетается с салатами, запеченными грибами портобелло, спаржей и хлебом.

Рис с сальсой, фасолью и петрушкой

На 2–3 порции

Гости, которых мы ждали на ужин, так и не пришли, так что у нас осталось немало соуса для легких закусок, а также вареного риса. Что ж, получилось неожиданно аппетитное сочетание вкусов.

1 полукилограммовая банка сальсы

1 полукилограммовая банка консервированной черной фасоли, слить лишнюю жидкость и промыть водой

сок ½ сочного лимона или лайма

много кинзы

Смешайте все ингредиенты и подавайте вместе с подогретым рисом.

Восхитительный плов из дикого риса с грибами

На 6–8 порций

Достаточно изысканное блюдо для любого торжества, которое обязательно всем придется по вкусу!
Приготовить его заранее проще простого.

овощной бульон, вода, вино или любая другая жидкость

1 крупная луковица или 2 средние, нарезать (около 2 стаканов)

3 стебля сельдерея, нарезать ($\frac{3}{4}$ стакана)

2 зубчика чеснока, измельчить

1 чайная ложка сушеного тимьяна

$\frac{3}{4}$ стакана дикого риса

$\frac{3}{4}$ стакана коричневого риса (я предпочитаю короткозерный, однако длинные зерна тоже подойдут)

3 стакана овощного бульона

600 граммов свежих шампиньонов, разрезать на 4 части

$\frac{1}{2}$ стакана (или больше) измельченной петрушки или кинзы

1–2 столовые ложки бальзамического уксуса

свежемолотый черный перец (по вкусу)

1. В толстостенной кастрюле подогрейте 2 столовые ложки овощного бульона, воды или вина. Добавьте лук и сельдерей и жарьте их в течение 4–6 минут, пока они не станут мягче. Не забывайте помешивать.
2. Добавьте чеснок и тимьян и готовьте, помешивая, еще полминуты.
3. Добавьте дикий рис, коричневый рис и овощной бульон и доведите все до кипения. Накройте крышкой и варите на медленном огне в течение 50–55 минут, пока большая часть жидкости не впитается. В кастрюле должно остаться немного жидкости.
4. Подогрейте бульон, воду или вино в большой кастрюле с антипригарным покрытием на умеренном огне. Добавьте грибы и готовьте в течение 4–6 минут, пока они не обжарятся и не станут нежными. Время от времени не забывайте помешивать.
5. Смешайте рис с грибами. Посыпьте петрушкой или кинзой, поперчите, приправьте бальзамическим уксусом. Взбейте вилкой — и пиршество можно начинать!

Поджарка с ананасом

На 4–6 порций

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

3 зубчика чеснока, нарезать

2 столовые ложки измельченного имбиря

300 граммов свежих грибов, нарезать

2 красных болгарских перца, удалить семена и нарезать 2-сантиметровыми кусочками

2 кабачка кабачка, нарезать кружочками

3–4 листа капусты бок чой

1 свежий ананас, нарезать мякоть кубиками

1 перчик халапеньо, удалить семена и нарезать

2 столовые ложки коричневого рисового уксуса

перец (по вкусу)

1. В кастрюле с антипригарным покрытием обжарьте в ананасовом соке, воде или уксусе лук, чеснок и имбирь.

2. Добавьте грибы и готовьте еще несколько минут, пока грибы не станут мягче.

3. Добавьте красный болгарский перец, кабачка и капусту бок чой и готовьте, пока все не прогреется и не станет мягче.

4. Смешайте нарезанную кубиками мякоть ананаса, халапеньо и уксус в небольшой миске и добавьте полученную смесь в кастрюлю к овощам. Прогрейте все еще раз. Подавайте вместе с вареным коричневым рисом или любой другой кашей или с листьями салата.

Примечание. Практически все овощи из этого рецепта можно заменить на что-нибудь другое. Выбирайте ингредиенты по своим вкусовым предпочтениям.

Поджарка из китайской капусты с грибами и имбирем

На 4–6 порций

2 крупные луковицы, нарезать (2 стакана)

3 зубчика чеснока, измельчить

1½ столовой ложки измельченного имбиря

600 граммов свежих грибов, нарезать (около 4 стаканов)

8 кочанов бок чой, белые и зеленые части, нарезать по диагонали

6 перышек зеленого лука, нарезать по диагонали

1 крупный болгарский перец, удалить семена и нарезать

½ стакана воды

3 столовые ложки кукурузного крахмала

1–2 столовые ложки соуса тамари с низким содержанием натрия

черный перец (по вкусу)

много измельченной кинзы (по вкусу)

рисовая или гречневая лапша (по вкусу)

1. В кастрюле с антипригарным покрытием на умеренно сильном огне обжарьте, помешивая, лук, чеснок и имбирь в овощном бульоне, вине или воде в течение 5 минут. Добавьте грибы и жарьте еще 5 минут.
2. Добавьте бок чой и зеленый лук. Готовьте 2–3 минуты. Добавьте красный болгарский перец.
3. Смешайте воду, кукурузный крахмал и соус тамари с низким содержанием натрия в небольшой миске.
4. Убавьте огонь до умеренного, добавьте в кастрюлю растворенный в воде с соевым соусом крахмал, накройте крышкой и готовьте еще несколько минут, чтобы жидкость в кастрюле загустела.
5. Добавьте по вкусу кинзу и петрушку и ешьте вместе с рисовой или гречневой лапшой — или без добавления чего-либо.

Швейцарский мангольд с чесноком, лимоном и коричневым рисом

На 2 порции

Одна соседка дала мне этот рецепт, сказав, что они с мужем едят это блюдо как минимум раз в неделю. Теперь и мы тоже не можем себе в этом отказать.

овощной бульон, вино или вода (по вкусу)

4 зубчика чеснока, нарезать

1–2 пучка швейцарского мангольда, нарезать 2-4-сантиметровыми кусочками (вместе со стеблями) и промыть водой

сок и цедра 1 лимона

2–3 стакана вареного коричневого риса

1. Подогрейте небольшое количество овощного бульона, вина или воды в сковороде с антипригарным покрытием и бросьте туда чеснок. Немного обжарьте его, помешивая, добавьте мангольд и, при необходимости, еще жидкости. Готовьте, постоянно помешивая, пока мангольд не обмякнет и не уменьшится в объеме.

2. Добавьте лимонный сок и цедру, готовьте еще минуту, затем добавьте сваренный коричневый рис. Дайте ему прогреться и подавайте вместе с салатом и хлебом.

Примечание. Блюдо готовится очень просто, а особенно вкусным оно получается, если использовать красный швейцарский мангольд, который придаст рису розовый оттенок.

Швейцарский мангольд с горохом

На 6 порций

Это блюдо готовится быстрее, чем это может показаться на первый взгляд, и уже из него одного можно составить отличный завтрак, обед или ужин. Чем больше мангольда вы приготовите, тем лучше.

1 крупная головка красного лука, нарезать (1–1½ стакана)

1–2 щепотки шафрана (по вкусу)

1 столовая ложка измельченного чеснока

1 стакан измельченной кинзы

½ стакана измельченной петрушки

½ чайной ложки молотого тмина

200 граммов томатной пасты

большой пучок швейцарского мангольда, порезать листья и стебли

1 полукилограммовая банка консервированного гороха, слить лишнюю жидкость и промыть водой

1 стакан овощного бульона или воды

черный перец (по вкусу)

1. В сковороде с антипригарным покрытием на умеренном огне обжарьте, помешивая, лук и шафран в бульоне, воде или вине около 10 минут, чтобы лук стал наполовину готов.

2. Смешайте чеснок, кинзу, петрушку и тмин в миске и добавьте в сковороду с луком вместе с томатной пастой. Перемешайте и готовьте на медленном огне в течение нескольких минут.

3. Сначала сварите листья мангольда в нескольких стаканах воды около 5 минут, чтобы они обмякли. Отставьте листья в сторонку, сохранив образовавшуюся жидкость. Затем готовьте в этой жидкости нарезанные стебли около 10 минут, пока они не размягчатся.

4. Добавьте горох, бульон или воду и листья мангольда к луковой смеси в сковороде. Тушите 10 минут, затем добавьте стебли и перец по вкусу. Введите лимонные цедру и сок, чтобы придать блюду пикантность.

Болгарские перцы, фаршированные овощами

На 4–8 порций

4 болгарских перца любого цвета

2 луковицы среднего размера, нарезать (1–1½ стакана)

3 крупных зубчика чеснока, нарезать

1 столовая ложка измельченного свежего имбиря (по вкусу)

бульон, вода или вино (по желанию)

2 стакана кукурузы (порядка 3 початков)

2 стакана вареного коричневого риса

2 средних помидора, нарезать (2 стакана)

1 столовая ложка лимонного сока и цедры

1 столовая ложка бальзамического уксуса

перец (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Разрежьте перцы пополам вдоль и удалите семена. Отложите перцы в сторону.

2. Обжарьте, помешивая, лук в сковороде с антипригарным покрытием на умеренном огне, чтобы он приобрел золотисто-коричневый оттенок.

3. Добавьте чеснок и имбирь и продолжайте жарить еще 2–3 минуты. Добавьте бульон, воду или вино при необходимости.

4. Добавьте кукурузу и готовьте еще пару минут.

5. Добавьте рис, помидоры, лимонный сок, цедру, уксус, перец и перемешайте.

6. Тщательно наполните половинки перцев овощной смесью.

7. Заверните перцы в алюминиевую фольгу и запекайте в течение 25 минут.

Примечание. Вы также можете использовать приготовленную смесь для того, чтобы заполнить половинки тыквы или капусту с удаленной сердцевинкой — в общем, любой овощ с полостью. Или ешьте ее, не фаршируя овощи.

Чтобы получить сырный эффект, намажьте перцы хумусом без добавления тахини и запекайте до

золотистой корочки.

Картофельное конфетти

На 6 порций

Это красивейшее блюдо не менее привлекательно на вкус.

12 картофелин

2 стакана или чуть больше овсяного или обезжиренного соевого молока

2 крупных болгарских перца, удалить семена и нарезать (2 стакана)

1 чайная ложка гранулированного сушеного или измельченного свежего чеснока

перец (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 230 °C.

2. Очистите картофель от кожуры, проткните его ножом и запекайте в течение часа.

3. Достаньте картофель из духовки, аккуратно разрежьте пополам, выскребите мякоть в большую миску и выложите кожицу на противне.

4. Взбейте запеченный картофель в пюре, медленно добавляя молоко, чтобы получилась мягкая однородная каша.

5. Добавьте кукурузу, зеленый лук, красный перец, чеснок и перец. Хорошенько перемешайте.

6. Понижьте температуру в духовке до 180 °С и запекайте в течение 30 минут.

Примечание. Наши внуки обожают простое пюре с овсяным молоком и съедают его вместе с картофельной кожцей. Остатки, если они вообще будут, хорошо хранятся в холодильнике или морозилке — потом останется только их разогреть в микроволновке. Для разнообразия вместе с картофелем можно запечь мускатную тыкву и перемешать ее мякоть вместе с картофелем и зеленым луком. Тыква придает картофелю сладкий привкус и приятный оттенок. Вы можете добавить практически любые овощи: тертую морковь, нарезанную брокколи, красный болгарский перец, горох, фасоль, кинзу, петрушку и даже все вышеперечисленное одновременно.

Картофельное пюре

На 4 порции

4 крупные картофелины

½ стакана овсяного, обезжиренного соевого молока или жидкости, оставшейся после варки картофеля

1 чайная ложка гранулированного сушеного лука

1 чайная ложка гранулированного сушеного чеснока

щепотка черного перца (по вкусу)

1. Разрежьте картофелины на 6–8 частей. Чистить не обязательно. На самом деле я вообще практически никогда не чищу картошку, что бы я с ней ни собиралась делать.

2. Поместите картофель в кастрюлю и залейте водой. Включите плиту на среднюю мощность и доведите воду до кипения (можно запечь картофель, в этом случае получится более выраженный аромат).
3. Варите картофель в течение 20–25 минут, пока он не станет мягким, но не будет при этом разваливаться.
4. Слейте воду, сохранив ее при необходимости для дальнейшего использования. Верните картофель в кастрюлю и подсушите его на умеренном огне в течение 2–3 минут, следя, чтобы он не пригорел.
5. Переместите в миску и взбейте ручным или электрическим миксером в течение минуты (чем картошка горячее, тем меньше будут образовываться комочки).
6. Убавьте скорость миксера и медленно введите в миску молоко или воду. Соберите картофель со стенок.
7. Добавьте специи и снова взбейте пюре на высокой скорости в течение 1 минуты.
8. Подавайте отдельно или с грибной подливкой (см. стр. 216). Из остатков пюре получаются отличные картофельные оладушки, которые можно пожарить в сковороде с антипригарным покрытием.

Примечание. Чтобы картофель не разварился, бросьте в воду четверть лимона и варите картофель в мундире.

Картошка фри

Очень вкусно есть такую картошку вприкуску с кетчупом или без каких-либо добавок. Вы съедите гораздо больше, чем можете себе представить, так что не готовьте слишком много.

картофель, красный или белый, из расчета 1 крупная или 2–3 средние картофелины на человека, нарезать тонкой соломкой

соус тамари с низким содержанием натрия (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Выложите картофельную соломку на противень, сбрызните соусом тамари и запекайте в течение 30 минут — можно дольше, если вы хотите, чтобы она получилась более хрустящей.

Картофельные шарики

На 6 порций

В холодном виде это отличная закуска, а в холодном или горячем — отличная основа любого блюда. Наши внуки обожают картофельные шарики, полученные из мякоти.

12 маленьких красных картофелин

хумус (по вкусу)

зеленый лук (по вкусу)

сладкий кукурузный соус или ореховый соус (по вкусу)

горчица (по вкусу)

1. Приготовьте на пару картофель в течение 20 минут, затем поместите под холодную воду в большой

миске. Дайте остыть.

2. Разрежьте каждую картофелину пополам. С помощью нузетки или небольшой ложечки сделайте небольшую выемку по центру каждой картофелины.

3. Заполните каждую выемку хумусом с соусом из зеленого лука (см. ниже), сладким кукурузным или ореховым соусом (см. стр. 212), горчицей или любым другим соусом по своему выбору.

4. Посыпьте несколькими листьями петрушки или кинзы и подавайте к столу.

Хумус с соусом из зеленого лука

10 столовых ложек ($\frac{1}{2}$ стакана + 2 столовые ложки) хумуса без добавления тахини

$\frac{1}{2}$ стакана нарезанного зеленого лука, белые и зеленые части

2 чайные ложки дижонской (французской) горчицы

Тщательно перемешайте все ингредиенты.

Запеканка из сладкого и белого картофеля с зеленью

На 10 порций

Блюдо выглядит аппетитно, радует своим насыщенным ароматом и определенно стоит потраченных на него усилий и времени.

6 белых картофелин среднего размера, почистить и нарезать 2-сантиметровыми кусочками (если вы

ничего не имеете против кожицы, то можно картофель не чистить)

неполный стакан овсяного или обезжиренного соевого молока

2 средних корнеплода сладкого картофеля, почистить и нарезать

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

4 стакана сваренной на пару и нашинкованной листовой капусты

3 стакана нарезанной пекинской капусты на па, приготовить на пару (приблизительно ½ кочана)

¼ стакана измельченного фенхеля

нарезанная кинза (по вкусу)

1 столовая ложка (по вкусу) лимонного сока

1. В большой кастрюле сварите белый картофель. Слейте воду и переложите его в глубокую миску. Раздавите, добавьте молоко, чтобы добиться желаемой консистенции.

2. Сварите или приготовьте на пару сладкий картофель. Слейте воду и переместите корнеплоды в другую большую миску.

3. В сковороде с антипригарным покрытием обжарьте лук, при необходимости добавив воду или бульон. К картофельному пюре добавьте лук вместе с листовой капустой. Хорошенько перемешайте.

4. Добавьте пекинскую капусту и фенхель. Тщательно перемешайте.

5. Выложите слой пюре из белого картофеля на большой противень. Следом выложите слой пюре из сладкого картофеля. Затем — еще один слой белого.

6. Разогрейте духовку до 180 °C.

7. Запекайте в течение полчаса. Посыпьте свежей кинзой и наслаждайтесь!

Цельнозерновая паста с запеченным сладким луком и кусочками помидоров

На 6 порций

4 головки сладкого лука, тонко нарезать

1 полукилограммовая упаковка цельнозерновых макаронных изделий на ваш вкус

1½ килограмма консервированных кусочков помидоров

¼ стакана (или больше) измельченного базилика, петрушки или кинзы

1. Включите духовку в режим гриля.

2. Выложите лук на противень и поставьте его в духовку. Запекайте, проверяя каждые несколько минут, пока лук не приобретет золотисто-коричневый цвет и не размякнет. Переверните и запекайте, пока он не потемнеет с другой стороны. Даже если он немного подгорит, не переживайте — он все равно будет очень вкусным.

3. Пока запекается лук, отварите макароны согласно инструкции на упаковке.

4. Поместите нарезанные помидоры в форму для выпечки и запекайте на верхнем уровне духовки, пока они не начнут пузыриться.

5. Добавьте вареные макароны, перемешайте и разогрейте.

6. Посыпьте пасту свежим базиликом и запеченным луком, не перемешивайте лук с макаронами. Подавайте с хлебом из непросеянной муки и овощным салатом. Это просто райское наслаждение! Вы можете сократить количество ингредиентов в два или три раза, однако в таком случае не варите слишком много макарон. Для насыщенного вкуса нужно много соуса и много лука.

Примечание. Часто очень сложно найти соус для макарон без добавления жира. Поэтому лучшее решение — это приготовить его самостоятельно по рецепту из нарезанных кубиками консервированных помидоров. Для разнообразия вы можете запечь чеснок с луком или добавить ближе к концу приготовленные на пару соцветия брокколи.

Паста из непросеянной муки с зеленью, фасолью и томатным соусом

На 4–6 порций

Одно блюдо, которого будет более чем достаточно для полноценного завтрака, обеда или даже ужина. Листья капусты или мангольда прекрасно сочетаются с макаронами, а приготовить вы их можете в неограниченном количестве. На самом деле желательно, чтобы зелени было больше, чем пасты! Вместо томатного соуса и консервированных кусочков помидоров можно использовать готовый консервированный соус для макарон без добавления масла, если у вас получится такой найти. Намного лучше использовать свежий базилик вместо сушеного.

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

3–4 зубчика чеснока, нарезать

1 полукилограммовая банка консервированных кусочков помидоров без добавления соли

1 полукилограммовая банка томатного соуса без добавления масла

1 полукилограммовая банка консервированной белой фасоли, слить лишнюю жидкость и промыть водой

1 чайная ложка сушеного орегано

много свежего базилика или 1 чайная ложка сушеного

черный перец

350 граммов макарон из цельной пшеницы, полбы или квиноа (американский рис)

пучок листьев огородной капусты или швейцарского мангольда, удалить стебли и нарезать небольшими кусочками

кинза (по вкусу)

1. Доведите большую кастрюлю с водой до кипения.

2. В сковороде с антипригарным покрытием обжарьте на умеренном огне лук, при необходимости добавив воды. Добавьте чеснок и жарьте, помешивая, еще несколько минут.

3. Добавьте консервированные кусочки помидоров, томатный соус, фасоль, орегано и базилик и тушите, не накрывая крышкой, 10–15 минут. Добавьте перец по вкусу.

4. Бросьте в кипящую воду макароны и варите несколько минут, затем добавьте зелень и варите еще минут 5 до готовности. Слейте воду. Переместите в большую миску и полейте приготовленным соусом. Посыпьте кинзой и подавайте на стол. Приятного аппетита!

Ленивый сэндвич с чечевицей

На 8–10 порций

Это рецепт от Мэри Макдугал, который я немного изменила. Сэндвич получается очень ароматным и нам больше всего нравится без хлеба, с приготовленным на пару шпинатом или огородной капустой и каким-нибудь салатом, однако с булочкой из цельных злаков или рисом получается тоже весьма недурно.

3 ½ стакана воды

1 большая луковица, нарезать (1 стакан)

1 болгарский перец — любого цвета, — удалить семена и нарезать (1 стакан)

1 столовая ложка порошка чили

1½ стакана сухой чечевицы, красной или коричневой

полукилограммовая банка консервированных протертых или нарезанных кусочками помидоров

1 столовая ложка соуса тамари с низким содержанием натрия

2 столовые ложки дижонской или любой другой горчицы

1 столовая ложка тростникового сахара (необязательно)

1 столовая ложка рисового уксуса

1 чайная ложка вегетарианского вустерского соуса

1 пучок кинзы, нарезать

свежемолотый черный перец (по вкусу)

1. Налейте $\frac{1}{2}$ стакана воды в большую кастрюлю. Добавьте лук и болгарский перец и готовьте около 5 минут, чтобы лук размягчился, время от времени помешивая.

2. Добавьте порошок чили и хорошенько перемешайте.

3. Добавьте остальную воду, чечевицу, помидоры и остальные ингредиенты. Перемешайте, доведите до кипения, убавьте мощность плиты, накройте крышкой и варите на медленном огне в течение 55 минут, периодически помешивая.

Кисло-сладкий сейтан с овощами

На 6 порций

Лори Перри, жена одного из пациентов моего мужа, предложила приготовить это блюдо членам своего вегетарианского клуба для вечерней встречи, когда Эсси пришел к ним выступать. Сейтан в сочетании с коричневым рисом и брокколи с цветной капустой на гарнир получился очень и очень вкусным. Сейтан изготавливается из пшеничного белка глютена и выглядит как мясо!

2 чайные ложки + 2 столовые ложки соуса тамари с низким содержанием натрия

250 граммов пшеничной клейковины, нарезать кубиками

2 стакана соцветий брокколи, немного обварить на пару

1 крупная головка сладкого лука, нарезать полукольцами

1 стакан тертой моркови (можно купить готовую морковку соломкой)

1 крупный красный болгарский перец, удалить семена и нарезать полосками

3–4 зубчика чеснока, раздавить

2 чайные ложки тертого имбиря

1 полукилограммовая банка консервированного протертого ананаса в собственном соку

$\frac{1}{4}$ стакана яблочного уксуса

1 столовая ложка подсластителя на ваш выбор (по желанию)

1 столовая ложка кукурузного крахмала

2 перышка зеленого лука, тонко нарезать

вареный коричневый рис (по вкусу)

1. В большой сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 2 чайные ложки тамари. Добавьте кубики сейтана и обжарьте, постоянно помешивая, пока он не подрумянится со всех сторон. При необходимости добавьте еще тамари или воды. Переместите в отдельную миску.
2. В той же самой сковороде обжарьте, помешивая, брокколи, чтобы она стала мягче, при необходимости добавив воды. Переместите готовые соцветия в отдельную миску.
3. Обжарьте, помешивая, лук, при необходимости добавляя бульон или воду.
4. Добавьте морковь, перец, чеснок и имбирь и жарьте, помешивая, пока перец не размякнется. При необходимости добавьте еще воды.
5. Слейте лишнюю жидкость с консервированной мякоти ананаса, сохранив сок. В небольшой миске или мерном стаканчике смешайте ананасовый сок, уксус, подсластители (необязательно), кукурузный крахмал и 2 столовые ложки тамари. Взбейте венчиком, чтобы все хорошенько перемешалось.
6. Добавьте к жареным овощам брокколи и сейтан. Залейте приготовленным соусом, затем добавьте ананасовую мякоть. Готовьте, помешивая, пару минут до загустения соуса.
7. Украсьте зеленым луком и подавайте вместе с вареным коричневым рисом на гарнир.

Примечание. Придется немного повозиться, однако оно того определенно стоит. Не готовьте слишком долго. Можно смешать все ингредиенты вместе уже на шаге 5, а затем перед подачей на стол добавить любые дополнительные продукты. Вы также можете добавить в это блюдо грибы, кабачки или шпинат.

Сейтан по-бургундски

На 6–8 порций

3 средние луковицы, нарезать (1½ стакана)

350 граммов грибов, нарезать

2 стакана сейтана, нарезанного кубиками

1 стакан красного вина

1½ стакана овощного бульона

½ стакана соуса тамари с низким содержанием натрия

¼ чайной ложки сушеного майорана

¼ чайной ложки сушеного тимьяна

щепотка молотого черного перца (по вкусу)

2½ столовой ложки кукурузного крахмала, растворенного в ¼ стакана воды

петрушка или кинза (по вкусу)

1. Обжарьте, помешивая, лук и грибы в сковороде с антипригарным покрытием, добавив полстакана воды, в течение 15 минут.

2. Добавьте остальные ингредиенты, за исключением разведенного в воде крахмала, и тушите 5 минут.

3. Добавьте крахмал и готовьте, помешивая, пока блюдо не загустеет.

Примечание. Если у вас получится найти вегетарианские котлеты, то раскрошите их и используйте вместо сейтана или вместе с ним. Очень вкусно с рисом, картофелем, тостами из цельнозернового хлеба или проса и без сочетания с чем-либо тоже! Если хотите, добавьте в два, а то и в три раза больше грибов. Увеличить количество пшеничной клейковины тоже можно.

Африканское рагу с кускусом

На 8 порций

Анатония Демас — известнейший шеф-повар, которая провела потрясающую инновационную работу по обучению детей и взрослых вегетарианскому питанию. Это блюдо готовится очень быстро, особенно если запечь сладкий картофель заранее. Он прекрасно хранится в морозилке, затем вы можете добавить еще кукурузы и помидоры, чтобы было сытнее. Хотя вряд ли это вкуснейшее блюдо у вас останется на следующий день.

2 стакана кускуса (пшеничная крупа) из цельной пшеницы

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

1 крупный болгарский перец, удалить семена и нарезать (1 стакан)

2 стакана нарезанной моркови

2 столовые ложки молотого тмина

2 столовые ложки паприки

1 столовая ложка молотой корицы

2 средних помидора, нарезать кубиками (2 стакана)

2 стакана стручковой фасоли (свежей или замороженной)

2 стакана мякоти запеченного сладкого картофеля (1 большой или 2 средних корнеплода)

1 полукилограммовая банка консервированного турецкого гороха, слить лишнюю жидкость и промыть водой

2 стакана свежего или замороженного зеленого горошка

2 стакана (или меньше) изюма

1. Доведите 2 стакана воды до кипения и добавьте кускус. Перемешайте и уберите кастрюлю с плиты. Дайте постоять, накрыв крышкой, в течение 5 минут.

2. Обжарьте, помешивая, лук в сковороде с антипригарным покрытием, затем добавьте болгарский перец и воду при необходимости.

3. Добавьте морковь, тмин, паприку и корицу. Жарьте, помешивая, несколько минут, затем добавьте помидоры, фасоль, сладкий картофель и турецкий горох; готовьте на умеренном огне около 15 минут.

4. Добавьте горох с изюмом, дайте смеси еще раз прогреться и приправьте по желанию табаско. Подавайте вместе с кускусом.

Рулет из чечевицы

На 6 порций

Для этого прекрасного рулета подойдет любая чечевица, однако я предпочитаю красную, которая быстро разваривается и придает рулету яркий оттенок. Если вам сложно раздавить коричневую чечевицу, добавьте немного воды и поварите ее еще несколько минут. Из остатков можно приготовить отличный сэндвич — или же вы можете просто обжарить отдельные кусочки на сковороде с антипригарным покрытием.

1½ стакана чечевицы, промыть водой

2½ стакана воды

2 средние луковицы, нарезать (1,5 стакана)

6 шампиньонов, нарезать

2 стакана свежего шпината, нарезать

1 полукилограммовая банка консервированных кусочков помидоров

2 стакана вареного коричневого риса

1 чайная ложка чесночного порошка

1 чайная ложка сушеного шалфея

1 чайная ложка смеси трав с чесноком

½ чайной ложки сушеного майорана

¼ — ½ чайной ложки кетчупа или соуса барбекю

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Сварите чечевицу в 2½ стакана воды, затем частично раздавите ее прямо в воде.
3. Обжарьте, помешивая, лук и грибы в бульоне или воде в сковороде с антипригарным покрытием.
4. Добавьте шпинат и готовьте, накрыв крышкой, пока листья шпината не обмякнут.
5. Добавьте к чечевице лук с грибами, помидоры, рис, чеснок, шалфей, смесь приправ и майоран.
6. Выложите полученное тесто в емкость для выпечки хлеба и полейте сверху кетчупом или соусом барбекю.
7. Запекайте, не накрывая крышкой, в течение 45–60 минут.
8. Подавайте с картофельным пюре, грибной подливкой (см. стр. 216) и салатом.

Примечание. Ищите кетчуп или соус барбекю без содержания высокофруктозного кукурузного сиропа или приготовьте самостоятельно.

Квиноа с горчичными семенами

На 6–8 порций

1 столовая ложка семян черной горчицы

2 стакана квиноа[56], промыть

3½ стакана воды

2 крупные луковицы (или больше), нарезать полукольцами

1 столовая ложка соуса тамари с низким содержанием натрия

¼–1 стакан (или больше) нарезанной петрушки или кинзы

щепотка острого красного перца (по вкусу)

1. Бросьте семена горчицы в небольшую раскаленную сковороду. Держите наготове крышку, чтобы накрыть семена, когда они начнут лопаться. Выключите конфорку, как только они начнут лопаться, и уберите сковороду с плиты.

Американский рис.

2. Доведите воду до кипения в сковороде среднего размера. Добавьте квиноа, накройте крышкой и варите на медленном огне в течение 15 минут.

3. Пока готовится квиноа, включите духовку в режим гриля. Запеките луковые полукольца, следя за тем, чтобы они не пригорели. Они должны стать мягкими и приобрести золотисто-коричневый оттенок. Если лук все-таки немного подгорит, ничего страшного — он будет не менее вкусным.

4. Когда сварится квиноа, добавьте семена горчицы, тамари с низким содержанием натрия, кинзу и острый перец. Перемешайте, выложите на противень и посыпьте запеченным луком. Не смешивайте лук с квиноа.

Примечание. Лук придает этому блюду неповторимый вкус, так что распределите его равномерно, чтобы он покрыл квиноа полностью.

горох с карри и чатни

На 3–4 порции

Очень быстрое в приготовлении блюдо, которое прекрасно смотрится на подложке из листьев руколы или молодого шпината.

Полукилограммовая банка консервированного гороха, слить лишнюю жидкость и промыть водой

3 спелых помидора среднего размера, нарезать кубиками (или 2 полукилограммовые банки консервированных кусочков помидоров)

2 чайные ложки (по вкусу) порошка карри

250 граммов остро-сладкого чатни с манго (индийская приправа) или 1 свежий плод манго, нарезать

2 стакана вареного короткозерного коричневого риса или чуть больше 1 стакана вареного булгура

много нарезанной кинзы

1. В кастрюле смешайте горох, помидоры и порошок карри. Доведите до слабого кипения на умеренном огне и варите в течение 3–4 минут. Накройте крышкой и отставьте в сторонку.

2. Добавьте чатни или кусочки манго в вареный рис или булгур.

3. Перед подачей посыпьте рис кинзой. Разложите рис или булгур по тарелкам и полейте гороховым соусом.

Картофель и цветная капуста с карри

На 6 порций

1½ стакана тонко нарезанного лука (примерно 1 крупная луковица)

3 чайные ложки измельченного имбиря

2–3 столовые ложки овощного бульона или вина

1 столовая ложка порошка карри

3 зубчика чеснока, измельчить (около 3 чайных ложек)

4 стакана соцветий цветной капусты

700 граммов красного картофеля (порядка четырех средних корнеплодов), нарезать кубиками

800 граммов консервированных кусочков помидоров

1 упаковка замороженного гороха

½ чашки измельченной кинзы

1. Поместите кастрюлю с луком, имбирем и овощным бульоном на умеренно сильный огонь. Накройте крышкой и тушите в течение 4 минут.
2. Убавьте мощность до средней, добавьте чеснок и порошок карри и готовьте еще минуту, непрерывно помешивая.
3. Добавьте цветную капусту и картофель и готовьте, часто помешивая, около 5 минут до готовности.
4. Добавьте помидоры, уменьшите мощность и готовьте, накрыв крышкой, около 15 минут до готовности.
5. Добавьте горох и дайте ему прогреться — с закрытой крышкой это займет пару минут.
6. Добавьте кинзу, перемешайте и подавайте вместе с салатом и хлебом.

Рис с карри и изюмом

На 3–4 порции

Самое интересное в этом блюде то, что резать практически ничего не нужно — оно готовится само, нужно лишь приглядывать в процессе готовки.

1 стакан коричневого риса

1½ стакана овощного бульона

½ стакана апельсинового сока

2 столовые ложки апельсиновой цедры

1½ чайные ложки порошка карри

1½ чайной ложки молотого тмина

1 крупный болгарский перец любого цвета, удалить семена и нарезать (1 стакан)

1 луковица среднего размера, нарезать (неполный стакан)

¼ стакана изюма

измельченная петрушка или кинза (по вкусу)

1 свежее манго или персик, нарезать

1. Поместите в рисоварку или кастрюлю с крышкой рис, бульон, цедру, порошок карри, тмин, перец и лук и варите в течение 40 минут до готовности.

2. Когда рис будет готов, добавьте изюм. Перемешайте и дайте постоять несколько минут, чтобы изюм набух.

3. Посыпьте петрушкой.

4. Подавайте вместе с нарезанным манго или персиком или ешьте просто так с брокколи на пару или зеленью.

Примечание. Если у вас нет под рукой персиков или манго, используйте вместо манго чатни (индийская приправа).

горох со шпинатом в мультиварке

На 4–6 порций

Это блюдо готовится практически моментально, и только ради этого стоит купить скороварку. Подавайте вместе с рисом, чатни с манго или кусочками манго на гарнир.

2 стакана овощного бульона или воды

1 стакан соевого, миндального или обезжиренного соевого молока

2 столовые ложки порошка карри

½ килограмма (2½ стакана) сухого гороха, замочить на ночь в воде

600 граммов замороженного шпината

2 крупных болгарских перца, почистить и разрезать на 8 частей

1 полукилограммовая банка консервированных помидоров с перцами чили вместе с жидкостью или ½ килограмма консервированных кусочков помидоров

нашинкованная кинза (много)

1. Смешайте в мультиварке бульон, молоко и порошок карри.

2. Слейте жидкость с замоченного гороха, промойте и добавьте его в кастрюлю.
3. Поместите замороженные брусочки шпината и лука поверх гороха.
4. Выложите помидоры поверх шпината и лука.
5. Следуя указаниям по мерам безопасности, приведенным в инструкции к мультиварке, варите ингредиенты на высокой мощности в течение 18 минут.
6. Хорошенько перемешайте. Блюдо постепенно загустеет, однако, если вы хотите, чтобы это произошло немедленно, раздавите немного гороха обратной стороной вилки и все перемешайте.
7. Разложите по тарелкам и украсьте петрушкой или кинзой.

Индийский дал (суп из чечевицы)

На 4 порции

Я научилась готовить это блюдо у одного потрясающего повара в Бангкоке. Из рецепта я исключила соль, а три последние ингредиента добавила от себя.

2½ стакана желтой чечевицы (также подойдет красная чечевица)

5 стаканов воды

4 зубчика чеснока, нарезать

1 луковица, нарезать (1 стакан)

1 помидор, нарезать (½ стакана)

4 небольших зеленых перчика чили (1 халапеньо, 2–3 умеренно острых чили или любое их сочетание), удалить семена и нарезать

1 чайная ложка соли (необязательно)

1 чайная ложка молотой куркумы

кинза (по вкусу)

тертая морковь (по вкусу)

нарезанный красный болгарский перец (по вкусу)

нарезанные кабачки (по вкусу)

1. Залейте чечевицу водой, доведите до кипения, убавьте мощность и варите в течение 10 минут, пока чечевица не станет мягче.

2. Добавьте чеснок, лук, помидоры, перцы чили и куркуму, продолжайте тушить с открытой крышкой до готовности.

3. В последний момент добавьте остальные ингредиенты и подавайте вместе с вареным коричневым рисом, приготовленным на пару шпинатом или листовым салатом.

Запеченные помидоры

У моей сестры Джуди всегда было много неплохих кулинарных идей. Она вместе со своей подругой как-то угостила нас потрясающими запеченными помидорами и поделилась их рецептом.

20 помидоров любого сорта, разрезать пополам, сохранив вытекший из самых больших из них сок

3–4 кусочка хлеба из муки грубого помола, обжарить в тостере и раскрошить

4 зубчика чеснока, нарезать

$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана нарезанного зеленого лука

1. Разогрейте духовку до 150 °С.

2. Запекайте помидоры в течение 2 часов. Выключите духовку и дайте им настояться еще часок. Если вы торопитесь, то просто готовьте их на полчаса дольше.

3. Смешайте хлебные крошки с чесноком и зеленым луком. Разбавьте сохраненным томатным соком и перемешайте все еще раз, чтобы получилась кашицеобразная, но не слишком жидкая смесь. Посыпьте смесью половинки помидоров и запекайте еще полчаса.

4. Поместите каждую половинку на тост или крекер и подавайте в качестве закуски или же ешьте с гарниром из риса, макарон или запеченного картофеля. Чтобы по-настоящему порадовать себя их неземным вкусом, ешьте помидоры отдельно от каких-либо добавок, наслаждаясь каждым кусочком.

Дал в мультиварке

На 6 порций

Наша дочь Джейн как-то вернулась домой после ужина у своей подруги и сказала, что попробовала самый вкусный на свете дал, который состоял всего из нескольких ингредиентов. Я позвонила домой ее подруге, и автор этого кулинарного чуда поделился со мной рецептом. Оказывается, все дело в имбире!

2 крупные луковицы, нарезать (2 стакана)

9 зубчиков чеснока, нарезать

7 столовых ложек тертого имбиря

6 стаканов воды или бульона

1 полукилограммовая банка консервированного гороха

1. Слегка обжарьте, помешивая, лук в сковороде с антипригарным покрытием, при необходимости добавив воду или бульон. Добавьте чеснок с имбирем и жарьте, помешивая, еще немного.

2. Поместите в мультиварку 7 стаканов желтого гороха и луковой поджарки и варите в течение 6–10 часов до готовности. Подавайте вместе с вареным коричневым рисом и сваренным на пару шпинатом или листьями огородной капусты.

Примечание. Если у вас нет мультиварки, то готовьте в духовке при небольшой температуре.

Индийский кичари

На 10 порций

Этот рецепт вдохновлен блюдом, которое мы попробовали в 2004 году на съезде Бостонского сообщества вегетарианцев. Его приготовили кришнаиты из храма Исккон, которые щедро раздавали блюдо на пробу вместе с рецептом. Кичари (смесь тушеного риса с горохом) считается индийской едой, способствующей успокоению, и мы прекрасно понимаем почему. Асафетида, которую можно найти в магазинах здорового питания, представляет собой ароматную индийскую и иранскую приправу и стоит того, чтобы потратить время на ее поиски. Хотя даже и без нее этот рецепт сможет вас порадовать своим вкусом.

1 стакан гороха

2 стакана коричневого риса

1 большой корнеплод сладкого картофеля, нарезать кубиками (2 стакана)

1 небольшой кочан цветной капусты, нарезать на кусочки (2 стакана)

1½ чайной ложки молотой куркумы

1 столовая ложка семян тмина

2 перчика халапеньо, удалить семена и измельчить

1 чайная ложка асафетиды

4 чайные ложки тертого имбиря

1 столовая ложка пасты мисо (по желанию)

свежемолотый черный перец (по вкусу)

шпинат (по вкусу)

кинза (много), нарезать

1. Сварите горох в 12 стаканах воды, чтобы он был готов, но при этом не разварился, — это займет около 10 минут.
2. Добавьте рис, картофель, цветную капусту и куркуму и продолжайте варить, пока все не будет готово.
3. Обжарьте в небольшой раскаленной сковороде семена тмина, непрерывно помешивая и следя за тем, чтобы они не подгорели.
4. Добавьте имбирь и перчики халапеньо и обжарьте их в течение нескольких секунд, при необходимости добавив воды.
5. Добавьте специи и асафетиду к гороху и готовьте на медленном огне около 45 минут. Добавьте по желанию мисо и перец, перемешайте.
6. При подаче на стол поместите в миску горсть шпината, выложите сверху горячий кичари, посыпьте кинзой — отличный обед, ужин или даже завтрак готов. Если кичари покажется вам слишком густым, разбавьте его водой, также вы можете придать ему перчинки, добавив табаско или любой другой острый соус.

Соусы для макарон

Было бы неплохо найти готовый соус для макарон, который вам действительно понравится, однако приготовить его самому еще интереснее, особенно летом и осенью, когда сезон помидоров. Предложенные ниже варианты соусов невероятно просты в приготовлении.

Соус для макарон с базиликом

Начните приготовления к ужину именно с него.

1 крупная луковица, нарезать (1 стакан)

5–6 зубчиков чеснока, нарезать

800 граммов консервированных протертых помидоров с низким содержанием натрия

150 граммов томатной пасты без добавления соли

½ стакана вина (по желанию)

1 чайная ложка сушеного орегано

свежий базилик (1–2 стакана, нарезать)

черный перец (по вкусу)

1. Обжарьте в бульоне, воде или вине лук. Добавьте чеснок и готовьте еще несколько минут.

2. Добавьте протертые помидоры, томатную пасту, вино, орегано, базилик и перец.

3. Тушите, не накрывая крышкой, около 20 минут, часто помешивая. Продолжайте готовить еще 10 минут до загустения соуса.

4. Перед тем как заправить соусом макароны, добавьте в него 2 столовые ложки воды, в которой они

варились.

Другой вариант: на шаге 2 добавьте нарезанные грибы или нарезанный кубиками перец. Всегда, когда есть такая возможность, добавляйте шпинат в соус непосредственно перед подачей или в качестве гарнира.

Соус для макарон из запеченных помидоров

На 2–4 стакана

20–30 помидоров «дамские пальчики», разрезать пополам

1. Разогрейте духовку до 180 °C.
2. Выложите помидоры срезом вниз на противень.
3. Запекайте в течение 1–2 часов. Чем дольше они пробудут в духовке, тем слаще станут. Если они подгорят, то все равно будут вкусными или даже еще вкуснее!
4. Переместите помидоры в блендер и взбейте до однородной массы (хотя они настолько вкусные, что далеко не все смогут дожить до блендера).

Соус для макарон из запеченных помидоров и чеснока

На 2–4 порции

2 головки чеснока, срезать верхушки

6–7 помидоров, разрезать пополам

2–3 столовые ложки красного винного уксуса

перец (по вкусу)

свежий базилик (много)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Выложите половинки помидоров вместе с чесноком на противень и запекайте в течение полчаса.

3. Аккуратно слейте образовавшийся сок в миску и отставьте ее в сторонку. Верните помидоры в духовку и запекайте еще полчаса.

4. Достаньте их из духовки и дайте остыть. Удалите кожицу и выдавите чеснок из шелухи. Измельчите помидоры вместе с чесноком в блендере до однородной массы.

5. Добавьте уксус, перец и базилик. Если вы хотите сделать соус более жидким, разбавьте сохраненным томатным соком.

Глава 23

Изумительные и простые десерты

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_019.jpg

Лучше не баловать себя десертами каждый день. Пусть они будут редким угощением во время больших торжеств или семейных посиделок, чтобы у вас не было соблазна втихаря умять побольше

сладкого.

Заморозьте виноград, кусочки ананасов или бананов, чтобы всегда была возможность перекусить чем-нибудь холодным и сладеньким. Миска замороженных виноградин, поставленная на стол по окончании трапезы, никому не позволит почувствовать себя обделенным.

Самый лучший десерт — это взбитые в кухонном комбайне замороженные фрукты, настоящее фруктовое мороженое, которым вы можете лакомиться без вреда для здоровья (см. стр. 318).

Что касается выпечки, то вы можете обратиться к своим старым рецептам, внося в них всего несколько изменений.

✓ Используйте как можно меньше сахара. Попробуйте заменить его нектаром агавы.

✓ Вместо белой муки используйте муку грубого помола. Попробуйте непросеянную муку из ячменя, пшеницы или полбы.

✓ Замените коровье молоко миндальным, овсяным или обезжиренным соевым.

✓ Вместо масла используйте аналогичное количество яблочного пюре или слив.

✓ Каждое яйцо замените столовой ложкой молотого льняного семени, смешанной с 3 столовыми ложками воды. (Купите готовую льняную муку и храните ее в холодильнике или морозилке, также вы можете купить цельные семена льна и молоть их по мере необходимости.) Взбейте молотые семена льна с водой до появления пены и используйте полученную смесь так, словно это яйцо. Возможен другой, более ленивый вариант: просто добавьте нужное количество льняной муки к жидким ингредиентам теста (не забудьте увеличить количество этих самых жидких ингредиентов из расчета 3 столовые ложки жидкости на 1 столовую ложку льняной муки). Также вы можете купить готовый заменитель яиц Ener-G, доступный во всех магазинах здорового питания, — он прекрасно подходит для выпечки. 1½ столовой ложки этого порошка, разбавленной 1 столовой ложкой воды, эквивалентны 1 яйцу. Купленный в магазине заменитель яиц следует в обязательном порядке смешать с водой, перед тем как добавить его в тесто.

Выпечка, приготовленная из этих заменителей привычных вам продуктов, может, будет и не такая воздушная, как вы привыкли, однако определенно не будет уступать по вкусу привычным вам булочкам и кексам. Кроме того, не забывайте про один большой плюс: она не нанесет ни малейшего вреда вашему здоровью.

Примечание. Противни с антипригарным покрытием делают жизнь намного проще. Однако вы можете использовать и обычные противни. Вам нужно лишь сбрызнуть их специальным спреем для выпечки, протереть бумажным полотенцем и слегка посыпать мукой, перед тем как выкладывать свое тесто.

Волшебное банановое мороженое

1 спелый банан на человека (чем спелее банан, тем слаще получится ваше мороженое)

1. Почистите банан и нарежьте кружочками, выложите на противень и уберите в морозилку.
2. Достаньте противень из холодильника и дайте бананам немного оттаять, чтобы кусочки легко отделялись от противня.
3. Поместите бананы в подходящий для замороженных продуктов блендер, кухонный комбайн или соковыжималку. Если вы используете блендер, тогда дайте кусочкам банана оттаять немного больше.
4. Посыпьте молотым мускатным орехом или корицей, добавьте немного экстракта ванили, ягод, кленового сиропа — или все из вышеперечисленного. Вы также можете полить свое мороженое шоколадным соусом, рецепт которого приведен ниже. Хотя этот десерт хорош и без добавок! Замороженные манго подойдут для этого рецепта как нельзя кстати — получается очень вкусно. Вы также можете попробовать замороженные ягоды или использовать любое сочетание других замороженных фруктов. Экспериментируйте, и вы обязательно найдете то, что вам особенно понравится.

Шоколадный соус

Около ½ стакана

3 столовые ложки кленового сиропа, меда, нектара агавы или сахара

2 столовые ложки неподслащенного какао-порошка

½ стакана воды

1 чайная ложка кукурузного крахмала или арроурута (крахмальная мука)

1 чайная ложка экстракта ванили

Смешайте в кастрюле сахар (кленовый сироп, мед или нектар агавы), какао-порошок, воду, кукурузный крахмал и ваниль. Тщательно перемешайте и поставьте вариться на умеренном огне, постоянно помешивая до загустения соуса. Ешьте вместе с клубникой или любыми другими ягодами или фруктами. Особенно хороши запеченные бананы, политые таким домашним шоколадным соусом.

Фруктовые шампурки с восхитительным лаймовым соусом

Этот невероятно вкусный и освежающий десерт подойдет для любого сезона. Попробуйте использовать другие сочетания фруктов, если хотите.

1 свежий ананас, нарезать кусочками

1 киви, нарезать кружочками

ягоды клубники (по вкусу)

мускатная дыня, нарезать кусочками

Соус:

350 граммов легкого плотного тофу

3 столовые ложки кленового сиропа (или любого другого подсластителя)

3 столовые ложки свежевыжатого сока лайма и цедра лайма по вкусу

1. Насадите фрукты на бамбуковые шампуры и поместите их в неглубокую миску, чтобы один конец из нее торчал.
2. В блендере взбейте тофу с кленовым сиропом, соком и цедрой лайма. Соберите все со стенок емкости и хорошенько взбейте еще разок. Переместите кашицу в одну большую миску или разложите по нескольким маленьким. Макайте фрукты в полученный соус.

Клубника с бальзамическим уксусом или ванилью

клубника (по вкусу)

ваниль или уксус

Промойте и нарежьте ягоды клубники. Сбрызните бальзамическим уксусом или ванилью. Хорошенько перемешайте. Подавайте отдельно или украсьте ими банановое мороженое. Если они получатся для вас недостаточно сладкими, посыпьте сахарной пудрой (вас это может удивить, однако бальзамический уксус отлично сочетается с некоторыми фруктами, попробуйте его вместе с разрезанными на четыре части инжиринами).

Летние фрукты с мятой и лаймом

На 6–8 порций

1 дыня

$\frac{3}{4}$ стакана свежей малины

$\frac{3}{4}$ стакана свежей черники

1 чайная ложка цедры лайма

сок 1 лайма (по вкусу)

6–8 листьев мяты

1. Нарежьте дыню на сантиметровые кусочки (или используйте нузетку) и поместите мякоть в миску.
2. Посыпьте кусочки дыни малиной и черникой.
3. Посыпьте фрукты цедрой и выдавите сверху сок лайма. Украсьте фрукты листьями мяты.

Ананас на гриле

Наша племянница как-то раз потрясла нас всех во время барбекю в честь Дня независимости США, выложив на гриле кружочки ананаса. Запеченные, сочные кусочки оказались невероятно вкусным

сюрпризом.

1 небольшой ананас

Почистите один ананас, удалите сердцевину и нарежьте кружочками. Готовьте в духовке на гриле или на решетке мангала, пока на кусочках ананаса не появятся полоски от гриля. Переверните и обжарьте с другой стороны.

Больше вам не захочется есть ананас в каком-либо другом виде.

Грейпфрут и апельсин с лаймом и мятой

На 6 порций

4 грейпфрута, желательно 2 белых и 2 розовых

4 апельсина

6 листьев мяты, нарезать

цедра лимона

1. Почистите грейпфруты и апельсины, затем аккуратно разрежьте их на дольки и слейте весь образовавшийся сок в миску.

2. Добавьте нарезанные листья мяты, цедру и любые другие фрукты на ваш вкус: нарезанную клубнику, чернику, кружочки киви, кубики манго. Особенно красиво все это смотрится в стеклянной миске.

Примечание. Если вы принимаете лекарства на основе статины, то замените грейпфрут дополнительным количеством апельсинов или любых других фруктов.

Фрукты с имбирем

На 8 порций

2 азиатские груши, почистить и нарезать небольшими кусочками

1 ананас, почистить, удалить сердцевину и нарезать небольшими кусочками

1 манго, почистить и нарезать небольшими кусочками

коробочка свежей малины

1 апельсин, почистить и разрезать на сектора, использовать цедру и сок

сок и цедра 1 лайма (по вкусу)

2 столовые ложки тертого свежего имбиря

Смешайте все ингредиенты вместе и наслаждайтесь невиданным ароматом и вкусом!

Запеченные груши с кленовым сиропом

На 4 порции

2 груши, разрезать пополам вдоль и удалить семена

2 чайные ложки (или меньше) кленового сиропа

¼ стакана овсяных хлопьев

1. Разогрейте духовку до температуры 220 °С.
2. Наполните половинки груш по центру кленовым сиропом, распределив его равномерно.
3. Налейте на противень немного воды, выложите половинки груш и запекайте в течение 45 минут.
4. Посыпьте каждую половинку груши хлопьями, сбрызните остатками кленового сиропа и запекайте еще несколько минут.

Примечание. Если вы не страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, то можете использовать вместо овсяных хлопьев обжаренные грецкие орехи.

Запеченные в лимоне и имбире персики

На 4 порции

½ стакана (или меньше) сахара

¼ стакана свежевыжатого лимонного сока

1 чайная ложка тертого свежего имбиря или ½ чайной ложки молотого имбиря

2 столовые ложки воды

4 свежих персика, разрезать пополам и удалить косточку

1 столовая ложка овсяных хлопьев

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. В небольшой кастрюльке смешайте сахар, лимонный сок, имбирь и воду. Доведите до слабого кипения.

3. Поместите груши срезом вверх в неглубокую форму для выпечки. Залейте их имбирным сиропом так, чтобы он попал в выемки из-под косточек.

4. Запекайте в течение 15–20 минут, пока сироп не загустеет, а груши не станут мягкими.

5. Достаньте их из духовки, посыпьте хлопьями и подавайте остывшей до комнатной температуры. Это просто невероятно вкусный десерт. Чтобы побаловать себя, вы можете добавить к грушам немного шербета.

Примечание. Если у вас нет проблем с сердцем, вы можете вместо хлопьев использовать обжаренные грецкие орехи.

Шоколадный мусс

На 3–4 порции

Постарайтесь не съесть это в одиночку, пригласите компанию — можете не сомневаться, желание у

вас такое точно появится!

350 граммов легкого тофу, твердого или экстратвердого

½ стакана кленового сиропа, меда или сахара

2 столовые ложки неподслащенного какао-порошка

1 чайная ложка экстракта ванили

Поместите все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной кашицы. Поставьте в холодильник или морозилку на 2 часа. Подавайте в маленьких мисочках с небольшими ложечками и наслаждайтесь каждым кусочком.

Другие варианты приготовления. Добавьте ¼ чайной ложки экстракта перечной мяты и украсьте листьями мяты. Или же смешайте 2 столовые ложки малинового сиропа, 1 столовую ложку меда и ¼ стакана замороженной малины вместо кленового сиропа.

Черничное наслаждение

На 2–3 порции

½ стакана легкого тофу

1½ стакана замороженной черники (приблизительно 250 граммов)

2 столовые ложки кленового сиропа, меда, нектара агавы или сахара

1 чайная ложка экстракта ванили

Поместите все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной массы. Это может занять несколько минут, так что наберитесь терпения: в конечном счете все хорошенько перемешается. Можете подавать немедленно в виде замороженного десерта. Или же подождите, пока все оттаяет, и подавайте под видом пудинга — украсив сверху свежими ягодами. Если вы приготовите в три раза больше, чем указано в рецепте, то сможете попробовать два варианта: немного замороженного лакомства в первый вечер и по порции пудинга во второй (перемешайте перед тем, как подавать в виде пудинга). Для разнообразия попробуйте добавить экстракт перечной мяты.

Ананасовый рай

На 4 порции

Идеальный легкий десерт, который достаточно сладок для того, чтобы порадовать любого сладкоежку.

350 граммов легкого экстратвердого тофу

1 полукилограммовая банка консервированных кусочков ананасов, слить лишнюю жидкость

1 столовая ложка экстракта ванили

Поместите ингредиенты в кухонный комбайн или блендер, чтобы они хорошенько перемешались. Подавайте в небольших мисках с маленькими ложечками.

Примечание. Также вы можете дополнить свой десерт сушеными ананасами, вишнями, бананами, клубникой или обжаренными грецкими орехами при условии, что у вас нет сердечно-сосудистых заболеваний.

Лимонный пирог

На 8 порций

После того как мы посмотрели кино «Малышка на миллион», я решила во что бы то ни стало раздобыть рецепт «разрешенного» лимонного пирога. Кто-то прислал моему мужу одну кулинарную книгу, из которой я и почерпнула рецепты лимонной начинки и крема.

2 стакана ананасового сока

¼ стакана кленового сиропа, нектара агавы или меда

¼ стакана свежавыжатого лимонного сока

7 столовых ложек кукурузного крахмала

1 стакан апельсинового сока

1 столовая ложка лимонной цедры

1. В кастрюле смешайте ананасовый сок, кленовый сироп (нектар агавы или мед) и лимонный сок, доведите до кипения.

2. Добавьте в апельсиновый сок крахмал, чтобы тот загустел.

3. Когда ананасовый сок начнет закипать, добавьте апельсиновый с крахмалом, непрерывно помешивая. Когда все загустеет — это произойдет очень быстро, — десерт готов.

4. Уберите с плиты и посыпьте лимонной цедрой.

Другие варианты приготовления.

1. Чтобы получился лимонный пирог, залейте смесью готовый овсяный корж, сверху выложите лимонный крем (рецепт приведен ниже) и дайте остыть.

2. Чтобы приготовить десерт парфе, выложите по очереди слои начинки и крема (следующий рецепт) в винных бокалах или на десертных мисочках и посыпьте свежими ягодами.

Взбитый лимонный крем

350 граммов легкого шелкового тофу, твердого или экстратвердого

2 столовые ложки кленового сиропа

1 чайная ложка экстракта ванили

3 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока

несколько капель лимонной эссенции

свежие ягоды малины или черники

Взбейте все ингредиенты в блендере до однородной массы. Поставьте охлаждаться в холодильник. Помимо того что этот крем можно использовать в других рецептах, он также хорош без добавок и в сочетании с черникой или любыми другими фруктами или ягодами.

Именинный пирог

На 8 порций

2 стакана пшеничной или ячменной муки грубого помола

1 стакан (или меньше) сахара

2 чайные ложки разрыхлителя

1 чайная ложка пищевой соды

1 стакан ванильного овсяного или обезжиренного соевого молока

1 стакан яблочного пюре без добавления сахара

1 столовая ложка экстракта ванили

заменитель яиц: на 2 яйца — 2 столовые ложки молотого льняного семени смешать с 6 столовыми ложками воды или 1 столовую ложку заменителя яиц смешать с 4 столовыми ложками воды

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. В миске среднего размера смешайте муку, сахар, разрыхлитель и соду. В большой миске смешайте остальные ингредиенты.

3. Смешайте сухие ингредиенты с жидкими и перемешайте руками или взбейте венчиком, чтобы не осталось комочков.

4. Равномерно распределите тесто между двумя небольшими круглыми формами для выпечки или выложите в одну большую форму и запекайте в течение 35–40 минут, пока проба зубочисткой не покажет, что пирог готов.

5. Дайте пирогу остыть, затем достаньте его из формы. Подавайте просто так или посыпьте свежими фруктами, шоколадным соусом или ананасовой глазурью (рецепты вы найдете ниже). Чтобы получить потрясающее лакомство, заморозьте этот пирог вместе с лимонным пирогом парфе, покрытым взбитым лимонным кремом. Или намажьте небольшим количеством лимонного пирога парфе коржи именинного пирога.

Морковный пирог

На 6–8 порций

Наш зять, учитель по профессии и повар в душе, предложил использовать овсяные хлопья, чтобы сделать этот пирог менее влажным. Это действительно работает!

1½ стакана пшеничной муки грубого помола

½ стакана овсяных хлопьев

1 чайная ложка разрыхлителя

¼ чайной ложки пищевой соды

1 чайная ложка молотой корицы

½ стакана кленового сиропа, меда, нектара агавы или тростникового сахара

заменитель яиц: на 2 яйца — 2 столовые ложки молотого льняного семени смешать с 6 столовыми ложками воды или 1 столовую ложку заменителя яиц смешать с 4 столовыми ложками воды

1 стакан тертой моркови

250 граммов консервированной мякоти ананаса, слить лишнюю жидкость

¼ стакана изюма (необязательно)

сушеные ананасы (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 180 °C.

2. Хорошенько перемешайте первые четыре ингредиента в миске среднего размера.

3. Добавьте остальные ингредиенты и перемешайте. Если у вас здоровое сердце, то вы можете добавить горсть жареных грецких орехов.

4. Выложите тесто в две средние или одну большую форму для выпечки и запекайте в течение 40 минут или пока зубочистка не покажет готовность пирога. Дайте ему остыть.

5. Намажьте охлажденный пирог ананасовой глазурью (см. рецепт ниже) и украсьте сушеными ананасами или свежими ягодами.

Примечание. Этот пирог очень тонкий — однако благодаря глазури между слоями и сверху он выглядит как самый настоящий!

Ананасовая глазурь

Она несладкая и отличается от традиционной глазури, однако на удивление вкусная. Указанного в рецепте количества достаточно для того, чтобы покрыть ею два пирога. Попробуйте вместе с морковным пирогом или шоколадным дьявольским тортом (следующий рецепт).

350 граммов легкого экстратвердого тофу

1 полукилограммовая банка консервированных кусочков ананаса, слить и сохранить сок

¼ стакана кленового сиропа, меда, нектара агавы или тростникового сахара

¼ стакана ананасового сока

2 столовые ложки арроурута

1 столовая ложка экстракта ванили

½ стакана измельченных сушеных ананасов (необязательно)

1. Поместите тофу в кухонный комбайн и взбейте в пюре.

2. Добавьте кусочки ананасов, кленовый сироп (мед, нектар агавы или тростниковый сахар) и ананасовый сок и взбейте еще раз.

3. Добавьте крахмал арроурут, ваниль и взбейте.

4. Перенесите смесь в кастрюлю и готовьте на медленном огне в течение 5 минут, непрерывно помешивая. Охладите.

5. Намажьте глазурью пирог и посыпьте сверху кусочками сушеного ананаса.

Шоколадный торт

На 8–10 порций

На свой пятый день рождения наш внук Зеб попросил приготовить шоколадный торт. Когда мы приготовили торт по этому рецепту, Зеб даже и не догадался, что ел свеклу!

2 стакана пшеничной или ячменной муки грубого помола

1 стакан сахара

½ стакана неподслащенного порошка какао

2 чайные ложки разрыхлителя

2 чайные ложки пищевой соды

2 столовые ложки льняной муки

½ стакана воды

1 крупный корнеплод свеклы, сварить и нарезать кубиками (1 стакан)

1 стакан воды

½ стакана детского питания со вкусом сливы

2 чайные ложки яблочного уксуса

2 чайные ложки экстракта ванили

псевдосливочная глазурь (см. следующий ниже) или ананасовая глазурь (см. предыдущий рецепт)

1. Разогрейте духовку до 180 °C.

2. В большой миске смешайте муку, сахар, какао-порошок, разрыхлитель, пищевую соду и взбейте смесь венчиком.

3. Поместите льняную муку в блендер. Добавьте ½ стакана воды и взбейте все в течение 30 секунд. Добавьте свеклу, воду, детское питание, уксус и ваниль и взбивайте 1–2 минуты, пока все не перемешается.

4. Смешайте жидкие и сухие ингредиенты. Тщательно перемешайте, затем сразу же переместите тесто в форму для выпечки.

5. Запекайте 35–40 минут, пока зубочистка не покажет, что тесто пропеклось. Дайте остыть в течение 30 минут. Намажьте торт псевдосливочной или ананасовой глазурью.

Псевдосливочная глазурь

Достаточно, чтобы щедро намазать один слой пирога или торта.

350 граммов легкого экстратвердого тофу

½ стакана кленового сиропа, нектара агавы или меда

2 столовые ложки неподслащенного какао-порошка

1 столовая ложка экстракта ванили

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне и взбивайте до получения однородной массы. Покройте глазурью шоколадный дьявольский торт. Не смотрите, что она выглядит жидковатой, можете не беспокоиться — она не растечется.

Ароматный лимонный пирог

На 6–8 порций

Я заимствовала этот рецепт у Энджи Макинтош, потрясающего вегетарианского повара, живущего в Пентиктоне, Британская Колумбия. Пирог очень простой в приготовлении, не сухой и невероятно вкусный! Честно говоря, даже не представляем, какой он на вкус холодный — он всегда съедается до того, как остынет.

заменитель яиц: на 2 яйца — 2 столовые ложки молотого льняного семени смешать с 6 столовыми ложками воды или 1 столовую ложку заменителя яиц смешать с 4 столовыми ложками воды

неполный стакан (или меньше) тростникового сахара

2 столовые ложки лимонного сока

цедра 1 лимона

¾ стакана овсяного, миндального или обезжиренного соевого молока

½ стакана яблочного пюре

2 чайные ложки экстракта ванили

1½ стакана непросеянной муки

1 чайная ложка пищевой соды

½ лимона

сахарный песок для присыпки (по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Смешайте заменитель яиц и воду в большой миске. Добавьте тростниковый сахар, 2 столовые ложки лимонного сока, лимонную цедру, молоко, яблочное пюре и ваниль и хорошенько перемешайте.

3. Смешайте муку с пищевой содой в небольшой миске, затем добавьте к жидкой части и тщательно перемешайте.

4. Выложите тесто на противень и запекайте в течение 40 минут или пока зубочистка не покажет готовность.

5. Дайте немного остыть. Выдавите сок из половинки лимона (или больше, если хотите) на пирог и посыпьте его сахарным песком.

Замороженный лимонный шербет

На 6 порций

Наша невестка Энн Бингхам угостила нас этим потрясающим и простым в приготовлении десертом. Попробуйте добавить малиновый, манговый или черничный шербет для разнообразного сочетания цветов и вкусов. Дети обожают помогать в его приготовлении.

1. Срежьте верхушки с шести крупных лимонов и удалите мякоть. Аккуратно подрежьте нижние части лимонных чашечек, чтобы они могли ровно стоять.
2. Заморозьте лимоны вместе с крышечками.
3. Наполните их с горочкой выбранным шербетом или смесью различных вариантов.
4. Накройте лимоны крышечками и заморозьте десерт, пока не придет время им полакомиться.

Малиновый шербет с клубничным соусом

На 4 порции

Впервые я попробовала этот десерт дома у моей тети Кей Халл в Джорджтауне в Вашингтоне, штат Колумбия. Теперь я готовлю такой шербет на каждое Рождество. Он невероятно красивый и простой в приготовлении — все можно приготовить заранее, и, кроме того, нравится он абсолютно всем! Самое главное — помнить, что шербет с соусом должны начать таять еще до того, как вы подадите десерт.

малиновый шербет

клубничный соус

1. Немного разморозьте пол-литра малинового шербета и положите его в форму (я использую формочку в виде сердца, а так как нас много, то кладу в нее сразу 2–3 литра шербета). Поставьте форму в морозилку.
2. Когда формочка полностью заморозится, окуните ее в горячую воду или просто дайте постоять, чтобы можно было достать из нее шербет. Переместите шербет в миску и снова поставьте в морозилку.
3. Дайте немного оттаять упаковке замороженного клубничного соуса с небольшим добавлением сахара (вы можете либо просто оставить упаковку при комнатной температуре, либо опустить ее в миску с водой).
4. Поместите частично размороженный клубничный соус в кухонный комбайн или блендер и взбейте его до однородной массы. Уберите в морозилку.
5. За 30 минут до подачи на стол достаньте шербет из морозилки. Полейте шербет большей частью клубничного соуса. Если немного останется, сохраните его в кувшине. Поставьте миску в теплое место и дайте соусу с шербетом подтаять.
6. Через некоторое время можно приступать! Поставьте на стол кувшин с оставшимся соусом, чтобы любой при желании мог полить им свой шербет.
7. Вкуснее всего этот десерт получается тогда, когда все начинает таять. Достаньте шербет из морозилки до того, как гости усядутся за стол ужинать. Используйте пол-литра шербета и пол-литра замороженного клубничного соуса из расчета на 5 человек.

Овсяный корж

На 1 корж диаметром 20 см

1 стакан овсяных хлопьев

2–3 столовые ложки замороженного концентрата яблочного соуса

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Выложите овсяные хлопья в форму для пирога диаметром 20 см, добавьте концентрат яблочного сока и все хорошенько перемешайте.

3. Запекайте в течение 10 минут, пока не появится аппетитная золотистая корочка. Внимательно следите, чтобы ничего не подгорело.

4. Поставьте корж охлаждаться в холодильник или морозилку.

Примечание. Намазывайте корж кремом непосредственно перед подачей на стол, чтобы он оставался хрустящим.

Ягодная начинка для пирога

Достаточно для 1 пирога

1 килограмм свежей черники, клубники, малины или смеси ягод

$\frac{1}{2}$ стакана замороженного концентрата яблочного сока

2 столовые ложки кукурузного крахмала

1 банан

1. Поместите ягоды, концентрат яблочного сока и кукурузный крахмал в кастрюлю и варите, помешивая, на умеренном огне до загустения массы.

2. Выложите на овсяный корж кружочки банана (по желанию). Немного охладите ягоды и выложите их поверх коржа. Подавайте немедленно (корж быстро становится мокрым — хотя так тоже вкусно).

Простой черничный пирог на скорую руку

На 4–6 порций

$\frac{3}{4}$ стакана пшеничной муки грубого помола

1½ чайные ложки разрыхлителя

$\frac{3}{4}$ стакана овсяного или обезжиренного соевого молока

3 столовые ложки кленового сиропа, сахара или меда

1 столовая ложка экстракта ванили

2 стакана черники

1. Разогрейте духовку до 180 °C.

2. Смешайте муку с разрыхлителем в небольшой миске.

3. Смешайте молоко, кленовый сироп (сахар или мед) и ваниль в мерном стаканчике и перемешайте, затем добавьте смесь в муку и перемешайте до однородной кашицы (тесто получится жидковатым).

4. Вылейте тесто в форму для запекания с антипригарным покрытием. Посыпьте ягодами.

5. Запекайте в течение 45 минут или до появления аппетитной корочки. Любой шербет идеально сочетается с этим пирогом.

Пирог на скорую руку с ягодным миксом

На 9 порций

6 стаканов свежих или замороженных ягод (ежевика, черника, малина — все, что пожелаете)

3 столовые ложки пшеничной или ячменной муки грубого помола

¼ стакана сахара, кленового сиропа, нектара агавы или меда

Крем:

1 стакан пшеничной или ячменной муки грубого помола

2 столовые ложки сахара или кленового сиропа

1½ чайной ложки разрыхлителя

⅔ стакана овсяного, миндального или обезжиренного соевого молока

2 чайные ложки экстракта ванили

1. Разогрейте духовку до 190 °C.

2. Выложите ягоды в форму для выпечки и смешайте с мукой и сахаром (сиропом, нектаром или медом).

3. Запекайте около 15 минут.

4. Пока ягоды греются в духовке, приготовьте крем: смешайте муку, сахар и разрыхлитель.

5. Соедините молоко с ванилью и добавьте получившееся ванильное молоко в тесто. Распределите тесто равномерно поверх горячих ягод (не переживайте, если они окажутся покрыты им не полностью), затем запекайте в течение 25–30 минут до образования золотистой корочки. Шербет подойдет к этому пирогу как нельзя кстати.

Имбирное печенье

На 25 небольших печенюшек

Я немного видоизменила один из любимейших кулинарных рецептов от Марты Стюарт. Даже без шоколада и сливочного масла, с непросеянной мукой грубого помола вместо привычной белой это печенье все равно получается невероятно вкусным. Наша четырехлетняя внучка Байнон обожает катать шарики из теста и макать их в сахар.

1½ стакана пшеничной муки для выпечки грубого помола или ячменной муки

2 столовые ложки неподслащенного какао-порошка

1 чайная ложка с горкой молотого имбиря

1 чайная ложка молотой корицы

¼ чайной ложки молотой гвоздики

¼ чайной ложки молотого мускатного ореха

½ стакана детского питания со вкусом сливы или яблочного пюре

1 столовая ложка измельченного свежего имбиря

½ стакана тростникового сахара

¼ стакана черной патоки

1 чайная ложка пищевой соды, растворить в 1 чайной ложке кипятка

¼ стакана сахарного песка

1. Разогрейте духовку до 165 °C.

2. Смешайте муку, какао-порошок и специи в средней миске и отставьте ее в сторону.

3. Смешайте детское питание с имбирем миксером до однородной массы. Добавьте тростниковый

сахар и все перемешайте. Введите черную патоку, перемешайте.

4. В два захода добавьте муку с какао-порошком и специями.

5. Добавьте растворенную в воде соду.

6. Переместите тесто на пищевую пленку и раскатайте блин толщиной 2 сантиметра. Поставьте в холодильник, чтобы тесто затвердело (иначе оно будет очень липкое).

7. Застелите два противня пергаментом. Скатайте из теста шарики диаметром 3–4 сантиметра, затем обваляйте их в сахаре. Разложите шарики из теста на противнях на расстоянии 5 сантиметров друг от друга.

8. Запекайте в течение 20 минут. Охладите в течение 5 минут. Переместите в миску и поставьте остывать полностью.

Примечание. Чтобы приготовить кексы, увеличьте количество детского питания или яблочного пюре до 1 стакана, распределите тесто по небольшим формочкам для теста и запекайте согласно указаниям выше.

Печенье из овсянки и кленового сиропа

1 стакан геркулеса

$\frac{2}{3}$ стакана овсяных отрубей

$\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана льняной муки

$\frac{1}{3}$ стакана кленового сиропа, тростникового сахара, нектара агавы или меда

½ стакана овсяного молока или воды

1 столовая ложка экстракта ванили

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Обжарьте овес до золотисто-коричневого цвета. Следите внимательно, чтобы он не подгорел.

3. Пока овес обжаривается, смешайте оставшиеся ингредиенты в указанном порядке в миске среднего размера. Добавьте обжаренный овес и перемешайте.

4. Выложите 10–12 ложек теста на противень с антипригарным покрытием и выровняйте его задней стороной вилки.

5. Запекайте в течение 25 минут, пока края не примут золотистый оттенок. Периодически проверяйте, чтобы печенье не подгорело.

Супер сердце. Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания - i_020.jpg

Благодарности

Мне никогда не удалось бы осуществить свой замысел в полном объеме, если бы не помощь многочисленных людей, которым я выражаю сердечную благодарность.

В первую очередь особая благодарность моему покойному шурину Джорджу Грилю III и его жене, Сьюзан Лин. С самого начала Джордж — удивительно талантливый журналист, телевизионный продюсер и писатель — проникся идеей моего исследования и был потрясен тем, насколько моим пациентам удавалось поправлять свое здоровье. Он серьезно приложил свою руку к созданию этой книги, несмотря на то что отказался от упоминания своего имени в списке авторов.

Мой секретарь Ирен Гринберг также была одним из первых ярких сторонников моего проекта. После преждевременной смерти Ирен в 1988 году обязанности секретаря взяла на себя Сэнди Кобози. Она покорно перепечатывала черновики моей книги один за другим, помогая мне поддерживать правильный рацион питания у моих пациентов.

Следующие кардиологи Клиники Кливленда порекомендовали своим пациентам принять участие в моем исследовании: доктор Стефан Эллис, Ирвинг Франко, Джей Хольман, Фредерик Пашков, Русс Рэймонд, Эрнест Сальседо, Уильям Шелдон, Эрл Шири и Дональд Андервуд. Особое спасибо кардиологу Джеймсу Ходгману, который внимательно изучил мою рукопись и внес в нее некоторые поправки, а также Бернадин Хейли, которая в 1985 году, в самом начале моего исследования, предложила свою посильную помощь.

Выражаю признательность своим родственным душам, коллегам в деле по здоровому питанию и образу жизни за их вдохновивший меня труд. Среди них: Нил Барнард, Колин Кэмпбелл, Анатония Демас, Джоэл Фахрман, Младен Кабулик, Алан Голдхаммер, Уильям Харис, Майкл Джекобсон, Майкл Клапер, Роберт Краджиан, Дуг Лисл, Говард Лиман, Джон МакДугал, Джефф Нельсон, Дин Орниш и Джон Роббинс.

Тим Кроу, потрясающий специалист по сканированию из центральной лаборатории ангиографии Клиники Кливленда, получил высокоточные ангиограммы, приведенные в этой книге. А мои исследования по восстановлению кровотока в сердце были бы невозможны без содействия докторов Ричарда Бранкена, Раймонда Гоу и Кандис Маршант.

Руководители Клиники Кливленда Уильям Кайзер и Флорид Луп, а также заведующий моим отделением Роберт Герман любезно предоставили мне свободные от хирургической практики полдня в неделю, чтобы я мог заниматься своими исследованиями.

Абрахам Брикнер, мой коллега, друг и пациент, предоставил мне свою полезную критическую оценку моего подхода к питанию.

Джулия Бранди оказала неоценимую помощь и поддержку в организации первой Национальной конференции по профилактике и лечению ишемической болезни сердца, на которой моя работа впервые была представлена медицинскому сообществу.

Особую благодарность я выражаю доктору Джо Кроу и его жене Мэри Линд, чье полное посвящение

моей программе преподнесло одно из самых потрясающих доказательств ее эффективности в борьбе с болезнями сердца и сосудов. Удивительная ангиограмма доктора Кроу, на которой было продемонстрировано улучшение состояния сосудов, вдохновила множество других пациентов попробовать мой метод лечения и избавления от заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Моя покойная сестра, доктор Салли Эссельстин Хоувелл, и ее муж, доктор Родни Хоувелл, а также мой брат Эрик Эссельстин оказывали мне незаменимую поддержку все эти годы.

Мой покойный отец Колдвелл Б. Эссельстин, доктор медицины, всегда служил для меня вдохновением. Он научил меня ни за что не сдаваться, если ты уверен в своей правоте. Еще задолго до того, как это вошло в моду, он постоянно говорил, что единственный способ решить проблему здравоохранения заключается в том, чтобы научить людей вести более здоровый образ жизни.

Мои дети, Рип, Тед, Джейн и Зеб; их супруги, Энн Бингхам, Брайан Харт и Джилл Коласински, а также мои внуки, Флинн Эссельстин, Газ Эссельстин, Роуз Эссельстин, Крил Харт, Зеб Харт и Байнон Харт, — все они перешли на растительное питание. Я благодарен каждому из них и очень дорожу нашим весельем во время совместных трапез. Особая благодарность моему сыну Теду за рисунок эндотелия и приятные глазу иллюстрации овощей в разделе рецептов этой книги.

Выражаю благодарность издательской группе «Эйвери» — издателю Меган Ньюман и ее команде: Люсии Уатсон, Кейт Старк и Лиссе Браун. Ваш опыт и профессионализм сыграли решающую роль в появлении моей книги.

Мой агент Питер Бернстэйн давал мне бесценные советы, направлял меня в нужном направлении при написании книги и в конечном счете стал моим хорошим другом. Я особенно благодарен ему за то, что он нашел мне одаренного помощника и коллегу — Меррил Маклугхлин. Мими помогла сделать мое исследование более понятным и доступным, подробно разобравшись в научной подоплеке, лежавшей за историями болезней каждого из моих первоначальных пациентов. В результате мы получили книгу, отраженные материалы и факты исследования в которой, я надеюсь, смогут вселить надежду во многих людей и научат их правильно питаться и жить.

Наконец, я бесконечно благодарен своей жене Энн за ее непреклонную преданность в тот период, когда сопротивление научного сообщества моим идеям и исследованиям казалось непреодолимым. Она всегда поддерживала и ободряла меня, помогала писать книгу и постоянно подпитывала мою веру в себя и свое дело. За время ее усердной работы на протяжении более чем двадцати двух лет она придумала, скорректировала и попробовала все рецепты вегетарианских блюд, приведенные в

этой книге. Поэтому эта книга посвящается ей.