

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Признаюсь сразу, я необъективен. Автор этой книги Лиэнн Кэмпбелл Дизла — моя дочь. В то же время я очень хорошо знаю о ее приверженности здоровому питанию и умении при любой занятости готовить быстро и вкусно. Многие блюда, приготовленные по ее рецептам, я пробовал — они были замечательными.

К работе над книгой Лиэнн привлекла всю семью. Оба сына с радостью помогали ей готовить и даже стали неплохими поварами. Старший из них, Стивен, делал еще и фото-иллюстрации. Мама автора, Карен, и невестка Ким подарили собственные рецепты и помогали при тестировании блюд. Я тоже участвовал — дегустировал. Но не только: все рецепты, предлагаемые Лиэнн, основаны на принципах здорового питания, почерпнутых из книги «Китайское исследование», которую написали я и мой сын Том.

Сборник рецептов Лиэнн поможет вам быстро готовить питательные блюда даже после тяжелого рабочего дня. Одна из важных особенностей этой книги в том, что представленные в ней блюда не содержат лишних жиров, практически не требуют добавления соли, а если нуждаются в подсластителях, то в минимальном количестве.

Многим нелегко смириться с тем, что придется изо дня в день готовить без масла или другого жира, и им будет не просто согласиться с таким подходом к еде. Однако научные данные свидетельствуют: нам необходимо пытаться *не добавлять* жиры в пищу. Особен-но это касается людей, находящихся в группе риска по дегенеративным заболеваниям (то есть большинства из нас), и тех, у кого уже диагностиро-вано хотя бы одно из них (проблемы с сердцем и сосудами, рак, диабет или другие метаболические расстройства,

ожирение и т. д.). Я неслучайно использовал слово «добавлять» — оно отделяет от «лишних жиров» богатые ими цельные растительные продукты, которые часто являются еще и природным источником антиоксидантов, клетчатки и правильных белков.

Переключиться на диету без добавления жира непросто, по крайней мере поначалу. И тут важно помнить: жиры вызывают привыкание — это доказано. Со временем человек ест их все больше и больше и в конце концов, когда избавиться от этой зависимости становится уже слишком тяжело, начинает защищать свое пристрастие — так мы чаще всего и поступаем с вредными привычками.

Но ведь свою жизнь можно изменить. Конечно, для этого понадобится время. Может быть, несколько месяцев. Зато когда перемены произойдут, вы начнете открывать для себя в здоровой цельной растительной пище все новые и новые оттенки вкуса, о кото-

рых даже не подозревали. Многие при этом замечают, что им уже сложно вернуться к когда-то привычным блюдам, плавающим в жире. Прежняя еда начинает напоминать большую порцию жира и иногда даже вызывает пищевые расстройства.

Меня часто спрашивают, что едим я и мои близкие. Обычно я отвечаю как можно лаконичней. Но отлично понимаю, что короткий ответ вряд ли достаточен для тех, кто хочет понастоящему изменить свою жизнь. И вот теперь я с радостью заявляю, что кулинарная книга, предисловие к которой вы только что прочли, способна удовлетворить гастрономические потребности нашей семьи настолько, насколько я мог лишь мечтать.

**Колин Кэмпбелл,**

почетный профессор кафедры пищевой биохимии Корнелльского университета, автор книги «Китайское исследование»