



Растительная диета

СКАЖИ «ДА»

**своему
здоровью**

ЛИНДСИ НИКСОН

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2017

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 613.24
ББК 51.230
Н64

Издано с разрешения BenBella Books

Никсон, Линдси

Н64 Растительная диета : скажи «да» своему здоровью / Линдси Никсон ; пер. с англ. Анастасии Сухановой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 240 с. : ил.

ISBN 978-5-00057-997-8

Переход на растительную диету существенно влияет на образ жизни и всегда сопровождается сомнениями, вопросами и непростыми изменениями. Линдси Никсон — эксперт по растительному питанию — в своей новой книге делает акцент на том, что такое растительное питание, как придерживаться полезной диеты в современной жизни и какие трудности могут возникнуть на этом пути. На примере собственной истории и историй самых разных людей Линдси делится советами и передовыми научными знаниями о пользе и вреде продуктов. Она развеивает мифы о сое, углеводах, жирах и белках, рассказывает, как сочетать растительную диету с напряженным деловым расписанием и чем заменить ингредиенты в любимых блюдах на более полезные так, чтобы не испортить их вкус.

УДК 613.24
ББК 51.230

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

VEGAS LEX

Вся информация, приведенная в этой книге, справочная. Настоящая книга не медицинское пособие. Информация, представленная здесь, может помочь вам в принятии продуманных решений о своем здоровье. Сведения, почерпнутые из книги, не могут заменить назначенное вашим врачом лечение. Если у вас есть проблемы со здоровьем, мы настоятельно призываем обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

ISBN 978-5-00057-997-8

The Happy Herbivore Guide to Plant-Based Living
© 2015, Lindsay S. Nixon
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



*Посвящается родителям Ричарду и Ленор Шэй;
моему мужу Скотту, сестре Кортни, лучшему другу
Джиму, помощникам Карли, Элисон и Джейми, моим
читателям, а также всем, кто выбрал (или выберет)
растительное питание как путь к здоровью*

Оглавление

Вступительное слово
Линдси 10



ГЛАВА 1

Что такое растительная диета 17

Растительная диета vs веганство 19

Правда о растительном питании 21

Миф о молоке 22

Миф о белке 23

Миф о травяном корме 25

Миф о сое 28

Миф о масле 29

Миф о «полезных» жирах 30

Миф о жирных кислотах (или рыбе жире) 30

Миф о средиземноморской диете 31

Миф о нехватке витаминов и минеральных веществ 31

Миф о витамине B₁₂ 32

Пирамида растительной пищи 34

ГЛАВА 2

Зачем выбирать растительное питание 37

Польза для здоровья 38

Хронические заболевания 38

Астма и сезонная аллергия 41

Скрытые аллергии и чувствительность
к продуктам питания 45

Ожирение и потеря веса 48

Почему мы страдаем ожирением 50

Мировое значение растительной диеты 54

Мировой голод 54

Водные ресурсы 54

Ископаемое топливо 55

Другие экологические факторы 58

Благополучие человека (и животных) 59

ГЛАВА 3

Чего ожидать 63

Функции организма 66

Метеоризм 66

Выведение отходов жизнедеятельности 67

Новая (и улучшенная) норма 68

Чувствительность и пищевые аллергии 68

Женщины и растительная диета 69

Беременность и питание во время кормления
грудью 69

Женщины и репродуктивная способность 73

Контрацепция 76

Менструация 78

Менопауза 79

Мужчины и растительная диета 80

Эректильная дисфункция 81

Проблемы с предстательной железой 81

Облысение 84

Дети и растительная диета 84

Спортсмены и растительная диета 92

Домашние животные и растительная
диета 97

А также
А где мясо?
Пять стадий принятия
Растительное питание и экономия
Путешествие со скороваркой
Паста в кофеварке
Пищевая безопасность
Два главных походных рецепта
Хозяйка и разные диеты
Организуем вечеринки и потлаки
Замена растительных продуктов

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ГЛАВА 4

Переход на новый образ жизни 99

Советы по переходу 105

Типичные поводы для возражения 108

«Лучше есть все понемногу» 108

«Лучше есть биодобавки» 109

«Здоровое питание — это слишком дорого!» 109

«Я хочу убить двух зайцев» 110

«Я привереда. Я не люблю (длинный список растительных продуктов), ненавижу овощи» 115

«Но я не могу жить без (этого продукта)» 115

«На готовку уходит слишком много времени» 116

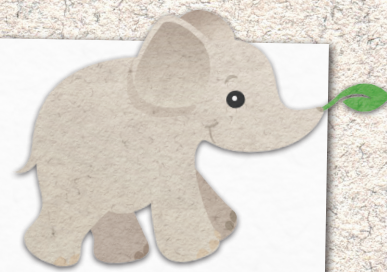
«Мы ведь все равно заболеем и умрем, не так ли?» 116

«У меня нет силы воли» 116

Фабричные заменители 118

Веганские (не растительные) заменители: мясо, сыр, мороженое и другое 118

Простые блюда 120



ГЛАВА 5

Растительное питание и активная жизнь 125

Еда в ресторане 126

Поиск вариантов 127

Кухни с обилием растительной пищи 128

Здоровое питание — везде 130

Путешествия 134

Растительное питание в путешествии — что брать с собой 136

Супермаркеты и лотки с фруктами 137

Отели (и хостелы) 137

Походы и пеший туризм 137

Готовим на гриле 139

Спасательный набор для вегана 140

ГЛАВА 6

Сложности 145

Зависимость от еды 146

Выход из зависимости от еды 147

Заметка о пищевых пристрастиях 152

Безвкусные вкусовые рецепторы 153

Негатив 154

Социальные ситуации 159

«Не переживайте за меня» 159

Приглашения на ужин 160

Свадьбы и другие мероприятия 161

Детские праздники 162

«Я это для тебя приготовила!»

(Учимся отказываться вежливо) 162

Стараемся угодить другим

(и стоим на своем) 165

Избегаем искушений 166

Становимся «эгоистами» 167

Дом с разными принципами питания 167

Боремся с «доказательствами» 170

ГЛАВА 7

Приобщаем семью и друзей (своим примером) 173

Говорим так, чтобы нас слышали 175

Кормим (лучший метод убеждения) 179

ГЛАВА 8

Готовим с учетом пищевых аллергий 185

Замена ингредиентов и адаптация рецептов 186

Аллергия и приготовление еды 188

Замена сое 188

Замена орехам 189

Замена бобовым 189

Замена пшенице и глютену 190

Замена кукурузе 190

Замена другим продуктам 191

Выпечка с растительными продуктами 191

Замена яиц 192

Замена жирам (сливочному и растительному маслу, маргарину) 193

Цельнозерновая мука 193

Безглютеновая выпечка 195

Сахар и подсластители 195

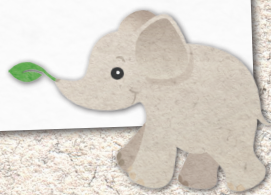
Какао 196

Белый шоколад 196

Шоколадные кусочки 197

Кэроб 197

Молоко 197



ГЛАВА 9

Поиск ошибок: почему не получается 201

Проблема: не уходит вес 202

Проблема: усталость и раздражительность 203

ГЛАВА 10

Начинаем питаться растительной пищей 205

Даем обещание 206

Начинаем 206

Список покупок 207

ГЛАВА 11

Рецепты 211

Рецепты в одной кастрюле 213

Бобовый суп 214

«Говядина» с брокколи 215

Бобовая кесадилья по-близски 216

Карри с зеленым горошком и тыквой 218

Карибское рагу 219

Рулеты с тофу и салатным листом 220

Чечевица и капуста по-индийски 221

Лимонный нут на вынос 222

Киноа по-мексикански 223

Марокканский морковный суп 224

Нут по-мароккански 225

Суп с грибами и картофелем 226

Позоле 227

Юго-западный рулет 228

Домашние рецепты для растительных заправок,

бульонов и соусов 229

Бульон без мяса 230

Бульон без курицы 230

Веганский пармезан Эй-Джея 231

Веганский майонез 231

Веганский вустерский соус 232

Золотая заправка 233

Сливочная каджунская горчица 234

Веганская сметана 234

Грибная подлива на каждый день 235

Кетчуп 236

«Медовая» горчица 237

Быстрый соус кесо 237

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



До



После

ПРИЛОЖЕНИЕ

Об авторе 239

Полное преображение Бет на стр. 74

Личные истории

ЛИНДСИ: мой опыт растительного питания как пути к здоровью

ДЭВИД: раньше обездвиженный и зависимый, сейчас — бодибилдер на растительной диете

КРИС: наконец-то любит себя благодаря растительному питанию

РАСС: потерял 45 кг на растительной диете

ЭЛОНДРА: студентка, рассказывающая о растительной диете в университете

БЭТ: вылечилась от бесплодия и СПКЯ

БРАЙАН: растительная диета и победа над раком

МИШЕЛЬ: удивительные перемены в детях после перехода на растительную диету

ОБРИ: школьница, чемпион школы по бегу выбирает растительное питание

ШЕЛДОН: полицейский в отставке, чемпион по карате, последователь растительной диеты

НЭМ: одиннадцатикратный чемпион США по боксу, сторонник питания растительными продуктами

МОИ РОДИТЕЛИ: дочь уговорила нас выбрать растительную диету, и она пришлась нам по вкусу

РОБИН: потеряла более 90 кг

САЛЛИ: победила рак яичников на последней стадии

ААРОН: пожарный, сторонник растительной диеты

ТЭББЕН: солдат выбирает растительное питание

ЭМИ: бывшая поклонница низкоуглеводной диеты и зависимая от сыра

МИШЕЛЬ: победила пищевое расстройство

ДЖЕРЕМИ: гордый отец семьи, все члены которой выбирают растительную пищу

НИМ: как вдохновить всю семью перейти на растительное питание

ДНИНА: похудела на 45 кг, сменив «веганское» питание на растительное

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Предисловие партнера издания

Видимо, я — один из живых примеров, на котором можно понять, как влияет питание цельными растениями, которому посвящена эта книга. Отличная, простая и доходчивая книга, отвечающая на большинство вопросов, с которыми сталкивается каждый, кто решил, что наше тело должно жить так, как было задумано Создателем.

Поэтому, следуя стилю этой книги, я просто кратко расскажу свою историю. Шел май 2010 года. Я ждал врача, который должен был отвести меня в операционную, когда мне было объявлено, что я, возможно, болен одной из разновидностей рака крови и поэтому операция не состоится.

В дальнейшем диагноз подтвердился. Острые симптомы заболевания, однако, я наблюдал у себя раньше, начиная с 2006 года, и никак не мог понять, с чем они связаны.

Во время приступов, когда поднималась температура или были другие проявления, я, как и большинство людей, оказавшихся на моем месте, принимал жаропонижающие и лекарства против аллергии. Этого хватало, чтобы возвращаться в привычную жизненную канву.

Среднестатистический срок выживаемости в России с моей формой рака — пять-шесть лет, в США восемь-десять лет. Предполагается, что для того, чтобы вы прожили столь продолжительный срок, вам будет назначено несколько поддерживающих курсов химиотерапии, но в какой-то момент раковые клетки мутируют так, что никакая известная химия не будет на них больше действовать, и тогда вы умрете. Общий уровень вашего здоровья в этот период будет ухудшаться от курса к курсу, так как каждая химиотерапия затрагивает все органы, особенно печень.

Мое мимолетное знакомство с отечественной «онкоиндустрией» не тема настоящего предисловия. Общая концепция, с которой современная медицина пытается бороться с подобными заболеваниями, мне показалась сомнительной: «Мы не знаем причины этого заболевания, мы не знаем, сколько вам осталось жить, но мы ЗНАЕМ и УВЕРЕНЫ в единственно правильном подходе к лечению, потому что у нас есть дипломы и утвержденные протоколы лечения».

Я просто не понял, как можно лечить, не зная причин.

Я сдал анализы и получил инвалидность второй группы, но заметил, что каждый раз после посещения любого медицинского учреждения чувствовал себя заметно хуже. Однако мне становилось значительно лучше после обычных прогулок по лесу.

Пришлось много разбираться, много читать, общаться с известными натуропатами. Справку об инвалидности я забросил в дальний угол, методом проб и ошибок выбрал то питание и тот режим жизни, которым живу сейчас.

Итак, каковы промежуточные итоги?

Первый и самый главный — я жив, активен, мне нравится жить и я даже не собираюсь умирать!

Вот уже седьмой год я не посещаю врачей.

А вот общий перечень произошедших изменений:

- я весил 117 кг при росте 185 см, сейчас вешу 75 кг \pm 2 кг;
- у меня нормализовалось давление, у меня ничего не болит (а тупых и острых болей, начиная от селезенки и печени и заканчивая костями, было предостаточно);
- печень, которая была увеличена в течение 25 лет, после перенесенного гепатита в армии, давно приобрела нормальные размеры и не мешает;
- я несколько раз пробежал полумарафон. И сейчас могу всегда, без подготовки, пробежать 5–10 км (ранее я даже не предполагал, что смогу когда-нибудь столько бегать);
- с помощью питания и движения я научился управлять своим состоянием и не принимаю никаких лекарств вот уже седьмой год. Никаких острых кризисов, которые были в 2006–2007 годах, у меня не бывает.

К сожалению, я не могу ни рассказать всю историю целиком в рамках этого предисловия ни даже написать основные принципы питания, которых я придерживаюсь, хотя их можно обозначить словами: «Цельно растительная диета». Если вам по какой-то причине нужна дополнительная информация или вы хотите задать вопрос, вы можете связаться со мной через сайт glutenlife.ru

С уважением,

директор и создатель компании «Гарнец» Виктор Тимофеев

Вступительное слово Линдси

Я написала пять кулинарных книг и оглянулась: может быть, что-то упустила? Рассказала о домашней еде в *The Happy Herbivore Cookbook*, о быстрых рецептах на каждый день в *Everyday Happy Herbivore*, о рецептах кухонь мира в *Happy Herbivore Abroad*, о низкокалорийных рецептах (и планах тренировок) в *Happy Herbivore Light & Lean*, а также о замысловатых рецептах для праздников, вечеринок, торжественных ужинов и миллиона других особых случаев в *Happy Herbivore Holidays & Greetings*. Что недосказано?

Наконец я нашла ответ — и он был очевидным. Изо дня в день читатели задавали мне десятки вопросов по электронной почте, в твиттере, фейсбуке, на моем сайте (happyherbivore.com) и других ресурсах. Я вновь и вновь слышала одно и то же и никак не могла понять почему. Наконец меня осенило. Все эти кулинарные книги не отвечали на самый простой вопрос: как вести образ жизни счастливого



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

человека, выбирающего растительную пищу, на который я вдохновляла читателей.

Да, я составила рецепты, которые помогают готовить здоровую пищу и правильно питаться дома, но речь идет не о диете, а об *образе жизни*. Тот, кто следует рациону, основанному на растительных продуктах, должен знать гораздо больше, чем просто рецепт нового блюда.

Например, как вести себя вне дома? В ресторанах? На ужинах в складчину? На свадьбах? В походе? В путешествиях или на отдыхе? Как справляться с негативным или скептическим отношением? Когда и как говорить со своей семьей и друзьями о новой жизни? И какие блюда приготовить, чтобы даже самые негативно настроенные и плотоядные друзья получили удовольствие?

Вот темы наиболее часто задаваемых вопросов. Теперь я поняла почему. Я научила вас готовить, но не научила *жить*.

В этой книге я отвечаю на эти вопросы: вы держите в руках своеобразное «растительное руководство» — практический путеводитель, помогающий изменить жизнь посредством питания растительными продуктами. От ресурсов для путешествий до запретных тем — я постаралась охватить все неосвещенные темы (и даже те, о которых вы никогда не думали!). Я также разоблачила мифы и возражения по поводу веганского образа жизни и растительного питания. Считайте эту книгу лучшим источником информации обо всем, что касается растительной пищи. Она готова дать вам практический совет в *любой* ситуации.

Но не думайте, что это всего лишь многостраничный справочник! Вы найдете в книге и списки покупок, и советы по переходу на новый рацион, и темы для обсуждения, и простые схемы питания (включая более десятка рецептов для одной кастрюли!), и фотографии в качестве иллюстраций образа жизни, основанного на растительном питании, а также реальные истории обычных людей, которые выбрали растительную диету как путь к здоровью и удивительным образом изменили свою жизнь.

В этой книге вы найдете простые (не слишком научные!) всеобъемлющие ответы на вопросы «кто?», «что?», «как?» и «почему?» в растительной диете. Давайте начнем менять нашу жизнь прямо сегодня!

Да здравствует растительное питание!



МОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Когда я была маленькой, благодаря интуиции питалась правильно. Я не любила мясо и сыр (мама любила рассказывать, как я выковыривала сыр из пиццы и ела тесто), а фрукты и сырые овощи, наоборот, поглощала с удовольствием. До сих пор помню, как мама хвасталась родственникам: «Моя Линдси любит фрукты и овощи. Она ест так много овощей!» Мама также любила рассказывать, что я совсем не интересовалась конфетами, и ей часто приходилось выбрасывать оставшиеся после Хеллоуина и Пасхи сладости.

Я также очень любила животных. Когда поняла, что гамбургеры делают из коров, а куриные наггетсы не растут на деревьях, объявила себя вегетарианкой, и родители уже не удивлялись.

Они поддерживали меня, правда, иногда кормили мясом, объясняя, что оно вегетарианское или сделано из сои. (Мама настаивает, что я не должна об этом рассказывать, ведь сейчас она тоже следует растительной диете. Но, думаю, здесь эта история кстати. Когда я узнала об этом обмане, то обижалась на родителей несколько лет!)

Несмотря на вегетарианство, я была круглолицей и неуклюжей девочкой. Помню, педиатр советовала мне, восьмилетней, не налегать на картофельное пюре, потому что оно было одной из причин излишнего «детского жира». Я также помню, как взрослый человек на вечеринке у бассейна отметил жирные складки на моем животе, когда я сидела в бикини. (Сейчас мне 33, и я до сих пор каждый раз изучаю свой живот, надевая бикини.)

Проблема была не в вегетарианстве, а в том, что я постоянно ела обработанные продукты. Замороженные вафли Eggos, замороженная выпечка Toaster Strudels, сладкие хлопья, готовые обеды Lunchables и десерты Little Debbie — все эти продукты в моем детстве были жутко популярны. (Как-то раз мама хвасталась моей тете, что каждое утро я съедаю по две миски хлопьев. Это были шоколадные хлопья с кусочками зефира. Разве удивительно, что они мне нравились?)

Моя мама, как и многие другие родители (в прошлом и сейчас), понятия не имела, что эта «готовая» еда вредна для здоровья. Мы ели

ее с удовольствием, думая, что делаем правильный выбор для всей семьи. Ведь в этом нас убеждали маркетологи!

Мы редко ели вне дома. Походы в рестораны были особыми случаями, а фастфуд в нашем рационе практически отсутствовал. Особенно после того, как я объявила себя вегетарианкой — в сетевых заведениях мне нечего было есть (до тех пор, пока подростком я не обнаружила бобовые буррито в Taco Bell).

Я была вегетарианкой, не ела сыра и почти отказалась от яиц, поэтому педиатр настояла, чтобы я пила много молока, за чем пристально следили родители. Неудивительно, что в восемь лет у меня начались мигрени. Присутствовали все симптомы: чувствительность к свету и звуку, сильная рвота, резкие скачки температуры и острая пульсирующая боль за глазом.

Сначала врач не верила в эти мигрени, учитывая юный возраст. Но в конце концов мне поставили диагноз, отправили к специалистам и прописали большое количество таблеток — ни одни из которых не действовали. Тем временем я чувствовала себя несчастной и часто пропускала ночевки у подруг и дни рождения, страдая от диких болей. Я также помню, как родители плакали за дверью ванной комнаты, потому что ничем не могли мне помочь.

Повзрослев, я несколько постройнела, хотя никогда не была такой худой и изящной, как подруги. Втайне проклиная их совершенные тела, мучилась вопросом: почему такие фигуры достались им, а не мне? Я была также очень неуверенной, но скрывала это нездоровыми способами.

В конце концов в старшем подростковом возрасте я перестала быть вегетарианкой из-за давления сверстников и друзей, и здоровье начало стремительно ухудшаться. Мои жуткие мигрени случались все чаще. Появились и болезненное, страшное акне, начал расти вес. Врач списала это на половое созревание.

В колледже я жила насыщенной жизнью — работа, учеба, внеклассные мероприятия, отношения. Из-за хаотичного графика и скудных финансов довольно часто пропускала приемы пищи, хотя никогда не делала это умышленно. Я заметно похудела в первые годы учебы

в колледже и очень радовалась вниманию, которое уделяли сверстники моей новой фигуре. Впервые в жизни друзья завидовали мне.

Я также подружилась с другими девушками, озабоченными похудением. Мы постоянно говорили о здоровой еде, вместе садились на новые диеты и, когда было время, занимались в спортзале. Благодаря поддержке подруг я оставалась стройной, пусть и с помощью не самых здоровых методов.

Так продолжалось до последнего курса, когда я встретила будущего мужа. Через несколько недель после знакомства Скотт сказал, что, увидев меня впервые, подумал, что я больна анорексией и отказываюсь от еды. Я была в ужасе. На нашем первом (и втором, и третьем!) свидании в кафе я заказывала мало еды, потому что сильно волновалась. Вдобавок чувствовала неловкость, что он платил за меня, хотя на тот момент находился в не лучшем финансовом положении. Потом я стала беспокоиться, что не понравлюсь ему из-за капризов, а сама уже была влюблена. Поэтому решила не отказывать себе в еде рядом с ним, и в результате сильно расслабилась. Нет, я не давилась и не запихивала в рот все подряд — просто ела все что хотела, не задумываясь по обыкновению, здоровая ли это еда. Я уверяла себя, что Скотт будет любить меня несмотря ни на что, поэтому легкая прибавка в весе не будет иметь значения.

Ко времени нашей первой годовщины вес у обоих был максимальным за всю жизнь. Как говорится, сыты и довольны.

Мы познакомились со Скоттом в январе, и следующей осенью я отчетливо помню, как, пытаясь натянуть свою зимнюю одежду, была по-настоящему озадачена: почему ни во что не влезаю? Я продолжала примерять наряды, силясь понять, в чем же проблема. Вся моя одежда уменьшилась? Она была мне впору восемь месяцев назад! Никак не приходило в голову, что я сильно поправилась. Нет-нет. Я была такой же. И продолжала отрицать очевидное, пока серьезная проблема со здоровьем не разделила мою жизнь на до и после.



Так же как в колледже, в юридической школе я была очень занята, находя время на работу, учебу и отношения на расстоянии. Знала, что пора идти к врачу на регулярный медосмотр, но времени для этого не находилось. К тому же мне было слегка за 20, и я была здорова. К чему такая спешка? Я же не умираю!

В конце концов я отправилась к врачу (честно говоря, просто закончились таблетки от головной боли, и я не могла получить их без рецепта). Когда осмотр прошел, я поняла: что-то не так. Врача выдало его выражение лица.

В шейке матки у меня были гости: предраковые клетки. И много. Я была потрясена. Как я могла заболеть раком, когда вся жизнь еще впереди? К счастью, заболевание было обнаружено достаточно рано, поэтому клетки удалили амбулаторно, и это не сильно вмешалось в мою жизнь, но само переживание поразило. Я наконец-то проснулась.

И начала менять свою жизнь. Я отправилась в тренажерный зал, а вместо привычных походов в рестораны стала готовить еду дома. Вновь обретенная физическая нагрузка и диета помогли сбросить вес к свадьбе, хотя я еще не была довольна своим телом.

Я стала читать больше книг о здоровье и питании и вскоре снова вернулась к вегетарианской диете своего детства. Правда, мужу об изменении в рационе сказала не сразу. Спустя несколько недель подруга Стефани заметила, что я не ем мяса, и спросила меня об этом. Затем поинтересовалась у моего мужа, что он думает о жене-вегетарианке (не зная, что для него это новость!). Так коты вытащили из мешка.

К счастью, Скотт был благосклонен, хотя и подчеркнул, что не будет поддерживать мое



Наша свадьба
10 марта 2006 г.

начинание. Мы поняли друг друга, и постепенно я стала чувствовать себя лучше и терять вес.

Примерно год спустя в качестве эксперимента я попробовала веганскую диету. По слухам, веганство способствует похудению, а у меня еще оставался лишний вес. Я также слышала, что такой рацион помогает очистить кожу, а после десяти лет с ужасным акне я была готова попробовать что угодно. Были и другие мотивы. Я начала все больше осознавать бедственное положение животных и экологические последствия от производства продуктов животного происхождения. Во время поездки в Сан-Франциско — город, известный своим теплым отношением к веганам, — решила попробовать.

Я чувствовала себя лучше, чем когда-либо, и решила придерживаться новой диеты, вернувшись в Бостон, но меня беспокоило — откуда я буду получать белок и кальций? Прочитав две книги — «Китайское исследование»* и *Skinny Bitch***, утвердилась в решении окончательно остановиться на веганской диете.

* Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

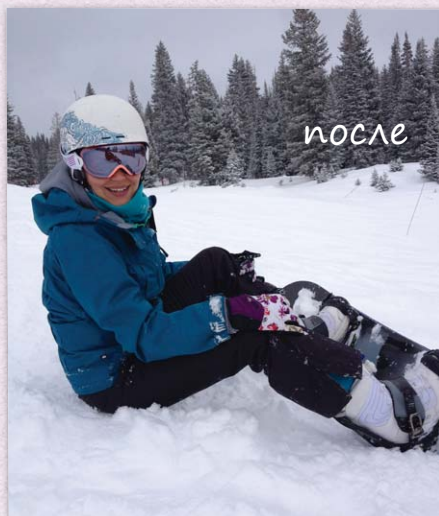
** Фридман Р., Барнуин К. Я красивая. Я худая. И я стерва (пер. на рус. яз. в эл. виде).

Первоначально рацион был довольно ограниченным, если не сказать нездоровым: обычной едой для меня были картофель фри, веганские бургеры, сэндвичи с арахисовым маслом и джемом и макароны с маслом. Но чем больше я узнавала, чем больше читала, тем больше изменений вносила в питание. В конце концов я перешла исключительно на растительные продукты, удалив из рациона всю обработанную пищу. А после прочтения *The McDougall Program* («Программа Макдугалла») перестала употреблять и добавленные жиры и масло.

Мой мир изменился. Я похудела быстро и без особых усилий. Сон также улучшился. Прыщи ушли, а с ними и проблемы с желудком, которые я считала «нормальными». Я забыла о головной боли. Появилось столько энергии, что через десять месяцев на новой диете я пробежала марафон, хотя еще год назад не могла просто пройти пять километров.

Я начала кататься на сноуборде и горном велосипеде — эти два вида спорта раньше казались экстремальными и недосягаемыми.

На происходящие со мной изменения стали обращать внимание окружающие. Друзья интересовались, в чем секрет моего преображения. Незнакомые люди спрашивали, почему моя кожа так и светится, а волосы длинные и блестящие. Это было похоже на время в колледже, но в этот раз я достигла здорового вида здоровым способом.



В конце концов муж тоже перешел на растительное питание, чтобы открыть себе путь к здоровью. Однажды за обедом он вскользь упомянул, что уже 30 дней не ест продуктов животного происхождения. Я потеряла дар речи. Еще около года спустя он отказался от сыра и полностью перешел на растительное питание. (Возможно, я слегка надавила, но сейчас ему очень нравится пища, приготовленная исключительно из растительных продуктов.)

Продолжительная неприятная история болезни Скотта, связанная с синдромом раздраженного кишечника, закончилась сразу. Он также излечился от экземы и, как и я, пробежал первый марафон веганом. Он никогда не думал, что будет на такое способен.

И все-таки наша история на этом не заканчивается. После того как Скотт похудел почти на 20 кг, а я — на 15 кг или около того и вес некоторое время удерживался, мы стали позволять себе поблажки в растительном питании.

Мы остались веганами, но правила еды стали менее строгими.



Первый марафон
Скотта

Мы начали время от времени есть веганский фастфуд, пробовать новые фабричные заменители, появившиеся на рынке, — например, веганский сыр, которого не было, когда мы впервые перешли на эту систему питания.

Хотя я и знала, что это нездоровая пища, пришлось себя поугаваривать. Обычно я смотрела на худых людей, питавшихся настоящей «отравой», и думала: если они могут есть это и оставаться стройными, упаковка кокосового мороженого точно меня не убьет! (Слабостью Скотта были пиво, заменители мяса, веганская пицца и картофель фри.)

В течение следующих нескольких лет я набрала (и потеряла) те же 4,5 кг. Муж, к сожалению, снова постепенно набрал половину потерянного веса. Когда я чувствовала, что одежда сидит тесно, возвращалась к строгой диете. После того как снова теряла вес и испытывала ложное чувство безопасности, уходила от своих идеальных пищевых привычек. Скотт же продолжал набирать вес.

Мы оба стали вспоминать старые оправдания, из-за которых каждый имел по 20 кг лишнего веса: «Живем один раз», «Начну новую жизнь с понедельника», «Я буду ходить в спортзал», «Главное, знать меру».

Тогда я начала писать *Happy Herbivore Light & Lean*. Зная, что для нее придется фотографироваться, решила наконец-то взять себя в руки. Мне надоели эти скачущие 4,5 кг, и я пообещала себе беречь здоровье. Больше никакой нездоровой еды, даже веганской. Я больше не буду есть в ресторане два-три раза в неделю, не беспокоясь, здоровая ли это еда, при условии, что она веганская.



Фотосессия
для *Light & Lean*

Как только начала строго следовать собственным Семидневным планам питания (getmealplans.com), мои 4,5 кг в течение нескольких недель снова растаяли. Я чувствовала себя великолепно и так же выглядела! Потом ушел еще килограмм, и я вернулась к своему школьному весу. Не могла в это поверить! И похудела еще больше.

С тех пор прошло более двух лет, а мои 5 кг так и не вернулись. Для меня это подтверждение того, что наши слова об умеренности — ложь (на стр. 108 вы найдете больше информации об этом). Мой муж тоже потерял вес, набранный вновь, вдобавок сбросил еще 11 кг, в результате чего его общая потеря веса составила более 30 кг! Сейчас, когда я пишу эти строки, он в лучшей форме за всю свою жизнь. Но важнее всего то, что мы не только выглядим хорошо, но и чувствуем себя замечательно.



после

С тех пор как мы перешли на новое «строгое» питание, всего несколько раз поддались искушению и ели веганскую нездоровую еду, но оно того не стоило. Не только вкус оказался совсем не таким приятным, как мы ожидали. После еды было неприятное ощущение, и почти каждый раз нас мучили боли в животе и вздутие.

Мы не чувствуем себя обделенными из-за нашего рациона. Наоборот, употребление непригодной еды лишало возможности чувствовать себя великолепно.

Я знаю, что победить искушение очень сложно, это мне объяснять не надо!

Именно поэтому в моем доме больше нет арахисового масла и темного шоколада. Правда такова: нет ничего слаще, чем ощущение своего здоровья. А еще важнее свобода, которая пришла вместе с осознанием: чего бы ни хотелось съесть, я могу приготовить это из цельных натуральных растительных продуктов. Вы этого стоите. Ваше здоровье этого стоит. А брауни — точно не стоит!

Теперь вернемся к началу моей истории: мое плохое здоровье возникло из-за заблуждения, основанного на пропаганде. Согласно ей я поступала правильно и делала здоровый выбор. Мне пришлось много узнать и проверить эти знания на себе, чтобы спасти себя и свою семью: родителей, мужа и сестру, о которых вы прочтете в этой книге. Самое главное, это знание может спасти и вас тоже.



до

после



ГЛАВА 1

Что такое растительная диета

Не нужно выбирать диету, которая поощряет здоровое питание героическими и кратковременными урывками. Вместо того чтобы сидеть на диете, мы должны изменить наш образ жизни, который включает в том числе и рацион, способствующий здоровью.

КОЛИН КЭМПБЕЛЛ, АВТОР КНИГИ «КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ»

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Выражение «на диете» мне совсем не нравится. Оно напоминает обо всех мимолетных схемах потери веса, которые никогда не работают. В словах «сидеть на диете» уже есть ограничение. А вот в самом существительном «диета» — изобилие. Диета представляет собой все продукты, которые человек, животное или сообщество обычно употребляют в пищу. Именно это я имею в виду, когда говорю «растительная диета», потому что это не диета вовсе, это стиль жизни! (Образ жизни, который включает в себя философию питания... Так что давайте сначала поговорим о нем!)

Как и предполагает название, диета на основе растительной пищи сосредоточена вокруг растительных продуктов — фруктов, овощей, бобовых, зерновых культур, орехов и семян — без продуктов животного происхождения. Это означает отсутствие мяса, рыбы, сливочного масла, молока, яиц, сыра, желатина и других животных субпродуктов.

Из-за отсутствия продуктов животного происхождения некоторые полагают, что диета на основе растительных продуктов — это то же самое, что веганство и вегетарианство, но это не всегда так. В зависимости от контекста разница между ними может быть небольшой или значительной.



Растительная диета vs.* веганство

Слова «диета» и «сидеть на диете» имеют разное значение, так же и термины «веган» и «веганский» приобретают разный смысл в зависимости от того, какую часть речи представляют. Люди, называющие себя веганами, отказываются от животных продуктов не только на своих тарелках, но и вообще в жизни. Например, веганы не носят кожу, мех, шерсть, шелк и по этическим убеждениям не используют продукты, тестируемые на животных. По этой причине человек, который следует растительной диете, не обязательно веган.



С другой стороны, термин «веганский» подразумевает отсутствие животных продуктов.



Между тем, употребляя выражение «на основе растительных продуктов», мы говорим не только об отсутствии в чем-либо компонентов животного происхождения, но и об использовании исключительно цельных и необработанных растительных продуктов. Это означает, что еда на основе растительных продуктов будет считаться веганской, но веганская еда не обязательно соответствует критериям пищи, произведенной на основе растительных продуктов. Например, картофельные чипсы, конфеты, газировка, соевый сыр и печенье Oreos веганские, они не содержат продуктов животного происхождения, но не относятся к растительной диете, так как в их состав входят не только цельные, необработанные растительные продукты. Видите разницу?

Вот небольшой тест, который поможет проверить ваши знания.

* Vs. — это сокращение от латинского слова *versus*, которое означает «против». *Прим. ред.*