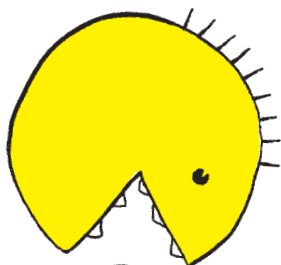


**юлианна плискина**  
эксперт по здоровому питанию

 @pliskina\_health  
#30 000 читают

# МИФЫ

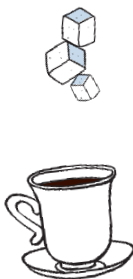


как перестать питаться заблуждениями на голодный желудок

Москва  2017

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

УДК 613.2  
ББК 51.23  
ПЗ8



**ПЗ8 Плискина, Юлианна Владимировна.**  
Мифоеды. Как перестать питаться заблуждениями на голодный желудок / Юлианна Плискина. — Обновленное издание — Москва : Издательство «Э», 2017. — 304 с. : ил. — (МИФОЕДЫ).

ISBN 978-5-699-93414-0

Жизнь дается нам лишь однажды, и каждый ее миг должен быть ярким, здоровым и вкусным! Тем временем мы сделали из еды культ. А все желанное, как вы догадываетесь, всегда обрастает мифами. Кулинарные заблуждения, пищевые предрассудки и халатное отношение к собственному здоровью глубоко вросли в наше сознание. Пришло время вытащить их из ваших голов!

В этой книге я собрала и опровергла мифы о самых популярных продуктах, которые мы ежедневно употребляем: яйца, хлеб, соль, сахар, молоко, кисломолочные продукты, сыр, кофе, вино. Вы узнаете, как в джунглях супермаркета отыскать качественные продукты, не попавшись на крючок маркетологов и недобросовестных производителей! Я составила подробные инструкции, как правильно выбрать тот или иной продукт, поделилась своими любимыми и простыми в приготовлении рецептами блюд и раскрыла свои кулинарные шеф-секреты.

Уверена, эта книга станет не только наглядным справочным пособием или настольной книгой, но и займет свое место в вашей сумке, когда вы в очередной раз решите прикупить что-нибудь в магазине!

С уважением и заботой о вашем здоровье, Юлианна Плискина.

УДК 613.2  
ББК 51.23

ISBN 978-5-699-93414-0

© Плискина Ю., текст, 2015  
© Алейникова А.С., художественное оформление, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

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

# содержание

|                                            |   |
|--------------------------------------------|---|
| Эта книга посвящается...                   | 5 |
| Предисловие: как не стать жертвой мифов... | 8 |

## Глава I. ХЛЕБ. ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?.....12

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Миф №1. От хлеба толстеют.....                                    | 16 |
| Миф №2. Дрожжевой хлеб очень вреден для здоровья.....             | 27 |
| Миф №3. Нужно есть только черствый хлеб.....                      | 30 |
| Миф №4. Хлеб есть нельзя, потому что в нем содержится глютен..... | 32 |
| ИДЕМ В МАГАЗИН.....                                               | 36 |
| ГОТОВИМ ВМЕСТЕ.....                                               | 43 |

## Глава II. РАЗБИВАЕМ СКОРЛУПУ ЯИЧНЫХ СТЕРЕОТИПОВ.....48

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Миф №1. Яйца содержат много холестерина и вредны для сердца..... | 52 |
| Миф №2. Яйца — причина ожирения и лишнего веса.....              | 55 |
| Миф №3. Яйца — причина сальмонеллеза.....                        | 58 |
| Миф №4. В яйцах мало витаминов.....                              | 59 |
| Миф №5. Нужно выбрасывать желтки.....                            | 61 |
| Миф №6. Можно съедать не более 2–3 яиц в неделю.....             | 63 |
| ИДЕМ В МАГАЗИН.....                                              | 65 |
| ГОТОВИМ ВМЕСТЕ.....                                              | 70 |

## Глава III. ДЬЯВОЛЬСКИЙ НАПИТОК.

### БОРЬБА ЗА ТОРЖЕСТВО КОФЕЙНЫХ ИДЕАЛОВ..... 76

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Миф №1. Кофе вызывает зависимость.....                              | 80  |
| Миф №2. Кофе вреден для сердца и повышает артериальное давление.... | 81  |
| Миф №3. Кофе избавляет от похмелья.....                             | 83  |
| Миф №4. Растворимый кофе полезнее натурального зернового.....       | 85  |
| Миф №5. Кофе нельзя пить во время беременности.....                 | 87  |
| Миф №6. От кофе толстеют.....                                       | 89  |
| Миф №7. От зеленого кофе худеют.....                                | 92  |
| ИДЕМ В МАГАЗИН.....                                                 | 94  |
| ГОТОВИМ ВМЕСТЕ.....                                                 | 111 |

## Глава IV. ГОРЬКАЯ ПРАВДА О СЛАДКОЙ ЖИЗНИ..... 124

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Миф №1. Сахар нужно полностью исключить из рациона..... | 127 |
| Миф №2. Сахарный диабет возникает от сахара.....        | 131 |

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Миф №3.</b> Коричневый сахар полезнее и менее калорийный<br>по сравнению с обычным ..... | 132 |
| <b>Миф №4.</b> Сахарозаменители помогают худеть .....                                       | 135 |
| <b>Миф №5.</b> Сахар — основная причина возникновения кариеса .....                         | 140 |
| <b>ИДЕМ В МАГАЗИН</b> .....                                                                 | 143 |
| <b>ГОТОВИМ ВМЕСТЕ</b> .....                                                                 | 155 |

## **Глава V. УЙТИ НЕСОЛОНО ХЛЕБАВШИ?..... 168**

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Миф №1.</b> Соль вредна для человеческого организма .....                               | 172 |
| <b>Миф №2.</b> Соль повышает кровяное давление .....                                       | 174 |
| <b>Миф №3.</b> Морская соль намного полезнее обычной соли .....                            | 176 |
| <b>Миф №4.</b> Йодированная соль — лучшее средство для профилактики<br>дефицита йода ..... | 179 |
| <b>Миф №5.</b> Бессолевая диета помогает похудеть .....                                    | 181 |
| <b>ИДЕМ В МАГАЗИН</b> .....                                                                | 185 |
| <b>ГОТОВИМ ВМЕСТЕ</b> .....                                                                | 197 |

## **Глава VI. МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, ТВОРОЖНЫЕ БЕРЕГА..... 206**

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Миф №1.</b> Молоко нельзя пить взрослым .....                                          | 209 |
| <b>Миф №2.</b> Покупные йогурты полезны .....                                             | 216 |
| <b>Миф №3.</b> Творог — лучший источник кальция .....                                     | 220 |
| <b>Миф №4.</b> Кефир нельзя пить за рулем .....                                           | 225 |
| <b>Миф №5.</b> Сыр — наименее полезный из всех молочных продуктов<br>и очень жирный ..... | 228 |
| <b>ИДЕМ В МАГАЗИН</b> .....                                                               | 231 |
| <b>ГОТОВИМ ВМЕСТЕ</b> .....                                                               | 247 |

## **Глава VII. ЕСТЬ ЛИ ПРАВДА В ВИНЕ?..... 260**

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Миф №1.</b> С возрастом вино становится лучше .....                              | 263 |
| <b>Миф №2.</b> Качественное вино закрывают только корковой пробкой .....            | 265 |
| <b>Миф №3.</b> Красное вино полезное, а белое — нет .....                           | 268 |
| <b>Миф №4.</b> Красное вино нужно подавать<br>к красному мясу, белое — к рыбе ..... | 271 |
| <b>ИДЕМ В МАГАЗИН</b> .....                                                         | 277 |
| <b>ГОТОВИМ ВМЕСТЕ</b> .....                                                         | 287 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Заключение</b> .....           | 300 |
| <b>Алфавитный указатель</b> ..... | 301 |

# Эта книга посвящается...

## **моим родителям, маме Ире и папе Жене,**

которым на протяжении долгих лет я портила аппетит нудными разговорами о здоровом питании во время сладострастного поедания «Столичного» салата с майонезиком под ароматы шкварчащего мяса «по-французски», которых утомляла за ужином чтением длинных составов ингредиентов из «Е-шек» и стабилизаторов, которых мучила долгими походами по супермаркетам в поисках «притаившихся» натуральных продуктов.

## **моему мужу Диме**

за то, что сказал: «Милая, ты обязательно должна написать эту книгу, я даже согласен на протяжении всего этого времени готовить тебе и подавать еду прямо на клавиатуру и убирать за кроликом!» Спасибо, дорогой, за поддержку, надеюсь, ты со мной не разведешься после прочтения книги (особенно после пары пикантных эпизодов с твоим участием).

## **всем читателям,**

которые исполосуют маркером важные абзацы, которые без стеснения будут загибать уголки страниц и безжалостно вырывать страницы, чтобы взять полезную шпаргалку с собой в магазин, на рынок или в супермаркет!

## **и конечно, дорогой редакции и выпускающему редактору Анжелике Подоляк,**

людям, которые развязали мне руки, дали слово и просто позволили сделать доступную, понятную, веселую и легкую книгу на очень важную и серьезную тему!

## привет, дорогой читатель!

Меня зовут Юлианна Плискина.

Я эксперт по здоровому питанию, бренд-шеф и гастрономический журналист...

И у меня нет собственной системы похудения, авторской диеты или секретной методики, которая поможет прожить до 200 лет. У меня есть лишь опыт, накопленный за десятилетие работы в области диетологии, пищевой индустрии, кулинарии и здорового образа жизни. Мой опыт и лег в основу этой книги.

Пропаганда здорового образа жизни всегда занимала важное место в моей работе. Именно поэтому я взялась за написание этой книги. Осознание того, насколько важно поддерживать здоровье и правильно питаться пришло ко мне еще в студенческие годы. Обучаясь на отделении спортивной медицины, в свободное время я тренировала детей и занималась разработкой индивидуальных программ питания как для своих подопечных, так и для частных клиентов.

На сегодняшний день мое здоровое меню на 90% состоит из оригинальных авторских рецептов, которые уже отыскивали путь к сердцу и желудку многих гурманов! Мой кулинарный стиль – это микс из средиземноморской и ближневосточной кухонь. Каждый раз я ставлю перед собой цель соединить на одной тарелке не просто ингредиенты, а слова «вкусно», «красиво» и «полезно»!

Я всегда стремилась отслеживать успехи моих учеников после завершения курса или семинара, и в какой-то момент стала замечать, что многие из них впадают в крайности. Либо это была маниакальная одержимость здоровым питанием, либо охота на продукты с надписью «низкокалорийные», «обезжиренные» и «диетические». Тогда я поняла, что все мои старания были перечеркнуты рекламными кампаниями маркетологов, которые сначала ввели моду на «полезные» диетические продукты, а потом ввели всех в окончательное заблуждение. Пришлось вступить в неравный бой с алчными коммерсантами, которые заставляют нас покупать то обезжиренные продукты, то без глютена, то восполнять дефицит йода йодированной солью.



Чтобы перейти на более качественный уровень жизни, с точки зрения заботы о своем здоровье, недостаточно объяснить людям, как составить сбалансированный рацион питания. Ведь здоровое питание — это прежде всего качественные натуральные продукты, из которых мы и составляем наше здоровое меню. Значит, развитие навыка осознанного выбора продуктов должно стать первостепенной задачей на пути к здоровому образу жизни!

У меня нет секрета, который сделает всех здоровыми и счастливыми, но за годы работы я вывела несколько слагаемых правильного подхода к питанию:

1. следовать принципам здорового питания и владеть информацией о продуктах, их витаминном, пищевом и энергетическом составе (об этом вы можете почитать в моей книге «Счетчик калорий. Основы правильного питания»);
2. уметь выбирать качественные продукты;
3. не верить пищевым мифам, которые сбивают с верного пути или просто кому-то выгодны;
4. не впадать в крайности, прислушиваться к своему организму и уметь анализировать информацию.

Помимо этого у меня есть производство натуральных продуктов «Едим с Юлей», десятки тысяч читателей, тысячи полезных статей и сотни талантливых учеников.

Я объездила полстраны с мастер-классами, семинарами и лекциями, на которых побывали более 50 000 человек, веду блог на сайте PLISKINA.COM, в котором рассказываю, какие «приправы» помогут сделать вашу жизнь вкуснее, здоровее и ярче, и даже иногда организовываю гастрономические и велнес-туры, в которых делюсь накопленным опытом.

И я не останавливаюсь на достигнутом!

Ведь жизнь дается нам лишь однажды, и каждый ее миг должен быть незабываемым. Никогда еще мне не приходилось в этом усомниться, потому что я следую за своей мечтой сердцем и... конечно, желудком, вкладывая в свое дело любовь и душу. И вам того желаю!

*Ваша Юлианна Плискина!*

*pliskina.com*



*@pliskina\_health*

## предисловие

# как не стать жертвой мифов...

6 причин, почему вам нужно прочитать эту книгу:

### *Причина №1*

вы узнаете всю правду о самых обычных продуктах  
и мифах, окутывающих их!

### *Причина №2*

вы поймете, как не стать жертвой пищевых заблуждений,  
и научитесь ориентироваться в продуктовых джунглях!

### *Причина №3*

вы узнаете, как выбрать качественные продукты  
в магазине!

### *Причина №4*

вы наконец-то разгадаете значение тайных символов  
и маркировок на упаковке пищевых продуктов!

### *Причина №5*

вы научитесь в домашних условиях проверять продукты  
на качество!

### *Причина №6*

вы сможете порадовать родных и близких здоровыми  
и вкусными блюдами!

## **приходилось ли вам когда-нибудь быть жертвой?**

«Вот это начало!» — скажете вы. А ведь я серьезно, только не подумайте, что я сейчас о ролевых играх в пластмассовых наручниках, захвате банка или тонкой психологической атаке.

Приходилось ли вам становиться жертвой мифов? Конечно, да! Все мы жертвы стереотипов, и до тех пор, пока каждый из нас это не признает, мы будем ими оставаться.

Часто мы думаем, что все знаем, что нас невозможно обмануть и обвести вокруг пальца, но на самом деле, сами того не подозревая, играем роль марионеток, которых за тонкие нити дергают руки рекламных манипуляторов. Пора признать, что все мы находимся во власти городских легенд, принуждающих к определенным действиям, поступкам и, конечно же, покупкам...

## **всю жизнь я разрушаю мифы и стереотипы....**

И, поверьте, это стоило мне больших трудов! Поначалу трудно было доказать людям, что полезно приготовленная еда может быть вкусной. Стереотипы были сильнее... В 90-е годы «навернуть» жареной курочки с майонезом и традиционным макаронным гарниром считалось нормой гастрономического вкуса. Я же решила начать изменение рациона питания со своей семьи. Домочадцам пришлось по вкусу мои оригинальные и в то же время простые в приготовлении блюда. Они и порекомендовали мне начать делиться опытом с окружающими. Как оказалось, многим хотелось бы изменить свой взгляд на стандартный рацион. Так началась моя публичная деятельность,

Мне понадобилось немало времени, чтобы вдребезги разбить стереотипы о том, что полезная еда не может быть вкусной и красивой. Я сражалась с мифами в головах моих учеников, гостей в ресторане и участников мастер-классов, пытаясь объяснить и доказать опытным путем, что диета может быть только длиною в жизнь и включать в себя здоровую, разнообразную и вкусную еду. Здоровое питание — это не двухнедельная пытка со скудным набором продуктов и вернувшимися на талию килограммами.

Мы живем в окружении мифов о себе, людях, окружающем мире, явлениях, еде и многом другом. Мы сами создаем мифы и верим в созданные кем-то, а ведь сколько таких предрассудков и стереотипов портят нам жизнь! И если одни мифы могут просто безболезненно опустошить наш кошелек (например, сподвигнув к ненужной покупке), то другие могут навредить нашему здоровью.

Миллионы лет мы активно потребляем и перевариваем пищу. Человечество наделяло еду магическими свойствами, а ритуалы приема пищи сопровождало немислимыми обрядами, поверьями и приметами, которые со временем трансформировались в мифы.

Мы сделали из еды культ. А все желанное, как вы догадываетесь, всегда обрывает легендами и догадками. Каждый день я наблюдаю, как обычные продукты неожиданно получают клеймо «вредные» и мгновенно попадают под запрет современных ньюсмейкеров, пишущих для рубрики «Здоровье», а затем так же быстро реабилитируются и становятся «полезными». И знаете, это нормальное явление, потому что мы живем в эпоху информационных технологий, где ответ на вопрос рождается быстрее самого вопроса и все, что вчера можно было считать правдой, сегодня уже может стать заблуждением.

Кулинарные заблуждения, пищевые предрассудки и халатное отношение к собственному здоровью глубоко вросли в наше сознание, но я решила взять на себя смелость вытащить их из ваших голов с корнями. Да, неблагодарная это работа — что-то доказывать людям и в чем-то разубеждать их, но я люблю сложные задачи, и результатом моих стараний стала эта книга.

Я долго думала, какое бы предисловие написать к этой книге... Рассказать о себе, привести пример из жизни или напугать вас одной из городских легенд, а потом поняла, что это и вовсе не нужно! Потому что главная задача этой книги — стать вашим другом, настольным товарищем, который будет вашим надежным советчиком в мире, погрязшем в заблуждениях, где на каждом углу расставлены ловушки коварных производителей и раскинуты сети беспринципных маркетологов. А для друзей не нужны красивые предисловия, потому что дружба проверяется в бою... или — в нашем с вами случае — в магазине!

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы по-новому и с долей иронии начнете относиться ко всем заблуждениям, в которые раньше искренне

верили и передавали из уст в уста. Вы перестанете прислушиваться к нелепым советам, которые с большим удовольствием и превеликой щедростью раздают глянцевые женские журналы, форумы, подруги, мама и всегда уверенная в своей правоте свекровь. Вы наконец-то узнаете всю правду о полезных и вредных продуктах, и вам впору будет самим давать советы.

**Кулинарные заблуждения, пищевые предрассудки и халатное отношение к собственному здоровью глубоко вросли в наше сознание.**





глава I

# Хлеб. Есть или не есть?



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



## почему вам нужно потратить 30 минут на прочтение этой главы

1. Вы узнаете, какой следует есть хлеб, чтобы похудеть.
2. Почему хлеб — всему голова.
3. Какой хлеб не прибавит вам здоровья.
4. Почему от горбушек не вырастет грудь.
5. Каковы уловки хитрых производителей.
6. Как самостоятельно испечь полезный домашний хлеб.



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



## история от автора

В прошлой жизни я родилась в Италии...

Не в высокомерном Риме, а на юге, провинциальном, босоногом, загорелом, громком и ароматном, как свежееиспеченный хлеб. Я работала в прибрежной семейной траттории в деревушке на Сицилии, а быть может, в Тоскане. Точно не помню, это ведь было так давно.

По утрам я будоражила кровь забежавшим перед работой итальянцам своим умопомрачительно крепким и ароматным кофе, за который они расплачивались свежими новостями и бурными историями супружеской жизни.

Днем варила минестроне<sup>1</sup>, сплетничала с рыбаками, растягивала упругое тесто для пасты и, конечно, пекла хлеб. Весь день был нерасторопной подготовкой к предстоящему ужину. В каждом взгляде спешащего навстречу прохожего, мясника в лавке, болтливого продавца газет или греющего нос на солнце добродушного старика читалось лишь одно — томительное ожидание вечера. Каждое брошенное вскользь слово было окрашено предвкушением времени, когда центром событий станет большой стол. Именно этот деревянный герой дня, застланный накрахмаленной скатертью, соединит, будто ингредиенты в сложном блюде, вино с хрустящими брускетами, сочные томаты с домашним сыром, водопад слов с искренними улыбками. Так за огромным столом рождается та самая итальянская атмосфера, которую невозможно передать словами.

По вечерам в моей траттории было не то что яблоку негде упасть, даже старый пес Джузеппе от духоты выползал на улицу в ожидании своей порции костей. Гости гром-

<sup>1</sup> Минестроне — традиционный итальянский суп.

ко разговаривали и жадно макали крошащуюся свежее испеченную чиабатту<sup>1</sup> в оливковое масло, смешанное с порубленным чесноком, солью и свежемолотым перцем, хрустели изящными грисинни<sup>2</sup> и укладывали пармскую ветчину в разломанные пополам панини<sup>3</sup>. Все безостановочно смеялись и запивали литрами молодого вина приготовленную с душой и щедро одобренную соусом пасту. И только когда лунный свет ударял холодным лучом в распахнутое окно, а вилка последнего гостя со звоном падала на тарелку, я закрывала двери своего маленького гастрономического рая.

В прошлой жизни я родилась в Италии... В этой меня разбудили хлебные крошки в одеяле. И я снова проснулась в угрюмом гранитном городе, построенном итальянцами. Ирония судьбы или плата за прошлую «сладкую жизнь»? Ни то, ни другое.

Как может эксперт по здоровому питанию так сочно рассказывать о хлебе? Ведь это негуманно по крайней мере по отношению к тем, кто усердно борется с лишним весом. С уверенностью скажу, что именно эксперт по здоровому питанию и должен ежедневно рассказывать о вкусовых качествах и полезных свойствах этого великолепного продукта.

Лично я не могу себе и дня представить без корочки хлеба. Злаковый багет, хлеб с отрубями, армянский лаваш или чиабатта — постоянные гости на моем столе. При этом у меня в квартире нет двойных дверей, я не проваливаюсь вместе с ванной к соседям снизу и не скатываюсь ко лобком с холмов в парке. Поэтому мне очень обидно, что многие так агрессивно настроены по отношению к продукту, который в каждой национальной культуре занимает особое место и связывает между собой народы. Неужели десяток, а то и меньше необоснованных мифов и легенд смогли отобрать у хлеба лавры главного кормильца русского народа? Когда успели изжить себя правильные советские лозунги наподобие «Люби хлеб, как Родину, Мать и Отца!»?

Я до сих пор помню, как в школе объясняли, что ценность хлеба очень велика, потому что появляется он в наших хлебницах благодаря стараниям и нелегкому труду 120 профессий.

<sup>1</sup> Ч и а б а т т а — итальянский белый хлеб, изготавливаемый из пшеничной муки и дрожжей или на пшеничной закваске, обычно с добавлением оливкового масла. В переводе с итальянского название означает «тапка, комнатная туфля».

<sup>2</sup> Г р и с и н н и — традиционные итальянские хлебные палочки, обычно размером чуть больше карандаша.

<sup>3</sup> П а н и н и — итальянский аналог бутерброда. Дословно с итальянского языка «панини» переводится как «небольшая булочка».