

Мартин Ингвар,
Гунилла Эльд

ЕДА ПОД КОНТРОЛЕМ МОЗГА

Не покупайте
чипсы «про
запас»

Черника –
самая полезная
для организма
ягода

Современное
мороженое
не тает из-за
консервантов

От авторов
бестселлера
«Контроль
мозга над
весом»

Стратегии
здорового питания



**Мартин Ингвар
Гунилла Эльд
Еда под контролем мозга**

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6896824
Еда под контролем мозга : Эксмо; М.; 2012
ISBN 978-5-699-54470-7

Аннотация

Не всегда путь к стройности лежит через диеты, иногда достаточно немного подумать и изменить какие-то привычки или заменить одни продукты на более легкие, да просто перестать заходить в какие-то отделы супермаркета. Эта книга научит вас использовать резервы мозга и различные инструменты, помогающие ему выбирать правильные продукты, а не хватать бездумно чипсы и горы сладостей. Авторы опросили знаменитых рестораторов и попросили поделиться рецептами своих любимых блюд: «Нам было любопытно, как им удается держать себя в хорошей форме, несмотря на то что их каждый день окружает вкусная еда». Все эти блюда легко приготовить, и они полностью соответствуют теории здорового питания. Только не стоит им следовать буквально, потому что в ваших руках не поваренная книга, а пособие по здоровой жизни, которое можно читать в кровати перед сном или в гамаке в отпуске. Мы надеемся, что эта книга облегчит вам путь к здоровой жизни и правильному питанию.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	6
Изысканная еда — в чайнике	7
Аромат и вкус пробуждают память	9
Пробовать и вкушать	10
Избавьтесь от мусорной еды	11
«Здоровая» еда может быть обманом	12
Порошок и таблетки	13
Гастроном — минное поле	14
Устройте себе перезагрузку при помощи «космического меню»	16
Интервью с Фредриком Эрикссоном, ресторатором «Лонгбру Вэрдсхус» (Långbro Vårdshus)	16
Интервью с Карин Франссон, ресторатором отеля «Боргхольм»	18
Глава 2	20
Цвет говорит о многом	21
Томаты для гурманов	23
Не убивайте овощи	25
Замороженное чаще свежее	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Мартин Ингвар, Гунилла Эльд

Еда под контролем мозга

Предисловие

«Вам удалось избавить меня от чувства вины и стыда за мои лишние килограммы», — написал нам один читатель после выхода в свет книги «Контроль мозга над весом». Другие читатели в своих письмах благодарили нас за издание и просили дать им еще больше советов о том, как вести здоровый образ жизни. Нашей новой книгой мы хотим призвать вас заменить вредную еду на полезную — еду, от которой наш мозг полноценно функционирует, а уровень сахара находится в норме.

Сегодня в нашем распоряжении вся возможная информация о полезной и вредной пище. Телепередачи, книги, статьи в журналах пичкают нас сведениями о последних диетах и фантастическими историями похудений. Блоги и чаты в Интернете пестрят постами с рецептами диетических блюд и комплексами упражнений для потери веса. При этом полки в магазинах заполнены дешевыми товарами с большим содержанием калорий, жиров и сахара, избыточных для центра удовольствия, который расположен у нас в мозгу. К ним относятся сладости, пирожные, хлеб, а также пиво и чипсы.

Большинство людей прекрасно осведомлены, что эти продукты бесполезны. Многие сознательно ограничивают потребление подобных продуктов питания и не покупают их. Проблема же заключается в том, что сахар или крахмал, который организм моментально перерабатывает в глюкозу, содержится не только в них, но и в других продуктах, которые мы потребляем, особенно в полуфабрикатах. К тому же чем больше фастфуда мы едим, тем больше нам его хочется.

Важная информация

Чтобы заставить ваш организм жаждать салата вместо чипсов, вам придется перезагрузить ваш мозг, настроить его на новый лад.

В этой книге мы предлагаем вам стратегию успеха, в центре которой весьма скромное меню, которое мы назвали «меню космонавта» или «космической диеты». **Как долго будет длиться ваша диета** — неделю, две или три — решать вам. В любом случае в эти дни вам придется перестать интересоваться едой и больше времени уделять таким занятиям, как спорт и сон. Чтобы облегчить вам жизнь, мы составили список продуктов, от которых лучше освободить ваш холодильник. Взамен мы предложим вам купить полезные для здоровья продукты. После «космической диеты» ваши вкусовые клетки проснутся к жизни, и можно будет переходить на полезную еду.

В той части книги, которая называется «Еда для мозга» мы расскажем о том, как самые привычные продукты сказываются на вашем весе и здоровье. Мы также предложим вам рецепты приготовления вкусных и здоровых блюд. Только не стоит им следовать буквально, потому что в ваших руках не кулинарная книга, а пособие по здоровому образу жизни, которое можно читать в постели перед сном или в гамаке в отпуске.

Это интересно

Мы призываем вас взять под контроль собственную кухню, выбросить глупые книжки с диетами и прекратить покупать таблетки для похудения.

В качестве бонуса мы попросили гуру гастрономии поделиться с нами рецептами своих любимых блюд. Нам было любопытно, как им удастся держать себя в хорошей форме, несмотря на то что их каждый день окружает вкусная еда. Все эти блюда легко приготовить,

и они полностью соответствуют нашей теории здорового питания. Мы надеемся, что эта книга облегчит вам путь к здоровому образу жизни и правильному питанию.

*Bon appétit!*¹

¹ Приятного аппетита (фр.) — Прим. пер.

Глава 1

ДОВЕРЬТЕСЬ ИНТУИЦИИ

Если вы чувствуете себя на своей кухне как дома, то вам наверняка знакомо то экста- тическое удовольствие, которое получаешь от пышного теста, раскатываемого руками, от ароматов баранины с овощами из духовки, от шипения сливового соуса на плите...

Ваш мозг питается впечатлениями, как вы — калориями. Он любит разнообразие. Ему нравится быть в движении. Нравится, когда вы пробуете вещи на ощупь или на вкус. Здоровый образ жизни подразумевает готовку дома. Но это дело требует особой сноровки. Многие ошибочно считают, что поваренная наука для них слишком хитра. Но **овладеть ею не так трудно, как кажется**. Вам нужно только научиться слушать себя.

Разумеется, все эти изысканные блюда на страницах кулинарных книг выглядят аппетитно. Но верится с трудом, что вы сами способны приготовить что-то столь же изысканное. Их замысловатые рецепты превращают готовку из приятного занятия в мучительное интел- лектуальное упражнение. А мы и без того живем в постоянном стрессе. Если вы из тех, кто не может приготовить вкусный ужин, не воспроизведя рецепт досконально, то настала пора освободиться от гнета кулинарных книг. Хватит пресмыкаться перед другими поварами. На вашей кухне вы сами хозяйка (или хозяин). Все, что вам нужно для успеха, — это нюхать и пробовать на вкус. Побольше креатива! С небольшим количеством ингредиентов вы легко сможете перейти к стройной фигуре и здоровому образу жизни. Вам больше не нужно будет рыскать в поисках экзотических продуктов, мерить миллилитры, следить за часами и мину- тами и считать калории. Вкусную и здоровую пищу можно приготовить очень быстро.

Это интересно

Последнее модное веяние в мире кулинарии — это вообще не готовить и есть все сырым. Называется оно rawfood, от англ. — сырая пища. Многие продукты только выиграют, если их есть сырыми. Или слегка мариновать, обжаривать или тушить, чтобы сделать вкуснее.

Еще одно модное движение, охватившее мир, называется **slowfood** — дословно: мед- ленная еда. Его сторонники призывают готовить только из ингредиентов, выращенных в вашем регионе проживания, и не использовать полуфабрикаты. Но это не означает, что вам все время придется проводить у плиты. «Медленная еда» подразумевает также, что у вашего организма уходит больше времени на переваривание пищи, а это только на пользу вашему здоровью и фигуре. Противоположностью медленной еде является **фастфуд** — в переводе с английского быстрая еда. Такая еда готовится из полуфабрикатов и содержит большее коли- чество вредных жиров и сахара. Очень часто, поев такой пищи, вы через некоторое время почувствуете, что у вас ухудшилось настроение и что голод вы не только не утолили, а, наоборот, раздражили. Может ли быстрая еда быть полезной? В исключительных случаях — да.

Изысканная еда — в чайнике

Кто захочет прийти на ужин к престарелому профессору медицины, который готовит еду в пластиковых мешочках в электрическом чайнике? Вряд ли найдется много желающих. А ведь им восхищаются лучшие повара Франции. Жан-Филипп Деренн готовит таким необычным образом кокоты из яиц и морского ежа, антрекот с маслом из репчатого лука² и оссобукко³ в чайнике. Все, что ему для этого нужно, — это два пластиковых мешочка и пластиковый контейнер с крышкой. Приготовление занимает несколько минут. Этот метод абсолютно гигиеничен и не создает запахов. Им можно пользоваться в отеле, в офисе и в походе. Но Жан-Филипп придумал его, когда заболела любимая жена. Ему хотелось, чтобы и в больнице она могла вкусно питаться. Такая забота о супруге похвальна.

И вы можете поступать так же, как профессор. И не надо говорить, что у вас нет времени. Профессор тоже был постоянно занят. Но у него нашлось время, чтобы приготовить эти простые и вкусные блюда для своей супруги. Нет, мы не призываем вас готовить еду в чайнике. Вы можете использовать обычную плиту. Конечно, придется потом мыть посуду, зато вы сможете наслаждаться приятными запахами, пока будете готовить.

Рыба от Жан-Филиппа

Ингредиенты:

- 500 г филе пикши;
- 0,5 л молока;
- 200 г сливок средней жирности (лучше не более 30 %);
- петрушка;
- соль, перец.

В одной кастрюле потушите филе пикши, залив его молоком. В другой — доведите до кипения сливки с солью. Через пять минут выньте рыбу и положите на подогретую тарелку. Покрошите петрушку в сливки и перемешайте. Залейте рыбу сливками и посыпьте перцем.

В качестве гарнира к рыбе Жан-Филиппа подойдут зеленый горошек и теплые томаты-черри.

Зеленый горошек с томатами-черри

Ингредиенты:

- зеленый горошек;
- 30 г сливочного масла;
- 6–8 томатов-черри;
- зубчик чеснока;
- оливковое масло;
- вода.

Возьмите столько стаканов замороженного горошка, сколько порций вы хотите приготовить, и высыпьте в миску. Залейте кипятком, дайте оттаять. Через пару минут слейте

² Один из рецептов лукового масла: смешать растительное масло с репчатым луком, посолить поперчить, охладить. — *Прим. пер.*

³ Оссобукко (ossobucco) — телячьи ножки. — *Прим. ред.*

воду, положите в горошек немного сливочного масла и перемешайте. Пассируйте с томами-черри и зубчиком чеснока в оливковом масле в сковороде, прикрытой крышкой. Не забудьте добавить немного воды.

На приготовление этого изысканного ужина у вас уйдет не больше 12 минут, а рецепт настолько прост, что не требует постоянного подглядывания в книгу.

Ленивая утка с апельсином

Ингредиенты:

- 800 г филе утки (или курицы);
- сок половины апельсина;
- цедра целого апельсина;
- 2 ст. л. растительного масла;
- долька чеснока;
- рюмка ликера куантро или драмбуйе;
- апельсиновый сок (по вкусу)
- соль, сахар (по вкусу).

Одно из самых вкусных блюд, придуманных профессором Деренном, — это филе утки в апельсиновом соусе. При желании его можно сделать всего за 15 минут. Вы можете приготовить похожее блюдо из курицы, так как она менее жирная. Поставьте целую или порезанную кусочками утку (курицу) в духовку, включенную на 70 °С, и отправляйтесь на работу. Когда вы, спустя 9 часов вернетесь домой, вас будет ждать приятный сюрприз.

Для соуса: слейте жир от утки или курицы в кастрюлю и добавьте сок половины апельсина, покрошенную цедру, масло, порезанную дольку чеснока и рюмку ликера. По вкусу добавьте соль, сахар или побольше апельсинового сока. Варите соус до нужной консистенции.

Аромат и вкус пробуждают память

Вкусовые луковичцы — это особые клетки, которые находятся на кончике языка, во рту и в горле. Одни из них реагируют только на кислое, соленое, сладкое или горькое, другие способны различать более широкий спектр вкусов. Недавно ученые исследовали химические реакции на клеточном уровне во вкусовых луковичах и узнали, что клетки посылают сигналы в мозг. Именно таким образом мозг получает информацию о вкусовых свойствах пищи, которую мы потребляем.

Это интересно

Пятый вкус — умами⁴ — часто используется в азиатской кухне. Именно он придает азиатским блюдам мясной привкус. В природе он встречается в мясе, морепродуктах и сырах пармезан и рокфор. Глутамат (соль глутаминовой кислоты) — вкусовая добавка, часто используемая в колбасах.

И это неудивительно, ведь некоторые жирные кислоты нам жизненно важны. Странно, что ученые так поздно обратили на них внимание. Совсем недавно мы получили научное обоснование, почему людям так нравится жирная еда и густые жирные соусы. Участки мозга, отвечающие за вкус и аромат, располагаются рядом с гиппокампом — жестким диском нашего мозга, где хранятся воспоминания. Вот почему именно вкус и запах пробуждают воспоминания о местах, чувствах и событиях. Именно это имел в виду Марсель Пруст, когда писал, что вкус пирожных-мадленок напоминает ему о детстве. У людей, страдающих старческим маразмом, еда может активировать нервные клетки в мозгу, которые уже давно заснули. Свежесобранная черника с молоком, бутерброды с сыром, как в детстве, варенье из клубники с пенками, рыбацкая уха, жареная картошка с грибами, бифштекс с луковым соусом, свинина с пюре...

⁴ Умами — вкус, создаваемый глутаматом натрия и аминокислотам, был открыт сто лет назад японским ученым. — *Прим. пер.*

Пробовать и вкушать

Пять вкусов сыграли огромную роль в развитии человека. Благодаря органам чувств, человек научился отличать полезную еду от вредной и опасной. **Соль** нужна человеку, чтобы поддерживать баланс жидкости в организме. **Горький** вкус говорит о том, что еда может быть ядовитой. У **свежей воды** есть легкий кислый привкус. Но стоит нам положить в рот что-то **кислое**, как сразу выделяется слюна, чтобы не повредить, не обжечь слизистые оболочки. **Сладкий** вкус означает, что еда содержит углеводы — источник быстрой энергии. **Мясной** вкус умами означает, что еда содержит протеины, которые, в свою очередь, состоят из аминокислот — строительного материала для клеток организма. Мозг реагирует на вкус умами, активируя рецепторы сладкого (Zhang и др., 2008). После богатой глутаматом натрия еды в китайском ресторане вам ужасно хочется сладкого, например, жареных бананов.

Осязание и обоняние нужны человеку, чтобы знать, какую еду можно есть, а какую нет. Но наши способности распознавать вкусы и запахи не безграничны. Если организм получает слишком много запахов и вкусов, способность распознавать их притупляется. Современная пищевая индустрия, чиновники и бизнесмены взяли на себя контроль над сроком свежести продуктов питания. На практике же маркировкой часто злоупотребляют. В результате мы выбрасываем свежие продукты и покупаем просроченные, сами того не подозревая. Но вы можете взять контроль в свои руки. Нюхайте, щупайте, пробуйте еду в магазине. **Помните, вы сами в ответе за ваше здоровье.** Именно вы платите за эту еду из своего кошелька. Вы кладете ее себе в рот. Вы кормите ею своих детей и внуков.

Важная информация

Вы уже знаете, что если на какое-то время ограничить потребление соли и сахара, ваш мозг привыкнет к этому и вам больше не нужно будет так много веществ, которые не зря называют белой смертью. И при этом вы будете продолжать получать удовольствие от еды.

Попробуйте решиться на этот интересный эксперимент:

- В первые недели вообще не кладите в еду ни соль, ни сахар.
- Избегайте готовой еды и полуфабрикатов.
- Забудьте про бульонные кубики, еду из пакетика, китайские и тайские блюда (в них содержится глутамин).

Дальше в книге вы найдете советы, как приучить организм к таким переменам.

Избавьтесь от мусорной еды

Здоровый образ жизни подразумевает правильное питание, физическую нагрузку, хороший сон и отсутствие стресса. Но почему-то сложнее всего именно правильно питаться. И если не поменять привычки, можно забыть о стройной фигуре. Никакой тренер не поможет вам избавиться от жира на животе, если вы питаетесь неправильно. Нет, вам придется полностью изменить свой образ жизни. Двигайтесь маленькими шажками, и вы придете к своей цели. Вам потребуются сила воли и терпение. Вы можете облегчить себе путь, сознательно изменив окружающую вас обстановку. Когда начнется приступ голода, будет поздно решать, что вам съесть, потому что вы съедите все, что найдете в холодильнике. Вот почему так важно, чтобы дома у вас были только полезные продукты. На вашей кухне вы королева, и только вам решать, что там будет. В столовой на работе такой свободы выбора у вас не будет.

Продукты, которым не место на вашей кухне:

- сахар, пирожные, печенье, бисквиты, конфеты, булочки, шоколад, какао, сладкая молочная продукция, вроде фруктовых йогуртов и готовых каш, кисель, консервированные фрукты, соки с добавлением сахара;
- пшеничная мука и все продукты из пшеницы — макароны, паста, пироги, белый хлеб;
- белый рис, кускус, картошка;
- замороженные лазанья и блинчики.

Продукты, которые можно держать на кухне:

- цельнозерновая мука, овсяные хлопья, цельнозерновой хлеб, пшеница твердых сортов, орехи и семечки, консервированные и сухие горох, бобы — (нужно замочить на ночь);
- ягоды (теперь, когда вы выбросили мороженое, пиццу, пироги и рыбные палочки, для них освободилось место);
- мороженая рыба (филе или кусочки), икра и сельдь;
- экологическое мясо — вместо готовой мясной продукции, содержащей много соли, сахара, консервантов и ароматизаторов, держите в холодильнике стейк из баранины или индейки и отрезайте от него тонкие ломтики для бутербродов;
- лук, томаты, авокадо и другие сезонные овощи;
- бульоны и супы;
- яйца, натуральный йогурт, майонез;
- соусы домашнего приготовления, несладкая горчица.