

ВЛАДИМИР ПИЩАЛЕВ

ДИЕТА
ПО ГЕНЕТИЧЕСКОМУ КОДУ

Москва
«ЭКСМО»
2006

От автора

Вместо предисловия

Все мы — люди, все мы — человеки!
Максим Горький

Большинство читателей наверное знают, почему мы, люди, столь непохожи друг на друга цветом кожи, разрезом глаз, ростом, весом, длиной ног, привлекательностью, в конце концов?

Считается, что ответ прост: наши гены несут печать того, что было полезно и рационально нашим далеким праотцам и праматерям в течение многих тысячелетий.

Похожи мы только в одном: почти каждый человек в отдельности и человечество в целом стремительно набирает вес. С каждым годом картина становится все печальнее. Юные топ-модели демонстрируют удивительные наряды нового модельного сезона, которые все большему числу женщин «не по-плечу», прежде всего вовсе не из-за цены, нет, а потому, что многим милым дамам уже не подходит не только размер «S» или «M», но и «XL».

Причин этого явления существует великое множество, но где же найти кардинальное решение, которое поможет избавиться от лишнего веса навсегда, или, по крайней мере, частично, но быстро?

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Мне кажется, что ответ давно лежит на поверхности, и дело за малым: облечь его в доступные всем слова.

Несмотря на столь колоссальные внешние различия, внутри человек практически не изменился. Миллионы лет его предки питались практически одинаково, если понимать под этим словом те кирпичики жизни, из которых состоит здание нашей пищи: белки, жиры и углеводы. (Правда, в других пропорциях по составу и количеству.)

За последние 100 тысяч лет, когда человечество вышло из своей прародины на остальное пространство Матушки-Земли, в организме человека произошли последние заметные генетические изменения.

Сегодня человечество пользуется тем опытом, который заложили многие поколения далеких предков в наш генетический фонд, для того чтобы получать и усваивать энергию жизни из пищи с максимальным эффектом.

Только вот наши предки не завещали нам толстые дряблые бедра, двойной подбородок и неприлично округлый (чтобы не сказать жестче) живот.

Достижения прошедшего столетия, а теперь уже и XXI века, стремительный темп нашего времени, почти не влияют на метаболизм современной женщины, и ее лишний вес зачастую категорически не желает снижаться ни в связи с напряженным ритмом жизни, ни от тщательного выбора пищи.

Увы, нередко и фитнес-центры помогают превратить жировую прослойку в мышечную массу, а не избавиться от нее, а новомодные диеты дают потерю килограммов только на короткое время, а потом вес возвращается вновь и вновь, как привычный старый любовник, которого рука

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

почему-то не поднимается послать куда-то далеко и надолго.

В чем же проблема возврата веса? Как сделать, чтобы эти лишние ненавистные килограммы не возвращались как можно дольше или пропали навсегда?

Вернуть идеальную фигуру можно не только с помощью косметических операций. Впрочем, и липосакция (хирургическое удаление подкожного жира) решает проблему подтянутости фигуры лишь временно. Подтяжка кожи и горы упаковок с биологическими добавками также не избавят вас от проблем в будущем.

Возвратить подтянутое и красивое тело помогут те простые рекомендации, которые даны на страницах этой книги.

«Диета по генетическому коду» — это практические советы по образу жизни, питанию и творчеству в кулинарии. А в основу этих рекомендаций положены генетические особенности вашего организма.

Надеемся, наша книга не только избавит вас от тоски во взоре при взгляде на холодильник, а в ресторане вы будете заказывать не только крохотную порцию салата. Мы будем рады, если после того как вы ощутите реальные результаты, то сможете значительно сократить изнурительные посещения фитнес-центров и тренажерных залов до необходимого минимума и получать от спортивных упражнений лишь удовольствие.

В XXI веке стройная фигура и подтянутый красивый живот — это тоже своеобразный капитал, который иногда ценнее, чем тугое портмоне, полный кошелек или золотая кредитная карта.

Этот кредит природы необходим, чтобы наряду с другими достоинствами помогать добиваться успеха в этом сложном мире.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Сегодня, чтобы добиться успеха и в бизнесе, и в жизни, уже недостаточно одного лишь таланта, предприимчивости и хорошего образования. Необходимо еще и выглядеть успешным.

Чтобы планомерно подниматься по лестнице успеха или перепрыгнуть через несколько ступенек в карьере, нужно изо дня в день трудиться над собой, совершенствуя и свой бизнес, и свой стиль одежды, и свою физическую форму.

Мне не лень повторить, что среди руководителей крупных корпораций и фирм (и даже в правительстве страны и в окружении президента) мы все меньше видим обрюзгших и не следящих за собой людей.

На дворе — новое тысячелетие!

Излишняя псевдоболлезненная полнота в наше время вызывает подозрение в неблагополучии, и неважно, в какой сфере — в плане собственного здоровья или в финансах и в бизнесе.

Наша книга — о диете, но ведь суть любой диеты — это привести себя в такую форму, чтобы окружающие сказали: она в порядке — уверенный взгляд, подтянутая фигура, — у нее все прекрасно: и лицо, и одежда, и мысли.

Новое время вкладывает в гениальные фразы новый смысл.

Глава первая

Назад в будущее

Человек есть то, что он ест.

Л. А. Фейербах

На сегодняшний день ученые-исследователи поразительно единодушны в утверждении, что за последние 9–10 тысяч лет, после изобретения подсечно-огневого земледелия, а чуть позднее и приручения домашних животных, генетический аппарат человека практически не менялся. Абсолютно согласны с ними и мы, диетологи.

Другое дело, что большинство ученых не указывают, как же эти данные использовать в борьбе с лишним весом.

Поэтому придется мне рассказать об этом.

Оценивая современное питание племен бушменов на юге Африки, исследователи неожиданно выяснили, что питаются они по-прежнему, как и десятки тысяч лет назад их предки, бывшие охотниками-собирателями. Ученые-антропологи провели четкую аналогию и с удивлением отметили, что их рацион идеально соответствует рекомендациям врачей Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по общему балансу белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и,

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

соответственно, калорий в питании современного человека. Эти племена по-прежнему ведут тот образ жизни, который человек вел десятки тысяч лет на заре истории.

А рекомендации врачей ВОЗ в плане здорового диетического питания — это почти идеальные пропорции жиров, белков и углеводов в рационе современного человека, повышенная физическая и двигательная активность, а также витамины, ограничение соли и сахара и т. п.

Естественно это не призыв к сыроедению, абсолютному вегетарианству или рекомендации бросить все и немедленно отправиться собирать корни и травы.

Спустя тысячелетия наша цивилизация вышла на новый эволюционный виток и сегодня пытается воссоздать принципы, по которым человечество жило большую часть своего существования как биологический род *Номо* (и вид *Номо sapiens*), но в современных условиях, с современными продуктами питания и учитывая современный ритм жизни многих людей.

Последние исследования в области изучения генома человека внесли некоторые коррективы в недавние рекомендации сегодняшнего дня. Опираясь на последние открытия в области археологии, палеонтологии и генетики, диетология как наука смогла выйти на новый, более высокий, уровень знаний.

Изобретение земледелия и культивирование злаков, а затем приручение, одомашнивание животных и создание животноводства определило постепенное разделение людей по особенностям питания на несколько генотипов, считает ряд исследователей, в том числе и я.

Большая часть людской популяции сохранила особенности пищеварения и скорость обмена веществ своих предков **охотников-собирателей**, другая, став наибо-

лее распространенной в Западной Европе — предков **землевладельцев-земледельцев**, а третьи — характерные особенности метаболизма **кочевников-животноводов**.

Некоторые исследователи считают, что в последнее тысячелетие (или чуть более) появился и новый генотип.

Одни ученые связывают его появление с великим смешением рас в IV–V веках нашей эры и называют его генотипом «Загадкой», другие привязывают 4-й генотип к IV группе крови, забывая, что отличительными признаками кроветворения у различных людей являются не только группы, но и резус-факторы крови, которых на самом деле не два: положительный или отрицательный, а более, значит, и генотипов по их теории должно быть гораздо больше. Но делить генотипы питания на 8–10 видов не решаются, так как толком не могут разобраться и в четырех.

Самое интересное название такого генотипа «Люди Икс», и в его появлении ряд исследователей винят достижения современной цивилизации, так же как возникновение феномена подростковой акселерации в конце XX века, а затем почти полное непонятное торможение этих темпов к 2000 году.

Мы утверждаем, что генетический код наших предков передал потомкам наследственную информацию таким образом, что определил 3 основных генотипа питания наших современников, объединив их не сходством внешних черт, но родством внутренних процессов, т. е. именно этот код определяет особенности питания, пищеварения и обменных процессов в организме разных генотипов человека, как единого вида *homo sapiens*.

Но и теория четвертого, современного, генотипа имеет право на существование, и ему мы тоже посвятим несколько страниц в нашем повествовании.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Отступление от устоявшихся за тысячелетия норм плюс значительное снижение двигательной активности дали тот результат, который современные женщины часто видят на своей талии и бедрах.

Как вернуть или обрести такую привлекательную форму, чтобы любая женщина, глядя на твою стройную, подтянутую фигуру и летящую походку, подумала: «Господи, я всегда мечтала так выглядеть!» А мужчины, проходя мимо, открыли рты или, по крайней мере, оборачивались вслед?

Нет ничего невозможного!

Думаю, скоро вы убедитесь, что были правы, воспользовавшись диетой по генетическому коду. Обратившись к далекому прошлому, вы вернетесь в прекрасное будущее.

Итак, что для этого надо сделать.

Первое: определить, с помощью наших несложных тестов, свой биотип.

Второе: пройти недельную тест-диету на подтверждение своего биотипа и потерять первые ненужные килограммы. (7-дневная экспресс-диета по генетическому коду).

Третье: подобрать согласно нашим рекомендациям продукты питания, соответствующие своему генотипу и использовать особенности своего генетического кода в процессе повседневной жизни или очередной диеты.

Четвертое: убедиться в том, что фигура становится все более стройной, подтянутой и продолжает терять лишние килограммы (Месячный цикл диеты по генетическому коду).

Пятое: оценить свою привлекательность и учиться жить по-новому, будучи уверенной в себе и в своих силах.

Глава вторая

Диета по генетическому коду предков

Миллионы — вас. Нас — тьмы, и тьмы, и тьмы.
Попробуйте, сразитесь с нами!
Да, скифы — мы! Да, азиаты — мы,
С раскосыми и жадными очами!

А. Блок

Определи свой генотип

Мой любимый поэт ошибался. Может быть, в наших жилах и течет несколько капель скифской крови, но мы не азиаты.

Не так давно исследователи опубликовали материалы о частоте европейских и азиатских линий мтДНК¹ в крови народов центральной России. Выяснились любопытнейшие вещи. Например, в районе Рязани, Ярославля или Воронежа генов азиатской линии в ДНК всего 2–3%. На левом берегу Волги, в районе Казани, где живут татары — всего 10%. Ближе к Башкирии эта линия увеличивается уже до 35%. Но это уже Урал. Становится очевидным, что, несмотря на смешение генов различных народов и народностей, генетическая граница между Европой и Азией проходит там же, где и географическая — по Уралу.

Но наша книга не о внешних различиях трех основных рас: негроидной, монголоидной и европеоидной. Наоборот, мы хотим объединить население планеты по генотипам питания предков, а не по цвету волос, разрезу глаз или оттенку кожи.

¹ Сокращение *mtДНК* означает — митохондриальная ДНК. Молекула содержит в своей двойной спирали наследственную информацию, передающуюся из поколения в поколение только по женской линии.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Стройность вашей фигуры зависит от многих причин, но главные из них — сбалансированное питание и скорость основного обмена вашего организма, его метаболизма. Если упростить до предела, то одной из частей этого процесса — катаболизма, который необходим вашему телу для получения энергии жизни из белков, жиров и углеводов: всего того, что составляет ваше питание.



Вопрос—ответ

Я — курчавая блондинка со смуглым цветом кожи и раскосыми голубыми глазами...

Мой дед из Эфиопии. Вторая моя бабушка — финка. Их союз родился на знаменитом Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве, в 1957 году. А моя мама из Рязани, потомственная крестьянка. Она познакомилась с моим отцом корейцем в 1980 году на Московских олимпийских играх. Какой генотип питания у меня?

Адская смесь! Но, думаю, что ваше письмо — шутка. Даже если вы учились в школе на одни тройки, то все равно наверняка слышали о доминантных и рецессивных наследственных признаках. Получается, что описание собственной внешности вы попросту выдумали. Кстати, получилось довольно смешно.

А вот вопрос вы задали правильный: какой *генотип питания* или какой *генокод* у меня. Пройдите тест и недельную экспресс-диету. Если вы протестировали себя неправильно, значит, похудеть вам поможет диета по второму или по третьему генетическому коду.

Я рад, что вы понимаете: ни разрез глаз, ни цвет волос или группа крови не являются единственными параметрами, определяющими, как питались ваши далекие предки и какие из генов, определяющих метаболизм, в вашей ДНК особенно сильны.

Лишний вес может по-разному исчезать даже у родных сестер, пользующихся проверенными методами похудения. В чем тут дело?

Мы считаем, что это происходит потому, что от родителей и их предков они унаследовали с ДНК разные генотипы в плане питания. По этой причине и углеводный, и жировой и белковый обмен у них идет по-разному. Отсюда — и разная потеря веса у родных сестер при одинаковой диете и почти одинаковом образе жизни.

Для того чтобы определить это соотношение и свой генотип, переданный с генокодом ваших предков, мы подготовили простой тест, который позволит выбрать тот способ питания и похудения, который для вас наиболее полезен, эффективен, а затем вы почувствуете, что и наиболее комфортен.

ТЕСТ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ВАШ ГЕНОТИП ПИТАНИЯ

Реакция	Очки-баллы
Реакция на сырую клетчатку	
1) Мой желудок тяжело переваривает салаты из сырых овощей. Я ощущаю неприятную тяжесть в желудке. Живот хоть немного, но вздувается. Часто бывают газы (т. е. метеоризм).	2
2) Я тяжело перевариваю только салаты из белокочанной капусты (сырой и квашеной) или с бобами (фасолью)	4
3) Я прекрасно перевариваю салаты из сырых овощей	6
Реакция на молочные и кисломолочные продукты	
1) Я прекрасно перевариваю все молочные продукты, и свежее молоко, и натуральные йогурты, и сыр, и творог, и изделия из творога и т. д.	6

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

Реакция	Очки-баллы
2) Я люблю молоко, но почему-то больше употребляю кисломолочные продукты: йогурты, творог, сыр и т. д.	2
3) Мой организм не переносит (не переваривает) лактозу. Я вынуждена ограничиваться кисломолочными продуктами	4
Реакция на опасность	
1) Внезапно увидев приближающийся транспорт, я тут же перебегаю дорогу.	5
2) Внезапно увидев приближающийся транспорт, я сначала замираю на месте.	1
3) Внезапно увидев приближающийся транспорт, я начинаю метаться (дергаться то вперед, то назад) и всегда пропускаю его перед собой.	3
Реакция на активное солнечное излучение	
1) К моей коже очень плохо пристает солнечный загар. На морском отдыхе я постоянно сгораю даже в тени.	4
2) Летом я быстро получаю приятный для себя и окружающих цвет кожи.	6
3) Кажется, что моя кожа никогда не была идеального белого цвета.	2
4) Летом моя кожа быстро вбирает ультрафиолет и становится такой, будто я постоянно работаю на солнце или ежедневно загораю на пляже или в солярии.	1
Реакция ваших конечностей на среднюю температуру воздуха, 18–21°C	
1) У меня почти всегда холодные руки, даже когда на улице нехолодно.	8
2) У меня не всегда холодные руки, но даже летом в постель я ложусь с холодными ногами, и они медленно согреваются	3
3) У меня почти всегда теплые ладони, а ноги в постели быстро согреваются.	6

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

Реакция	Очки-баллы
Первая реакция на алкалоиды и алкоголь	
1) Даже от одного бокала шампанского я быстро пьянею	3
2) Следующим утром у меня всегда болит голова, даже если я выпила совсем немного	1
3) У меня практически никогда не болит голова на следующий день после застолья	4
Группа крови	
1) У меня I группа крови	10
2) У меня II группа крови	6
3) У меня III группа крови	2
4) У меня IV группа крови	8

Выберите в каждом из разделов теста один из ответов.
Посчитайте количество баллов.

От 10 до 24 баллов — генотип¹ «кочевника-животновода».

От 25 до 30 баллов — генотип «землевладельца-земледельца».

30 баллов — переходный генотип от древнейшего генома «охотника-собирателя» к более позднему — «землевладельцу-земледельцу».

От 30 до 35 баллов — генотип «охотника-собирателя».

36 баллов и более — у вас редкий генотип «люди Икс».

Теперь необходимо проверить и подтвердить ваш генотип и ваш личный генетический код с помощью экспресс-диеты.

Следующая глава о том, как ее правильно провести.

¹ *Генотип* — это набор генов, который определяет развитие рассматриваемых признаков, в том числе особенностей пищеварения и скорости метаболизма.

Другое определение *генотипа* — это характер внешности, облик, национальный характер, общность внешних и **внутренних** черт, разряд, категория людей и т. п.

Глава третья

7-дневная экспресс-диета по генетическому коду

Что день грядущий мне готовит?

А. С. Пушкин

Следующая неделя готовит вам приятные сюрпризы, если вы решились провести экспресс-диету предков.

Во-первых, худеть вы будете в любом случае. Это связано с тем, что недельное меню, для каждой из генетических групп составлено с учетом как особенностей питания каждой из них, так и основных критериев питания наших предков.

Но если худеть придется в любом случае, несмотря на полноценный рацион и калорийность, достаточную для средней степени активности как современной горожанки, так любой женщины, проживающей в иной местности (деревне, поселке и т. д.), то какими мерками руководствоваться, чтобы понять, что именно этот тип питания вам подходит?

Об этом мы и расскажем в настоящей главе.

Во-вторых, этот вариант диеты по генетическому коду, т. е. эту экспресс-диету, некоторые добровольцы-испытуемые называют «Последний шанс перед праздником».

Она помогает, если, например, за неделю до свадьбы лучшей подруги вы обнаружили, что в свое изумительное

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

платье вам почему-то уже не влезть, или «молния» на нем зачем-то стала расходиться.

Если, по каким-то причинам, приобретение нового потрясающего туалета представляет проблему, тогда эта диета для вас — палочка-выручалочка.

Но все-таки вначале определите, какая из диет ваша, и не тяните до последнего, чтобы не оказаться у «разбитого корыта».

Основные рекомендации по величине порции в этой диете традиционны:

- ◆ Порция первого блюда, в идеале, должна составить не более 250 мл
- ◆ Порция мяса или птицы рекомендуется величиной не более 150 г.
- ◆ Вес порции овощного, мясного или рыбного салата не должен превышать 100–150 г.
- ◆ Порция гарнира в этой диете составляет 100 г.
- ◆ Порции закусок или десертов — не более 100 г.

Обобщая, отметим, что в этом списке указаны обычные ресторанные порции, давным-давно рассчитанные кули-нарами и диетологами.

О заправках и соусах к салатам и закускам, наверное, лучше не говорить, а показать их влияние на вес на конкретном сравнении.

Казалось бы, нет ничего проще, чем приготовление дежурного салата из огурцов и помидоров. Но нет: вы забыли, что главное — это проверить калорийность готового соуса или заправки к блюду.

Мало кто знает, что 100 г такого салата с диетическим йогуртом содержат — 62 ккал, с 15%-ной сметаной — 84 ккал, а с растительным маслом — уже все 150 ккал.

| Владимир Пищалев

Чудо-диеты

Согласитесь, разница довольно заметна и ощутима. Особенно, когда хочется похудеть.

Естественно, считать калории или у. е. (условные единицы) мы вас заставлять не будем. Прописные истины о калорийности пищи должен знать каждый. Как, например, то, что худеешь лишь в том случае, если полностью сжигаешь калории, полученные из пищи за день.

Далее даем пример калорийности некоторых готовых соусов. Объем, необходимый для порции салата, мы для простоты указываем в объеме 1 ст. ложки.

Соус салатный «Бальзамин». <i>Магги</i>	30 ккал
Соус шашлычный. <i>Балтимор</i>	17 ккал
Соус луковый по-французски. <i>Магги</i>	21 ккал
Соус соевый с грибами. <i>Стебель бамбука</i>	17 ккал
Соус китайский кисло-сладкий. <i>Анкл Бенц</i>	18 ккал
Соус горчичный. <i>Магги</i>	60 ккал
Соус для овощной лазаньи. <i>Магги</i>	24 ккал
Соус «Итальянский». <i>Хайнц</i>	16 ккал
Соус «Карри». <i>Хайнц</i>	78 ккал
Диетический йогурт	16 ккал
Сметана 15%-ная	20 ккал
Растительное масло	108 ккал

«Интересно, а какие соусы и заправки были у наших твердолобых первобытных предков?» — думает просвещенный читатель.

Во-первых, не таких уж и первобытных, и совсем не твердолобых, если речь идет об отцах-основателях, сумевших придумать и как выращивать злаки, и как одомашнить диких животных.

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

А во-вторых, любая цивилизация развивается вверх по спирали. И неужели вы вновь хотите питаться кореньями и сырыми травами вместе с полубожженным мясом, которое случайно попало в костер. Конечно сегодня разумнее воспользоваться достоинствами и нынешней цивилизации, и современной кулинарии, но нельзя забывать и об особенностях вашего организма, который природа шлифовала миллионы лет, чтобы создать свой венец — человека.

О термической кулинарной обработке продуктов, использующихся в этой диете, тоже необходимо сказать несколько слов.

- ◆ Так, необходимо исключить насыщение горячего блюда жирами при разогреве или жарке.

- ◆ Пользуйтесь для жарки сковородами с непригораемым покрытием (но советуем покупать только фирменные, дешевых хватает лишь на 3 месяца. Затем в тефлоновом покрытии появляются царапины, и жарка без приличного количества масла становится невозможной).

- ◆ Не наливайте, а брызгайте масло на сковороду, если уж без него не обойтись.

- ◆ Тушите овощи не в масле, а в овощном бульоне.

- ◆ Удаляйте кожу курицы до или после приготовления (основной холестерин вы получаете при употреблении не куриной ножки, а этой жирной кожи).

- ◆ Готовьте пищу на гриле или запекайте (в крайнем случае, готовьте на пару).

- ◆ Чаще пользуйтесь микроволновой печью (не забывайте, что розничная цена микроволновки за последние 10 лет уменьшилась в 10 раз. Ее достоинства как в скорости приготовления пищи, так и в возможности готовить блюда без жиров).

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Как оценить результаты экспресс-диеты?

Критерии просты.

Если за неделю вы потеряли менее 1 кг, выбранная диета вам не подходит (если вы соблюдали все ее условия, то, скорее всего, отнеслись к ответам на вопросы теста спустя рукава и получили в ответе вовсе не свой тип питания по генетическому коду). Очевидно у вас один из других генотипов предка.

При потере до 3 кг — диета вам во многом подходит.

При потере 4 кг и более — диета подходит вам идеально.



Вопрос—ответ

Не могу отказаться от чашки кофе с сахаром по утрам. Что делать?

Конечно, сахарный песок древние люди не использовали. Активное употребление сахара началось всего 200 лет назад, после 1812 года: с открытием способа его получения из свеклы. Тростниковый сахар был большой редкостью на протяжении 800 лет — с самого его изобретения в X–XI веке.

Традиция пить утренний кофе не столь стара и велика как чаепития, но все же это традиция 7–8 поколений европейцев, не говоря о том, что использование сахара с горячими напитками ненамного моложе, но столь же традиционно.

Наши далекие предки получали сахарозу или фруктозу только из овощей, фруктов или меда.

Но 1 ч. ложка сахара — это всего 16 килокалорий. Я посоветовал бы попрыгать 3–4 минуты утром перед завтраком (можно и без скакалки), — и вы потеряете все эти калории. После этого со спокойной совестью можно выпить свой любимый напиток. Но не забывайте, о том, что третья по счету чашка горячего кофе с сахаром сведет на нет вашу диету.

Глава четвертая

Диета по генетическому коду «охотник-собиратель»

Сразу поставим точки над «i»: наша диета основана не на рационе наших древних предков австралопитеков, живших более 3,5 млн. лет назад, желудки которых были приспособлены к перевариванию грубой низкокачественной растительной пищи. Мы не брали за основу и питание наших ближайших древних родственников — неандертальцев, которые питались в основном мясом гигантских животных и вымерли 20 тысяч лет назад от недостатка такой пищи.

Пищеварительный аппарат современного человека по типу собирателей-охотников сохранил генетическую память и о растительной, и о животной пище своих предков.

Но мы считаем, что преобладание в рационе растительной пищи не слишком способствовало прогрессу человечества. Гигантский шаг в дальнейшем расселении предков человека, живших на Земле около 20 тыс. лет назад, удалось совершить опять-таки за счет изменения диеты.

По оценкам ученых, в эту эпоху первобытные люди стали есть, кроме растительной пищи и мяса, необычно

много рыбы и морепродуктов. Такую диету диетологи называют средиземноморской.

Следует заметить, что именно использование первобытных орудий при извлечении моллюсков из твердых раковин, ракушек и при ловле рыбы позволило человечеству расселиться по всему миру, двигаясь вдоль побережья рек, морей и океанов.

Но главное значение в приготовлении пищи получило овладение огнем: пращуры современного человека, долгое время употреблявшие сырое мясо, научились жарить и печь пищу на костре, на углях, в горячей золе, в ямах, обложенных камнями. В раннем неолите вместе с изобретением глиняной посуды у человека появилась возможность варить пищу.

Можете представить, сколько тысяч лет похлебкам, супам и кашам?



Вопрос–ответ

Есть ли доказательства тому, что человек использует огонь для приготовления пищи с незапамятных времен?

Самая древняя ложка (12 тыс. лет) обнаружена в пещере де-Фонтале (Франция). Ручка ее выполнена в виде звериной лапы, а широкая часть покрыта резным рисунком, изображающим оленей.

В 1988 г. в Сварткапской пещере (в Южной Африке) в многослойных остатках костра обнаружено 270 костей антилопы, зебры, кабана и одного из видов гоминид. Их возраст насчитывает не менее 1 млн. лет.

Находки обгоревших костей в разных слоях указывают на многократное разведение огня, причем человеком умелым.

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

Есть красивая версия, что прообраз каши — это последствие выкипевшей похлебки, а запекшаяся каша — прообраз первого хлеба: новый революционный вид продукта, доступный длительному хранению и удобный при переноске.

Термическая обработка убивает болезнетворную микрофлору, а многие блюда, подвергшиеся ей, расщепляются нашими органами пищеварения гораздо быстрее; соответственно и энергию организм получает с более высокой скоростью. Это, наверное, наиглавнейшее из изобретений, которое научило человечество получать для своего тела энергию из пищи наиболее эффективно.

Благодаря методу радиоуглеродного датирования, открытому ученым-химиком У. Либби, получены убедительные научные данные, которые доказывают, что в рацион людей, живших 20 тысяч лет назад, входило не только мясо крупных животных. Огромная доля белка поступала в рацион человека из рыбы.

Специальные исследования позволили установить, что немаловажное значение имело и мясо водоплавающих птиц.

Анализ изотопов показал, что источником примерно половины белков в пище предков современного человека была пресноводная и морская рыба. Рыба позволила человеку выжить во времена, когда у него заканчивалось мясо: например, оленя, косули или бизона.

В остальное время охотники и рыболовы мезолита питались почти исключительно мясом лесных животных и лишь иногда водоплавающей птицы: уток, гусей и лебедей. Из пресноводных рыб ловили, главным образом, щуку. На побережье случалось находить

| Владимир Пищалев

Чудо-диеты

выброшенных на берег штормом китов, тюленей — их тут же разрубали на части и ели. Ловили также треску, морских угрей, крабов и других ракообразных, морских лещей, скатов и даже акул.

Итак, из всего сказанного можно сделать некоторые выводы. И пища, и диета как образ жизни первобытных охотников-собирателей уже 10–15 тыс лет назад стала сначала адаптироваться, а затем и генетически приспособливаться к следующему способу питания:

Бульоны	ПЕРВЫЕ БЛЮДА
Похлебки	
Супы	
Каши	ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ ЗЛАКОВ
Запеканки (прообраз лепешек)	
Мясо рогатого скота	ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА
Мясо водоплавающих птиц	
Мясо зайца (кролика)	
Рыба	ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ
Морепродукты	
Морские водоросли	
Сладкие овощи	ПРООБРАЗ ДЕСЕРТОВ
Сладкие фрукты	
Мед	

Многие американские исследователи уверены, что пища первобытного человека на 65% состояла из овощей и фруктов и только на 35% — из мяса диких животных, содержавшего всего 5% жира, а также птицы, рыбы и морепродуктов.

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

Эти цифры несколько приблизительны: в них не учтены данные по злакам и дарам моря в процентном отношении, но в целом это добротный труд, дающий исследователям огромную пищу для размышлений.

Чего был лишен доисторический человек, охотник-собирающий в пище?

Во-первых, простых углеводов (сахара, фруктозы, сахарозы в чистом виде).

Во-вторых, жиров в питании было минимально и редко составляло более 40 г в сутки.

В-третьих, в рационе отсутствовала молочная и кисломолочная пища (которая, впрочем, с успехом используется потомками этого типа в настоящее время).

В-четвертых, зерновые в питании не могли занимать значительную долю из-за отсутствия земледелия.

В-пятых, в древнейшей кулинарии не использовались жиры при приготовлении пищи. Термическая обработка продуктов хотя и присутствовала, но и жареная и вареная пища готовилась почти при полном их отсутствии.

Надеемся, вам понятно, как строить диету по генетическому коду охотника-собирающего.

Это должна быть высокобелковая нежирная пища, бедная жирами, богатая клетчаткой и содержащая простые углеводы (сахара) только в виде (составе) овощей и фруктов.

Не менее 2 раз в неделю в рацион питания должны входить рыба и дары моря.

Мед и медоносные травы составляют исключение из правила.

Прежде чем перейти к недельной экспресс-диете предков по генокоду «охотников–собирающих», предлагаем вашему вниманию список продуктов, рекомендованный этой диетой.

| Владимир Пищалев

Чудо-диеты

**Список продуктов, рекомендованных для диеты
по генетическому коду «охотник-собиратель»**

Продукты	Полезные	Не рекомендуемые
Мясопродукты	говядина, телятина, оленина, мясо ягненка, печень, сердце, легкое и мозги рогатого скота, мясо кролика, сырокопченые мясные деликатесы без вкраплений жира (например, бастурма)	свинина, жирный бекон, копченое и соленое сало, жирные окорок и ветчина, вареные колбасы, полукопченые колбасы, (вяленое мясо — в ограниченном количестве)
Птица	курица (кроме кожицы), цыпленок, индейка, куропатка, перепела, фазан, страус, яйца птицы, печень, сердце и мозги птицы	жирный гусь, копченая птица, (мясо утки — в ограниченных количествах)
Рыба	лещ, треска, щука, окунь, лосось, осетр, форель, скумбрия, тунец (макрель), сельдь (свежая), камбала, карп, угорь, анчоусы и другая мелкая рыба (килька, бычки, пескарь), сушеная рыба	палтус, икра, копченый лосось, соленая сельдь, (сардина — в ограниченных количествах), другие жирные сорта рыбы
Море-продукты	креветки, крабы, омары, лангусты, раки, кальмары, осьминог, мидии, устрицы, гребешки, морская капуста	практически нет
Молочные продукты	мягкие сыры жирностью не более 5%, фета, моцарелла, брынза, козий сыр, натуральный йогурт или кефир жирности не более 5%, нежирный творог	сливочное масло, жирные и сладкие йогурты, козье молоко, мороженое, жирный творог, большинство сыров, включая твердые и плавленые, спреды (маргарины с добавлением сливочного масла)

Диета по генетическому коду |
Чудо-диеты

Продукты	Полезные	Не рекомендуемые
Растительные масла, орехи, грибы	оливковое, подсолнечное, рапсовое масло (не более 40 г в общем составе жиров в день), грецкие орехи, тыквенные семечки, кедровые и миндальные орехи, семена подсолнечника (не более 1 стакана в неделю), грибы (все съедобные сорта)	арахисовое, кукурузное, хлопковое масло, арахис, кешью, фисташки, бобы какао.
Зерновые и бобовые	хлеб из проращенных зерен, хлеб с добавлением муки грубого помола, хрустящие хлебцы, чисто ржаной хлеб, каша гречневая, овсяная, пшенная, манная в ограниченном количестве (100–200 г, 1–2 порции в неделю)	кукурузные хлопья, каши (регулярное употребление), макароны, пшеничный хлеб и сдоба (в том числе печенье, булочки, бисквиты, торты, пирожные) фасоль, бобы, чечевица только в ограниченных количествах (150–200 г в неделю) рис, маис (кукуруза)
Овощи	огурцы, помидоры, сладкий перец, морковь, свекла, кабачки, капуста цветная, брокколи, брюссельская, кольраби, все виды китайской капусты, лук, спаржа, топинамбур, тыква, брюква, репа, редька, петрушка, чеснок, шпинат	авокадо, баклажаны, картофель, батат
Фрукты и ягоды	яблоки, алыча, грейпфруты, лимоны, маслины, гранат, клюква, брусника, черника, голубика, морошка, смородина	инжир, сливы, апельсины, мандарины, вишня, клубника, земляника, малина, дыня, арбуз, виноград, сухофрукты (чернослив)
Соки	овощные соки и морсы без сахара, грейпфрутовый сок	ягодные соки апельсиновый, грушевый, яблочный сок

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

Примерное меню экспресс-диеты

по генетическому коду «охотник-собиратель»

Вариант I	Вариант II	Вариант III
ЗАВТРАК 		
2 бутерброда с ветчиной на тонких треугольных ломтиках зернового хлеба (по 15 г). 1 большое яблоко. Чай каркаде (без сахара).	Салат из помидоров и огурцов с йогуртом. 2 бутерброда с постной ветчиной на ломтике зернового хлеба. Фруктовый чай «Greenfield» (без сахара).	2 бутерброда с красной рыбой на тонких треугольных ломтиках зернового хлеба (по 15 г). 1 персик. Кофе без сахара
ЛАНЧ 		
Салат из морепродуктов с диетическим соусом. Уха из красной рыбы. Мясо, тушенное с помидорами и овощным гарниром. 1 стакан грейпфрутового сока	Салат из моркови с цитрусовыми и нежирным йогуртом. Бифштекс с кровью и гарниром из брокколи. 1/2 стакана тыквенного сока. 1 чашка кофе без сахара.	Салат из свеклы с 15%-ной сметаной. Отварная куриная грудка с овощным гарниром. 1 стакан «колы лайт» (т. е. без сахара).
ПОЛДНИК 		
Овощной шницель. 1 плод нектарина. 100 г яблочного штруделя. 1 чашка кофе без сахара	Салат из овощей, разрешенных в списке продуктов. 1 чашка кофе. 2 алычи.	100 г яблочного пирога (шарлотки). 1 чашка кофе без сахара.
УЖИН 		
Салат из помидоров с зеленым сладким перцем. Запеченный окунь. Отварная спаржа с лимонным соевым соусом. Зеленый чай (без сахара).	Салат из помидоров, яблока и красного сладкого перца. Отварная рыба и брокколи в соевом соусе. 1 стакан яблочного сока.	Фруктовый салат из киви и авокадо с нежирным йогуртом. Кольраби, тушенная в соевом соусе. 1 чашка кофе без сахара.

Далее проявите и свою кулинарную фантазию, используя рекомендации и предостережения этой главы.

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

В заключение необходимо еще раз напомнить основные принципы диеты по генетическому коду и этого генотипа, в особенности.

- Помните об особенностях приготовления пищи — с минимумом жиров и сахаров.
- При невозможности готовить на гриле или запекать пользуйтесь пароваркой или микроволновой печью.
- Тушите блюда из мяса, рыбы и т. д. в овощных бульонах.
- Сохраните в памяти, что крупы в питании охотников-сборателей не могли занимать значительную долю, поэтому употребляйте их в основном на завтрак.
- В сутки вы должны выпивать не менее 1 литра жидкости (5 стаканов или чашек воды, кофе, чая, сока и т. д.). Остальную необходимую жидкость организм получит из овощей, фруктов и мясо-молочных продуктов. В противном случае из-за небольшого обезвоживания организм если и покажет снижение веса, но только лишь из-за потери воды.

Следует заметить, что наши предки почти не питались в темное время суток.

Какое выбрать время для последнего приема пищи, будь это ужин или просто дополнительный вечерний «перекус», зависит от вас. Но чем раньше состоится этот прием пищи, тем диета действеннее. Чем ближе к ночи, тем менее калорийным должен быть ужин. Надеемся, что он не будет позднее 6–8 часов вечера.

Рецепты для диеты по генетическому коду «охотник-собиратель»

Все рецепты, предложенные в этой главе, обладают двумя достоинствами.

Во-первых: они содержат минимальное количество жиров. Соусы и заправки (или их пропорции) для различных блюд тоже обладают такими достоинствами. Поэтому абсолютно спокойно можно использовать такие заправки и для вашего творчества.

Во-вторых: все рецепты содержат минимальное число углеводов. Обычно не более 10–15 г на 100 г готового продукта.

Соответственно, каждое блюдо, в частности, и все рецепты, в целом, являются в той или иной мере диетическими, одновременно повторяя состав продуктов, которыми пользовались ваши далекие предки, передавшие вам с генетическим кодом особенности пищеварения и характерные реакции организма при употреблении такой пищи.

Все рецепты рассчитаны на 4–6 порций, если не указано другое количество.

Низкокалорийные салаты

Салат из моркови, свеклы и огурцов

2 моркови, 2 небольшие вареные свеклы, 1–2 огурца, 1 корень сельдерея, 50 г зеленого салата, 150 г 10%-ной сметаны, зелень, соль по вкусу.

Морковь и корень сельдерея натереть на терке. Свеклу, огурцы и листья зеленого салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью и перемешать.

При подаче салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из сырых овощей

1 свекла, 1 большая морковь, 1 огурец, 2 листа капусты, листья и корни сельдерея и петрушки, зеленый лук, укроп, 3 ст. ложки диетического йогурта, соль по вкусу.

Свеклу и морковь (в равных количествах) натереть на крупной терке.

Нарезать огурец кубиками. Нашинковать пару листьев капусты, листья и корни сельдерея, петрушки, зеленый лук, укроп.

Все смешать, посолить по вкусу, побрызгать сверху растительным маслом и подать к столу.

Салат из свежих овощей с яйцами

5 помидоров, 1 кочан зеленого салата, 1 огурец, 1 красный сладкий перец, 1 стебель лука-порея, 4 ст. ложки диетического йогурта, черный перец, соль по вкусу.

Зеленый салат крупно нарезать, помидоры нарезать дольками, а огурец (неочищенный) — кружочками. У перца отрезать плодоножку, удалить семена и нарезать кусочками.

Подготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой из йогурта и хорошо размешать. Посыпать мелко нарезанным луком-пореем и черным перцем.

Подавать салат на стол сразу после приготовления.

Салат «Осенний»

2–3 огурца, 1/2 редьки, 1/2 сельдерея, 2 помидора, 3 ст. ложки диетического йогурта, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Очищенные и вымытые морковь, редьку и сельдерей измельчить на терке, помидоры нарезать кубиками.

| Владимир Пищалев
Чудо-диеты

Перемешать, посолить и залить йогуртом.

Салат распределить на 6 порций. Каждую порцию украсить нарезанными кубиками помидорами и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат «Золотая осень»

2 молодых кабачка, 2 сочные груши, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки изюма, сок 2 лимонов, 2 ст. ложки 10%-ной сметаны, соль по вкусу.

Кабачки почистить (не варить) и нарезать тонкими кружочками.

Груши и яблоки очистить от кожицы, разрезать дольками, вынуть сердцевину и добавить к кабачкам.

Посыпать изюмом, полить лимонным соком, добавить соль, перемешать и затем поставить в холодильник на 2 ч.

Перед подачей на стол салат полить растительным маслом.

Салат из капусты, огурцов и моркови

150 г белокочанной капусты, 150 г огурцов, 100 г моркови, 50 г зеленого салата, 30 г зеленого лука, 100 г 15%-ной сметаны, зелень, соль по вкусу.

Капусту, морковь и зеленый салат нарезать соломкой, свежие огурцы — тонкими ломтиками, лук нашинковать.

Все смешать, посолить, заправить маложирной сметаной.

Готовое кушанье уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата, кольцами лука и кружочками огурца.

Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат сборный

2 огурца, 1 помидор, 1 сладкий красный перец, 1 вареное яйцо, 5–6 шт. редиса, 100 г диетического йогурта, стрелки зеленого лука, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Огурцы, помидоры и редис мелко нарезать. Зелень лука, петрушки и укропа нашинковать. Красный сладкий перец очистить от семян и измельчить. Вареное яйцо очистить и измельчить яйцерезкой.

Все компоненты соединить и заправить диетическим йогуртом.

Салат «Здоровье»

2 сырые моркови, 2 свежих огурца, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 100 г 15%-ной сметаны, четверть лимона, зелень петрушки, соль по вкусу.

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой. Часть зеленого салата нарезать полосками. Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, зелень петрушки и заправить сметаной.

На блюде красиво уложить листья зеленого салата, на них выложить подготовленную массу. Украсить ее зеленью петрушки и ломтиками помидора.

Салат «Весна»

30 г салата, 30 г красного редиса, 30 г огурцов, 20 г зеленого лука, 1/2 вареного яйца, 50 г 15%-ной сметаны.

Листовой салат нарезать на крупные части, редис и огурцы — тонкими ломтиками.

Овощи смешать и заправить сметаной, используя половину ее нормы.

Оставшейся сметаной полить салат сверху, украсить яйцом и луком.

Салаты и закуски из рыбы и морепродуктов

Салат из сельди с грибами

4 соленые сельди, 5 помидоров, 200 г шампиньонов, 200 г белых грибов, 2 луковицы, 50 г диетического майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла.

Сельдь вымочить, отделить кости и нарезать маленькими кубиками.

Грибы нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле. Помидоры нарезать тоже ломтиками, грибы — дольками, лук тщательно измельчить. Майонез соединить с творогом. Затем все компоненты смешать.

Если в сельди есть молоки, то их вымочить с сельдью, мелко нарубить и добавить в смесь майонеза и творога.

Салат из рыбы со сливами

400 г вареной рыбы, 200 г слив, 2 ст. ложки 10%-ной сметаны, 2 яйца, 2 ст. ложки диетического майонеза, хрен, зелень, соль по вкусу.

Вареную рыбу очистить от костей, разделить на кусочки и смешать с нарезанными сливами и измельченным яйцерезкой яйцом. Все выложить в салатник и залить смесью сметаны и майонеза, приправленной специями.

Украсить салат яйцом и зеленью.

Салат из рыбного филе с яйцом и зеленью

300 г филе морской рыбы, 1 вареное яйцо, 50 г диетического майонеза, 50 г 10%-ной сметаны, 30 г зелени петрушки, 1 лимон, перец, сахар, соль по вкусу.

Рыбное филе отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, вареное яйцо — кубиками. Сложить все в по-

суду, добавить по вкусу соль и перец (при желании — немного сахара).

Салат перемешать, полить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

Салат из сельди с овощами

1 соленая сельдь, 2–3 свежих огурца, 1 помидор, 2–3 вареных яйца, 3 ст. ложки диетического майонеза, зеленый салат и лук, укроп, зелень петрушки.

Огурцы, помидор и вареные яйца нарезать кружочками. Филе сельди разрезать на кусочки. Все смешать и залить майонезом.

Салат выложить горкой, украсить ломтиками сельди, кружочками огурцов и помидоров, зеленым луком, яйцом, зеленым салатом и посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из рыбы с помидорами

300 г свежей рыбы, 300 г помидоров, 150 г яблок, 50 г диетического майонеза, 100 г соленых огурцов, 70 г репчатого лука, горчица, зелень петрушки, перец, соль.

Рыбу отварить в небольшом количестве подсоленной воды со специями, очистить от костей, нарезать кусочками и смешать с нарезанными кубиками помидорами.

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тоже небольшими кубиками.

Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, горчицу, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Готовый салат украсить свежей зеленью петрушки или укропа.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Сельдь рубленая с орехами

250–300 г сельди, 2 яйца, 1 яблоко, 1 луковица, 8–10 ядер грецких орехов, 3 ст. ложки диетического майонеза.

Снять с хорошо вымоченной сельди филе. Сварить яйца, очистить от кожицы и семян яблоко. Пропустить через мясорубку сельдь, 1 яйцо, яблоки, лук и очищенные ядра грецких орехов.

Все хорошенько перемешать и заправить майонезом.

Выложить массу в селедочницу в виде рыбки, поставив к одному концу головку без жабр, а к противоположному — хвост.

Поверхность выровнять ножом, посыпать рубленым яйцом и украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

Рулетики рыбные заливные

500 г рыбы, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа, 400–600 мл рыбного бульона, 100 мл 3%-ного уксуса, 5–6 веточек зелени.

Для этого блюда можно использовать салаку, сардины, крупную мойву.

Из обработанной рыбы удалить хребтовую кость так, чтобы оба филейчика остались неразделенными. Внутреннюю сторону рыбы посыпать солью, перцем, зеленью укропа, свернуть, начиная с хвоста, рулетиком, закрепив при этом край острой деревянной шпилькой.

Подготовленные рулетики выложить в неглубокую посуду одним слоем, залить приготовленным бульоном, добавить уксус и припускать в течение 5–10 мин. Готовые изделия осторожно вынуть шумовкой, охладить, удалить шпильку, выложить на блюдо и украсить веточками зелени.

Добавить в бульон желатин для образования желе.

Рыбу на блюде залить желе и охладить в холодильнике до полного застывания.

Салат из креветок с шампиньонами в томатном соусе

150–200 г вареных креветок, 2 стакана шампиньонов, 100 г томатного соуса с вином, измельченная зелень петрушки.

Креветки, нарезанные ломтиками, припущенные шампиньоны и соус смешать и прогреть на слабом огне. Выложить все в салатник и посыпать зеленью.

Салат с креветками и сладким перцем

250–300 г вареных креветок, 10 г рубленого сельдерея, 15 г лука, 70 г сладкого перца, 60 г диетического майонеза, салат зеленый, черный перец, соль по вкусу.

Крупные креветки разрезать пополам вдоль или разделить на волокна. Смешать их с нарубленным сладким перцем, сельдереем, нарезанным и ошпаренным луком.

Заправить салат майонезом, солью, черным перцем.

Салат с креветками и тертым сыром

500 г мороженных креветок, 3–4 вареных яйца, 100 г тертого неострого сыра, 100 г диетического майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1/4 лимона.

Вареные креветки нарезать кусочками, соединить с нарубленными яйцами, сыром и частью зелени.

Заправить частью майонеза, солью, соком лимона и перемешать.

Салат выложить горкой, полить оставшимся майонезом и посыпать зеленью.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Бульоны, супы и похлебки

Первые блюда, одни из самых древних в кулинарии, рекомендованы всем генотипам диеты предков.

Но особенно они хороши для диеты по генетическому коду «охотник-собиратель».

Низкая калорийность, наличие приличного количества витаминов и микроэлементов, минимум углеводов и жиров — необходимое условие для любой диеты.

Некоторые ограничения можно было бы установить для несвойственных нашим предкам-охотникам молочных супов (хотя такой генотип великолепно с ними справляется). Но не один человек, даже с фантастическим аппетитом, не будет включать их в меню ежедневно.

Все первые блюда тоже рассчитаны на 4–6 порций, если не указано другое количество.

Классический овощной бульон из капусты и корнеплодов

500–700 г капусты (любого сорта), 3,2 л воды, 4 небольшие моркови, 1/2 корня сельдерея, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 1–2 лавровых листа, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, измельченная свежая зелень, соль и перец по вкусу.

Очистить овощи и мелко измельчить. Капусту нарезать мелкой соломкой. В кипящую воду опустить капусту и остальные овощи. Через 10 мин после начала варки добавить соль, убавить огонь и варить 1 час при открытой крышке кастрюли.

В конце варки добавить в бульон лавровый лист, уксус и варить еще около 5 мин.

Похлебка из брокколи с фасолью

2 л воды, 200 г зеленой молодой фасоли или 1 банка консервированной фасоли в томатном соусе, 1/4 кочана капусты брокколи, 1 морковь, 1 сладкий перец, 2 помидора, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, зелень петрушки, укроп, красный, черный перец и соль по вкусу.

В кастрюльку с кипящей водой положить измельченные лук и морковь, добавить соль и растительное масло.

Через 5 мин добавить перебранные и мелко нарезанные стручки молодой фасоли и консервированную фасоль с томатным соусом. Еще через 5 мин добавить нарезанные капусту и перец. Варить еще 5 мин, заправить зеленью петрушки и снять с огня.

Посыпать похлебку измельченным укропом и подавать к столу.

Эта похлебка вкусна и холодной.

Суп из кабачков с базиликом

2,5 л куриного бульона, 300 г молодых кабачков, 250 г лука, 300 г корня сельдерея, 250 г корня петрушки, 1 морковь, 200 г лука-порея, 1/2 стакана томатного сока, красный и черный перец, базилик, эстрагон, соль по вкусу.

Овощи промыть, нарезать, залить водой и варить до готовности.

Затем сделать из них пюре, добавить в него томатный сок и специи и варить еще 10 минут.

Суп подавать горячим, добавив в каждую тарелку по 1 ст. ложке нежирного кефира или йогурта.

Особенно полезен для генотипов «охотника-собирателя» и «землевладельца-земледельца».

Горячие мясные и рыбные блюда

Телятина отварная

500 г телятины, 1–1,5 л воды, по 40–50 г ароматических корней, 1 луковица, перец и соль по вкусу.

Промытое мясо сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды, чтобы жидкость только прикрывала его, добавить очищенные и нарезанные пополам морковь, петрушку и репчатый лук.

Довести до кипения, тщательно удалить пену и, значительно уменьшив нагрев, варить телятину при слабом кипении до готовности (в зависимости от величины куска — 1–1,5 ч). За 30 мин до окончания варки добавить соль.

На гарнир подать отварные овощи, сдобренные диетическим соусом.

Говядина отварная с хреном

1 кг мяса, 1–2 моркови, 1–2 луковицы, чеснок, хрен, свекла, соль по вкусу.

Говядину почистить от сухожилий, залить водой, добавить лук, чеснок, морковь и варить до готовности в небольшом количестве воды на малом огне. Подавать с хреном (к тертому хрену добавить вареную свеклу, натертую на мелкой терке).

Мясо с овощами в бульоне

1,2 кг говядины, 2 луковицы, 200 г белокочанной капусты, 70 г растительного масла, томатный сок, бульон, соль.

Мясо мелко нарезать и обжарить. Добавить шинкованную капусту, нарезанный кольцами лук, перемешать, разбавить небольшим количеством бульона, томатным соком. Поставить блюдо на водяную баню и довести до готовности.

Треска отварная с морковью и лимоном

800 г рыбы, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, 2 луковицы, 1/2 лимона, 1 ст. ложка соли.

Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить кусочек сливочного масла, нашинкованные морковь и сельдерей, лавровый лист, душистый перец, соль, репчатый лук. Поверх рыбы положить лимон, нарезанный кружочками, без зерен. Налить воды таким образом, чтобы она только покрывала рыбу. Закрыть посуду крышкой и варить ее до готовности.

Выложить рыбу на блюдо. На гарнир подать тушеные овощи, посыпанные измельченной зеленью.

Отварная форель

2 форели по 200–300 г, 1 луковица, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 4 ст. ложки воды, 1 лимон, соль, перец, петрушка; зеленый лук, укроп.

Подготовленную форель, посолить изнутри и сбрызнуть соком 1/2 лимона. Положить рыбу в продолговатую плоскую форму. Добавить уксус, воду, нарезанный колечками лук, накрыть и запекать в духовке 15–20 мин при температуре 320° С. Другую половинку лимона порезать кружочками, петрушку, укроп и зеленый лук — измельчить и украсить ими форель по готовности.

Сиг по-старомосковски

500 г рыбы, 2 луковицы, по 1 пучку петрушки, укропа и сельдерея, 1 лавровый лист, вода, перец и соль.

На спинке очищенной выпотрошенной рыбы сделать надрезы (4–5 штук для средней тушки) и, свернув кольцом, уложить в кастрюлю. Затем залить горячей водой (из расчета 250 мл на 500 г рыбы), добавить специи и припускать в плотно закрытой посуде.

Глава пятая

Диета по генетическому коду «землевладельца-земледельца»

Уважаемый нами врач-натуролог Джеймс д'Адамо, создавший основы «Диеты по группе крови», описанной его сыном Питером д'Адамо в книге «4 группы крови — 4 пути к здоровью» заставил поверить множество желающих похудеть в тот факт, что люди со II группой крови появились благодаря изобретению земледелия. Нам тоже нравятся аргументы этой теории. А вот с поздними утверждениями, что носители таких генов и такой крови — прирожденные вегетарианцы, мы абсолютно не согласны.

Несомненно то, что развитие земледелия изменило органы пищеварения человека в лучшую сторону, «научив» эффективнее «сражаться» со сложными углеводами, поставляемыми нашему организму злаками, мукой и ее производными. Добывать постоянно энергию из корнеплодов (таких, например, как репа, свекла, морковь и позднее — картофель) наш организм смог лишь потому, что теперь корнеплоды не добываются путем дикого собирательства, а стали постоянными хозяевами полей и грядок.

Но расщеплять углеводы и получать из них энергию организм научился не 2–5 тыс. лет назад, а на миллионы лет раньше. Другое дело, что постоянное включение в рацион

большого количества сложных углеводов (крахмала, в конце концов), помогло молодому человечеству выжить в период резкого увеличения количества особей на ограниченном пространстве.

О достоинствах или недостатках такого образа жизни и питания на заре времен или в Средние века ученые спорят до сих пор. Но современным диетологам важно другое, а именно: резкое сокращение потребления углеводов приводит к похудению и нормализации веса человека. Недаром так популярна диета Аткинса или рожденные от нее диета астронавтов, «Кремлевская», «Рублевская».

Какие особенности в питании имели пращуры, передавшие потомкам генотип «землеладельца-земледе-

Во-первых, у них по-прежнему отсутствовали в питании простые углеводы, (фруктоза, сахара в чистом виде).

Во-вторых, в рационе по-прежнему был мал процент жиров (не более 40 г в сутки).

В-третьих, появилась молочная и кисломолочная пища. Последняя наиболее хорошо расщепляется пищеварительным аппаратом и усваивается нашими современниками. Изобретение сыра позволяло хранить молочные продукты достаточно долго (что было особенно важно в зимние периоды для молодого человечества).

Организм человека научился хорошо расщеплять жиры и белки в кисломолочных продуктах. Замена зерновых кисломолочными продуктами дает особенно благоприятный диетический эффект.

В-четвертых, значительную долю в питании стали занимать крупы и зерновые. Энергия, получаемая с зерновыми, полностью расходовалась лишь при высокой двигательной активности и изнурительном физическом труде. В зимнее время при снижении физической активности постоянное употребление каш, хлебобулочных изделий, замещающих овощи, фрукты

и мясо, вело (и по-прежнему приводит) к стойкому увеличению веса.

Возникает парадокс: несмотря на очень хорошую усвояемость этой группой людей блюд и продуктов из злаков, похудеть этому генотипу проще всего при ограничении употребления именно такой пищи, или смещения акцента питания в сторону овощных блюд с присутствием мяса и рыбы.

Это связано с тем, что энергозатраты современного человека снизились с 4–5 тыс килокалорий в сутки (в период древней истории, когда такой образ питания был наиболее эффективен) до нынешнего минимума 2–2,5 тыс.

В-пятых, животноводство во время формирования генотипа «землевладельца-земледельца» только зарождалось и носило сезонный характер. Поздней осенью большинство скота забивалось, так как человечество пока не придумало как его прокормить зимой. По этой причине в пищу шло **постное мясо** молодых животных. Это основная особенность генотипа землевладельца-земледельца в потреблении мяса. Абсолютное большинство блюд готовилось из маложирных, т. е. диетических мясoproductов.

В-шестых, термическая обработка продуктов постоянно совершенствовалась. Жареная и вареная пища стала готовиться с использованием растительных жиров.

Теперь становится понятным, как строить диету по генетическому типу земледельца-землевладельца.

Это должна быть нежирная пища, богатая клетчаткой и содержащая как сложные углеводы (злаки и корнеплоды), так и простые углеводы (сахара), которые получает наш организм при усвоении овощей и фруктов.

При включении в меню мяса содержание зерновой или мучной пищи в составе нашей диеты резко уменьшается.

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

Не менее 2 раз в неделю в рацион должны входить рыба и дары моря.

При этой диете замена любых блюд из круп и злаков (включая мучные кушанья и хлеб) кисломолочными продуктами (в том числе маложирными сырами, диетическим творогом и йогуртом) только приветствуется. Этот генотип наиболее легко переводит излишки углеводов из круп и картофеля в запасы жиров.

Мед в те далекие времена не был равноценной заменой сахара в его сегодняшнем понимании, хотя утром с горячими напитками допускается целых 2 ч. ложки сахара.

Прежде чем перейти к меню недельной экспресс-диеты по генокоду землевладельцев-земледельцев, предлагаем вашему вниманию список продуктов для питания по такому признаку.



Вопрос—ответ

А кто-нибудь пробовал провести настоящую доисторическую диету?

Канадские ученые из университета Торонто недавно на практике испытали диету, которой придерживались наши сверхдалекие предки до возникновения вида *homo sapiens*. За две недели содержание «вредного» холестерина в крови добровольца снизилось на 33 процента. По мнению самих добровольцев, диета была не очень приятной, но сносной. (Содержание клетчатки в таком рационе в 5 раз больше, чем необходимо современному человеку.) Такие продукты, как мясо, масло и сыр, естественно, были исключены.

Диета, состоящая из корней и корнеплодов, орехов и ягод, дала положительные изменения уже через неделю после ее начала. Так, уровень холестерина снизился больше, чем при использовании сильнодействующих лекарств или современных диет с низким содержанием жира.

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

**Список продуктов для диеты по генетическому коду
«землевладелец-земледелец»**

Продукты	Полезные	Не рекомендуемые
Мясопродукты	телятина, нежирная свинина, мясо ягненка и молодого барашка, мясо кролика и зайца	жирная и старая говядина и свинина, жирный бекон, копченое и соленое сало, жирный окорок и ветчина, вареные колбасы, полукопченые колбасы, вяленое мясо в ограниченном количестве
Птица	курица (кроме кожицы), цыпленок, индейка, куропатка, перепела, фазан, страус, яйца птицы, печень, сердце и мозги птицы	жирный гусь, копченая птица, (утку можно в ограниченных количествах)
Рыба	щука, лещ, окунь, осетр, форель, скумбрия, треска, тунец (макрель), карп, угорь, анчоусы и другая мелкая рыба (ерш, пескарь), сушеная рыба, рыба горячего и холодного копчения.	палтус, белуга, зубатка, камбала, пикша, соленая сельдь, копченый лосось и другие жирные сорта морской рыбы; икра морской рыбы рекомендуется в небольших количествах
Море-продукты	раки, мидии, устрицы.	креветки, крабы, омары, лангусты, кальмары, осьминог, гребешки, морская капуста в ограниченном количестве
Молочные продукты	мягкие сыры ¹ с жирностью от 5% до 20%, в том числе брынза, козий сыр, натуральный йогурт или кефир и питьевые кисломолочные продукты жирностью не более 5%, нежирный творог (до 9%)	сливочное масло, жирные и сладкие йогурты, козье молоко, мороженое, плавленые сыры, спреды (т. е. маргарины с добавлением сливочного масла)

¹ Жирность сыров в России считается по сухому остатку. Так как в мягких сырах — почти 50 % воды, реальная жирность этих сыров в 2 раза меньше.

Диета по генетическому коду

Чудо-диеты



Продукты	Полезные	Не рекомендуемые
Растительные масла, орехи, грибы	оливковое, подсолнечное, рапсовое масло (не более 40 мл в общем составе жиров в день), грецкие орехи, тыквенные семечки, кедровые и миндальные орехи, семена подсолнечника (не более 1 стакана в неделю), грибы (все съедобные сорта)	арахисовое, кукурузное, хлопковое масло, арахис, кешью, фисташки, из бобовых — какао.
Зерновые и бобовые	горох, фасоль, хлеб из пророщенных зерен, хлеб с добавлением муки грубого помола, хрустящие хлебцы, ржаной хлеб. Каша гречневая, овсяная, пшеничная, манная в ограниченном количестве (утром — 100–150 г, днем или вечером — только при отсутствии мяса и овощей)	кукурузные хлопья, каши (регулярное потребление), макароны, пшеничный хлеб и сдоба (в том числе печенье, булочки, бисквиты, торты, пирожные) кукуруза, соя, бобы (чечевица в ограниченных количествах) рис, салаты с рисом.
Овощи	свекла, морковь, огурцы, помидоры, сладкий перец, кабачки, капуста цветная, брокколи, брюссельская, кольраби, все виды китайской капусты, лук, спаржа, топинамбур, тыква, брюква, репа, редька, петрушка, чеснок, шпинат	баклажаны, картофель, батат
Фрукты и ягоды	бананы, груши, алыча, сливы абрикос, грейпфруты, лимоны, маслины, гранат, клюква, брусника, черника, голубика, морошка, смородина	инжир, апельсины, мандарины, вишня, клубника, земляника, малина, дыня, арбуз, виноград, сухофрукты (чернослив)
Соки	овощные соки и овощные морсы без сахара, грейпфрутовый сок	апельсиновый, грушевый, яблочный и ягодные соки

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

Примерное меню диеты по генетическому коду

«землевладелец-земледелец»

Вариант I	Вариант II	Вариант III
ЗАВТРАК 		
Омлет из 2 яиц с помидорами, 2 бутерброда с любым мягким сыром на тонких треугольных ломтиках зернового хлеба (по 15 г). Кофе с 2 ч. ложками сахара	100–150 г овсянки, 2 горячих бутерброда сыром. 1 банан или 2 мандарина. Фруктовый чай «Greenfield» с 2 ч. ложками сахара.	2 бутерброда с соленой рыбой на тонких треугольных ломтиках зернового хлеба (по 15 г). 1 груша. Чашка чая с 2 ч. ложками сахара
ЛАНЧ 		
Овощной салат с диетическим соусом. Капустный суп. Мясо, тушенное с грибами и овощным гарниром. 1 стакан томатного сока или диетического йогурта.	Салат из морепродуктов. Котлеты по-киевски с овощным гарниром. 150 г яблочного сока. 1 чашка кофе без сахара или нежирного кефира.	Салат «Оливье» с 15%-сметаной или диетическим майонезом. Куриное филе с соевым соусом и овощным гарниром. 1 стакан «колы лайт» (без сахара).
ПОЛДНИК 		
100 г рыбного пирога (расстегая). Чай каркаде без сахара	Салат из овощей, предложенных в списке продуктов. Фруктовый чай «Greenfield».	Овощной шницель. 100 г ватрушки с творогом. 1 стакан питьевого йогурта «Данон»
УЖИН 		
Салат из крабовых палочек с с папперони и кукурузой. Тушеные овощи в соевом соусе. Зеленый чай (без сахара).	Салат из помидоров и огурцов. Тушеное мясо с гречкой и соевым соусом. 1/2 стакана яблочного сока. 1 чашка кофе без сахара.	Фруктовый салат с нежирным йогуртом. Цветная капуста, тушенная в соевом соусе. 1 чашка кофе без сахара.

Подводя итоги, необходимо заметить следующее: человек, унаследовавший генотип питания предка-земле-владельца, усваивает ужин гораздо эффективнее, чем представители других генотипов. (Хотя к вечеру обмен веществ снижается у всех.) Здесь есть и свои плюсы, и свои минусы. Может быть, это связано с тем, что основную энергию из пищи предки, носители этого генетического кода, постоянно получали на закате дня.

Зная, что в первую очередь организмом усваиваются углеводы и восполняются запасы гликогена (полимера тех же углеводов, а точнее — глюкозы), а только потом жиры и белки, можно легко понять, сколько должен «стоять» ужин в энергетическом плане. Столько, сколько необходимо для восполнения потраченной энергии за день. Или чуть меньше, если хочется потерять лишний вес.

Для этого нужно определить свои обычные дневные энергозатраты. Это несложно. Благо абсолютная точность тут не нужна.

Если ваша жизнь связана с высокой жизненной активностью с раннего утра до позднего вечера, то, чтобы чувствовать себя комфортно, нужно **получить** и **потратить** 3000 ккал в сутки.

При умеренно активной жизни и увеличением активности к ночи — 2500 ккал.

При низкой активности, где 8 часов занимает «сидячая» работа, а всплески энергии наблюдаются лишь 2–3 раза в неделю (например, тренировки или «тусовка» в клубе) — 2100 ккал.

Обычно человеку для похудения достаточно снизить свою дневную норму пищи на 300–500 ккал.

Сколько сотен калорий вам нужно на ужин, определить несложно. Впрочем, некоторым дамам стоит все-таки напомнить, что такое 100 ккал в материальном выражении, с помощью простейшей таблицы.

100 ккал содержат:

Хлеб, хлебобулочные изделия, крупа

хлеб ржаной, черный	2 куса (по 30 г)
хлеб пшеничный, белый	1 кусок (40 г)
макароны, лапша	150 г
без соуса	
«геркулес» или мюсли	1/3 чашки
каша любая на воде —	1 порция, около 100 г, 5–6 ст. ложек

Горячие напитки

кофе с 2 ч. ложками сахара	3 коф. чашки
кофе растворимый без сахара	26 чашек
чай с 2 ч. ложками сахара	3 стакана
какао с молоком и 2 ч. ложками сахара	1/2 стакана

Жиры, соусы

сливочное масло	15 г (на 2 бутерброда)
майонез	1,5 ст. ложки
маргарин	15 г (1 ст. ложка с горкой)
сало, шпик	7–10 г (1 ломтик)
кетчуп	4–5 ст. ложек
растительное масло	1 ст. ложка

Мясо, субпродукты (в сыром виде)

свинина постная (спинка)	1/2 эскалопа (80 г)
свинина (бедро)	1/2 отбивной (50 г)
говядина	1/2 отбивной (80 г)
телятина, ножка	100 г
субпродукты	1/2 порция печени (60 г)
почки	1/2 порции (50 г)
шашлык из баранины	85 г
косуля, бедро	100 г
кролик	80 г

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

Птица, яйца

грудка курицы	1 грудка полностью
курица жареная	60 г
утка домашняя	35 г
утка дикая	80 г
омлет из 2 яиц	1/2 порции
яйца	1 яйцо (крупное, 1-й категории)

Колбасы и копчености

колбаса вареная «Докторская»	4 ломтика (40 г)
сосиски «Молочные»	2 шт.
курица копченая	1 крылышко
колбаса ветчинная	60 г
колбаса сырокопченая	20 г (3–4 кружочка)
сервелат	30 г (2–3 кружочка)
копченое мясо постное	40 г

Рыба, морепродукты

щука	130 г
окунь речной	120 г
треска постная	125 г
балык осетровый	60 г
балык лосося	80 г
крабовые палочки	100–120 г
креветки вареные	120 г (хвосты)
кальмары вареные	50 г

Молоко, молочные продукты

молоко —	1 стакан (200 г)
творог обезжиренный	130 г
творог 20%-ный	85 г
сметана 15%-ная	3 ст. ложки
йогурт десертный	1 баночка (100–125 г)
кефир	1,2 стакана
сыр	25 г (2 тонких ломтика для бутерброда)

Овощи

баклажаны	400 г
капуста белокочанная	500 г

| Владимир Пищалев

Чудо-диеты

капуста квашеная	600 г
капуста цветная	400 г
кабачки	370 г (кабачок среднего размера)
салат кочанный	720 г
тыква	400 г
морковь	3–4 крупных моркови
картофель	125 г (2 небольшие картофелины)
свекла	1 крупный корнеплод
лук репчатый	200 г (3 луковицы)
огурец парниковый	1000 г
помидор парниковый	700 г
перец сладкий	600 г

Фрукты

апельсины	1 крупный плод
бананы —	1 маленький плод
виноград	100 г (15–20 ягод)
грейпфрут	1 шт. (средний плод)
груша —	2 маленьких плода
мандарины	4 шт.
яблоки	2 шт.

Сдоба и сладости

варенье или повидло	4–5 ст. ложек
конфеты шоколадные ассорти	2 шт.
конфеты «Трюфели»	1,5 шт.
конфитюр малиновый, вишневый	
брусничный, смородиновый	4–5 ч. ложек
блины	2 шт.
мороженое сливочное	80 г
ватрушка с творогом	1/2 шт.
печенье сливочное	3 шт.
торт	1/2 кусочка (40–60 г)
сахар	6 кофейн. ложечек.
шарлотка	60 г
шоколад	30 г, 1/6 плитки (из 200 г)
леденцы фруктовые	20 г

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

Таблица, конечно, далеко не полная, но даже она дает представление о том, что возместить потерянные калории так же легко, как и переборщить с ними. Лишняя энергия аккумулируется организмом и хранится в жировых запасах, в том числе на талии и бедрах, а вот избавиться от этого резерва непросто.

Эта таблица поможет не набрать за ужином более 700–800 ккал. Придет на выручку и список продуктов, предложенных для генотипа питания предка-землевладельца, и примерное меню.

Для этого совсем не нужно отрезать треть куска от бифштекса или делить конфету пополам. Проявите свою незаурядную фантазию при выборе блюд и дома, и в кафе во время ланча.

У вас все получится, если вы будете подходить к диете творчески, а не копировать изо дня в день общие (типовые) рецепты.



Вопрос–ответ

Какой оптимальный курс диеты по генетическому коду? Можно ли «сидеть» на ней больше месяца?

Можно, но не нужно. Диетический цикл — это всегда определенный период и обычно не более 1 месяца. В противном случае организм будет адаптироваться к новым условиям жизни, и далее результаты диеты могут быть непредсказуемыми.

Лучше повторите эту диету через месяц, если она вам понравилась, а пока можете пройти другой курс, например, Кремлевской или Рублевской диеты.

Рецепты для диеты по генетическому коду «землевладелец-земледелец»

В этой главе мы не будем предлагать диетические салаты или другие блюда, которые в народе называют «дежурными». Мы уверены, что вы и сами в состоянии приготовить, например, низкокалорийный салат из помидоров и огурцов, позаботившись, чтобы заправка к нему была не из жирного растительного масла или майонеза, а диетического йогурта или сметаны с низкой жирностью.

Главное не забывать, что от калорийности заправки зависит во многом калорийность всего блюда, и об этом мы настойчиво напоминаем нашим читателям, желающим похудеть.

Для лучшей усвояемости пищи не будет лишним заметить, что ряд продуктов расщепляется нашими органами пищеварения лучше или хуже в присутствии других продуктов питания.

Простейшая таблица совместимости продуктов питания вам поможет:

Группы продуктов		
I	II	III
Мясо	Зелень	Хлеб
Рыба	Фрукты	Картофель
Яйца	Сухофрукты	Рис
Грибы	Овощи (кроме картофеля)	Сахар
Бобовые	Соки	Мед (сырой)
Баклажаны	Ягоды	
Орехи (сырые)	Арбузы	
Семечки	Сухое вино	

Хорошо совместимыми являются:

продукты **I** и **II** группы, **II** и **III** группы;
менее совместимы **I** и **III** группы.

Низкокалорийные салаты-ассорти

Овощной салат с сыром

3–4 моркови, 1 корень петрушки, 4–5 шт. маринованных огурцов, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла, тертый нежирный сыр или маложирный зернистый творог, зелень петрушки, соль по вкусу.

Нарезать тонкими кружочками морковь и петрушку, потушить до готовности.

Выложить в салатник, смешать с нарезанными кружками огурцами, тертым сыром.

Посыпать салат мелко рубленой зеленью петрушки, побрызгать лимонным соком, посолить и полить подсолнечным маслом.

На 10 порций.

Салат зеленый

300 г зеленого салата, 2 пучка редиса, 2–3 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 70 г 15% -ной сметаны, соль по вкусу.

Нарезать листья салата полосками. Лук измельчить, огурцы и редис нарезать кружочками.

Все перемешать, посолить, заправить сметаной и посыпать зеленью.

Салат зеленый с яйцами

1 пучок зеленого салата, 2 помидора, 2 огурца, 2 вареных яйца, 1 пучок зеленого лука, 5–6 шт. редиса, 100 г диетического йогурта, зелень петрушки, укроп, черный молотый перец, соль по вкусу.

Овощи почистить, помыть, с огурцов снять кожицу. Листья салата почистить от плодоножек, хорошо промыть проточной водой. Помидоры, огурцы, редис и лук наре-

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

зять кружочками, листья салата — в виде лапши. Яйца отварить и измельчить.

Подготовленные продукты перемешать, положить в салатник. Салат поперчить, посолить, заправить йогуртом, посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и укропом.

Салат «Живая сила»

2 помидора, 2 огурца, 2 моркови, 2 яблока, 100 г зеленого салата, 100 г 15%-ной сметаны, сок 1/2 лимона, соль.

Свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, листики салата — на 3–4 части каждый. Перемешать, заправить сметаной, добавив лимонный сок и соль. Украсить салат ломтиками помидоров.

Салат «Крестьянский»

3 огурца, 2 помидора, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, перец — соломкой, лук — полукольцами. Овощи перемешать, посолить, поперчить и заправить маслом и уксусом. Салат украсить зеленью петрушки.

Салат из петрушки и брынзы с листьями малины

5 корней петрушки, 100 г брынзы, 1 морковь, 4 ст. ложки рубленых листьев малины, 100 г 15%-ной сметаны.

Листья малины промыть и мелко порубить. Натертые на крупной терке петрушку и морковь смешать.

Добавить нарезанную кубиками брынзу, полить сметаной, посыпать рублеными листьями малины.

Допускается готовить салат и без огурцов. В этом случае следует увеличить норму редиса или салата.

Бульоны, супы, похлебки, уха

Рыбно-овощной бульон

450–500 г зубатки (или другой рыбы), 2,2 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, петрушка, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Зубатку подготовить и целым куском положить в кастрюлю.

В кипящую воду добавить измельченные овощи. Посолить и поперчить.

Варить на медленном огне 30 мин.

Для любой из диет бульон просто перелить в другую емкость не процеживая.

Суп с кабачками по-китайски

4 л воды, 500 г мяса, 1 небольшой молодой кабачок, 1 кг свежей китайской капусты, 50 г зеленого лука, 2 моркови, 75 г саго, 1 долька чеснока, 1 ч ложка сахара, перец, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Сварить мясной бульон.

Измельченный лук соединить с сахаром, солью и перцем, затем добавить немного воды и тушить 10 мин в кастрюле.

Добавить нарезанную соломкой морковь, а через несколько минут — измельченную капусту, тушеный лук, залить водой и варить до готовности. Еще через 15 мин добавить молодые кабачки, нарезанные небольшими ломтиками.

В суп добавить предварительно отваренное саго, заправить жареной мукой и дать закипеть.

Подавать на стол в горячем виде со сливочным маслом.

Классическая двойная уха

1 кг свежесвыловленной рыбы, 1,5 литра воды, 2 небольших луковицы, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, зелень петрушки и укропа, 2 неполные ч. ложки соли.

Отобранную для ухи рыбу почистить, выпотрошить, удалить жабры. (При потрошении внутренний жир и пузыри выбрасывать не следует: они придадут ухе особый вкус).

В подсоленный кипяток положить крупно нарезанный картофель, головы, плавники и хвосты рыбы, мелко нарезанные лук, чеснок, морковь, петрушку и варить при слабом кипении около 20 мин.

Снять пену (можно процедить), положить лавровый лист и перец, кипятить еще 3–5 мин, добавить нарезанную крупными кусками рыбу, жир, пузыри и варить около 15 минут.

К концу варки досолить, всыпать зелень.

Ботвинья

1 л хлебного кваса, 500 г судака, по 100 г щавеля, свекольной ботвы и зеленого лука, 200 г огурцов, 50 г корня хрена, цедра лимона, зелень укропа, сахар, соль по вкусу.

Приготовить квас, как для окрошки. Щавель, ботву припустить по отдельности и протереть. Огурцы нашинковать соломкой. Корень хрена натереть на терке. Зеленый лук нашинковать. Пюре щавеля и ботвы соединить, добавить измельченную лимонную цедру, соль, сахар и довести до консистенции супа хлебным квасом. Добавить огурцы, хрен, лук. Тщательно перемешать.

При подаче налить в тарелки, посыпать рубленым укропом, отдельно подавать отварную рыбу.

Молочный суп из цветной капусты по-английски

1 кочан цветной капусты, 1–1,5 стакана молока, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2–3 ст. ложки сметаны или кислого молока, желток, соль.

Кочан капусты разобрать на мелкие кочешки и поставить варить в смеси подсоленной воды и молока. Муку обжарить на сливочном масле и добавить в суп.

Поварить суп еще несколько минут на слабом огне, снять с плиты, заправить сметаной и желтком.

Похлебка крестьянская

300 г репы, 1 корень сельдерея, 4 картофелины, 2 луковицы, по 1 ст. ложке муки и масла, 2 ст. ложки 15%-ной сметаны, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Очищенную репу и корень сельдерея, нарезанные соломкой или кубиками, варить с нашинкованным луком до полуготовности. Затем добавить нарезанный картофель, варить 10 мин, ввести муку, растительное масло, соль и варить еще 5–10 мин. За 1 мин до окончания варки посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Кефирный суп с лисичками по-фински

2 л воды, 1/4 кочана савойской капусты (или брокколи), 1 морковь, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 яйцо, 1/3 стакана кефира, зелень петрушки, укроп, красный, черный перец и соль.

В кастрюльку с кипящей водой положить измельченные лисички и нарезанную морковь, добавить соль и растительное масло. Через 20 мин добавить нарезанные капусту, сладкий перец и лук. Варить еще 10 мин, заправить зеленью петрушки и снять с огня. Заправить суп маслом, яйцом, кефиром и посыпать измельченной зеленью.

Кисломолочные блюда

Творог с желтками и овощами

500 г творога, 2 вареных яйца (желтки), 100 г 15%-ной сметаны, 5 шт. редиса, 2 помидора, зеленый лук, соль.

В протертый вместе с куриными желтками творог добавить мелко нарезанный зеленый лук, сметану и все хорошо перемешать. Поверх выложенной на блюдо массы положить нарезанный кусочками редис, помидоры и мелко нарезанный зеленый лук.

Лук репчатый с творогом

2–3 луковицы (сладких сортов), 100 г пастеризованного нежирного творога, 100 г простокваши, соль по вкусу.

Репчатый лук мелко нарубить. Смешать его с творогом, простоквашей, солью.

Все это выложить в салатник и посыпать зеленью.

Творог с орехами и чесноком

200 г нежирного творога, 1 ст. ложка сливочного масла, 2–3 ст. ложки ядер грецких орехов, 3–4 дольки чеснока, молотый перец по вкусу.

Грецкие орехи истолочь, чеснок растереть с солью. В творог добавить сливочное масло, чеснок, орехи, молотый перец и хорошо перемешать.

При подаче посыпать нарезанной зеленью.

Сыр с чесноком

300 г сыра, чеснок, диетический майонез по вкусу.

Сыр натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный чеснок и заправить майонезом.

Творог с зеленью

200 г нежирного творога, 1 ст. ложка сахара, 70 г сметаны, пучок петрушки, листья салата.

Зелень хорошо промыть, обсушить и мелко нарезать. Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку. Добавить сахар. Все компоненты хорошо перемешать. При подаче творог полить сметаной.

Творог с помидорами и зеленью

250 г нежирного творога, 2 помидора, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка укропа, черный молотый перец.

Хорошо растереть творог. Помидоры средней величины почистить, удалить семена, мелко нарубить и смешать с творогом. Добавить предварительно натертый на терке репчатый лук, зелень петрушки, укроп, черный перец и растительное масло.

Все хорошо размешать и положить на тарелку.

Закуска из творога по-эстонски

1 кг нежирного творога, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 10 г тмина, 2,5 л молока, 1 ч. ложка соли.

Творог протереть через сито, ввести в кипящее молоко и подогревать на слабом огне до тех пор, пока он не станет тягучим, а молоко не загустеет. Полученную массу вылить в сито.

В кастрюле растопить сливочное масло, положить туда творожную массу и подогревать, помешивая, 8–10 мин. Добавить взбитые яйца, соль, тмин, перемешать и вылить в глубокую посуду.

Остывший сыр нарезать порционно (по 100–150 г).

На 12 порций.

Закуски из рыбы и морепродуктов

Рыба с корнионами

1 кг свежей рыбы, 300 г маринованных корнионов, 50 г диетического майонеза, 100 мл сухого вина, 60 г репчатого лука, 50 г 10%-ной сметаны, 1 ч. ложка столовой горчицы, 1 вареное яйцо, 100 г моркови, зелень, уксус, перец, соль.

Отваренную в небольшом количестве подсоленной воды со специями рыбу очистить от костей и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук нашинковать и обдать горячим уксусом. Отваренные яйца и морковь почистить и мелко нарезать. Майонез и сметану растереть с горчицей, влить вино, добавить соль и перец. Полученный соус размешать.

В центр блюда выложить рыбу, по краям положить подготовленные морковь, лук, корнионы. Готовое блюдо полить приготовленным соусом, украсить зеленью.

Рыба соленая или холодного копчения со свеклой и майонезом

200–300 г рыбы (1 шт.), 1 свекла, 2 луковицы, 3–4 дольки чеснока, 50 г диетического майонеза, 4 веточки зелени.

Скумбрию, ставриду или сельдь соленую или холодного копчения, разделанную на филе без кожи и костей, нарезать тонкими ломтиками.

Вареную свеклу очистить от кожицы, натереть на терке с крупными отверстиями, соединить с мелко нарубленным чесноком и перемешать. Репчатый лук (сладких сортов) нарезать кольцами. Если лук острый, его следует ошпарить.

На блюдо выложить часть свеклы с чесноком и нарезанный кольцами лук, затем — ломтики рыбы, а на них — оставшиеся свеклу и лук. Готовое блюдо залить майонезом и украсить веточками зелени петрушки.

Салат с креветками и творогом

1 банка консервированных креветок или варено-мороженных, 100 г пастеризованного творога, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, 1 ст. ложка диетической сметаны, соль по вкусу.

Если креветки варено-мороженные, — разморозить при комнатной температуре, появившуюся воду слить.

Мясо креветок, творог и молотые орехи (1/2 ст. ложки) смешать, пропустить через мясорубку. Добавить сметану, соль и хорошо перемешать.

Полученную массу выложить горкой в салатник и посыпать оставшимися молотыми орехами.

Салат из кальмаров с редькой

200 г кальмаров, 1 редька, 1 ст. ложка растительного масла, 1–2 ч. ложки 3%-ного уксуса, 1 луковица, зелень, соль.

Редьку промыть, почистить и натереть на крупной терке, заправить ее маслом, солью и уксусом.

Кальмаров почистить и сварить в кипящей подсоленной воде (3–5 мин), охладить и затем нашинковать соломкой.

Перемешать их с подготовленной редькой и мелко нарезанным луком, выложить в салатник и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат с вареными раками

200 г вареного мяса раков или ракообразных, 40 г майонеза, 50 мл лимонного сока, 25 г зеленого салата, 120 г помидоров, соль по вкусу.

Мясо лангуста нарезать мелкими кусочками, добавить майонез, лимонный сок, соль.

Выложить смесь на листья салата и украсить дольками помидоров.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Горячие мясные и рыбные блюда

Чили с фасолью

500 г говяжьего фарша, 400 г консервированной фасоли, 3 помидора, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 250 г диетического йогурта, 30 мл растительного масла, соль по вкусу.

Лук крупно нарезать и обжарить на масле. Добавить мелко нарезанный чеснок.

Как только лук с чесноком подрумянятся, положить туда же фарш, посолить и жарить на среднем огне 10 мин.

Затем положить нарезанные помидоры, фасоль и тушить 5 мин. Влить йогурт, перемешать и тушить еще 2–3 мин.

Гуляш по-гречески

500 г мякоти говядины, 200 г лука, 120 мл красного вина, 350 мл воды, 1/2 ч. ложки молотой корицы, соль и черный молотый перец по вкусу.

В небольшой широкой кастрюле для тушения смешать воду и вино, довести до кипения. Затем добавить нарезанный лук и тушить 10 мин.

В это время посолить и поперчить нарезанное кубиками мясо, добавить корицу, через 10 мин соединить с луковым соусом и тушить до готовности.

Утка с яблоками

1 утка, 1 кг антоновских яблок, 1 головка чеснока и соль.

Утку выпотрошить, опалить, обмыть, обсушить, натереть изнутри смесью соли и чеснока, туго начинить антоновскими яблоками, разрезанными на 4 части, зашить и поставить на противне (или в утятнице) в горячую духовку.

Готовить в течение 1 ч, постоянно поливая образующимся соком или сбрызгивая водой из бутылки.

Рыба, запеченная с сыром

300 г филе рыбы, 1/3 стакана твердого сыра, по 70 г сметаны и майонеза, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–4 веточки зелени, перец, сахар, соль.

Кусочки филе посыпать солью, перцем и обжарить на сливочном масле. Репчатый лук нарезать кубиками и тоже обжарить на сливочном масле.

На порционную сковороду, смазанную маслом, положить кусочки рыбы, на них — обжаренный лук, все равномерно залить смесью сметаны, майонеза и тертого сыра, в которую по желанию можно добавить соль и немного сахара, и запечь в духовке.

При подаче рыбу украсить веточками зелени.

Рыба, запеченная с кабачками

300 г рыбы, 5–6 кружочков кабачков, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 дольки чеснока, 100 г майонеза, смешанного со сметаной, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, перец, соль.

Рыбу разделить на филе, нарезать небольшими кусочками по 30–40 г, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон.

Кабачки посыпать солью, обвалять в муке и обжарить до золотистой корочки. На порционную сковороду, смазанную маслом, положить кусочки рыбы, на них — кабачки.

Посыпать нарубленным чесноком, залить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

При подаче на стол закуску посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Глава шестая

Диета по генетическому коду «кочевник-животновод»

С появлением, а затем и развитием животноводства у многих народов добыча мяса перестала быть проблемой.

Жирность мяса первых домашних животных сравнима с мясом диких и была не более 5%. Современные мясопродукты содержат жира намного больше.

Чтобы осознать такое резкое изменение содержания жира, приведем простой пример.

Жирность бедра косули составляет 1,3%, бедро свиньи содержит 13% жира; спинка косули — менее 4%, говяжья грудинка — 15%, баранина — до 25%, а жирная свинина вдвое больше.

Домашние жвачные животные, дающие нам мясо, давно непохожи на стройных антилоп и газелей. Исключением служат северные олени, но скорее как напоминание о далеком прошлом. Их постное мясо выпадает из общей современной картины жиров и позволяет северным народам потреблять белка в 5–7 раз больше, чем рядовым европейцам, причем без всякого вреда для здоровья.

Современная хрюшка давно не похожа на поджарое свирепое животное, которое наши предки абсолютно

спокойно и без опаски выпускали гулять за околицу или в лес, а затем с трудом ловили ее, чтобы забить на зиму. Теперь домашняя свинья — это ходячий холодильник жира, часто не покидающий свинарник до самой... до открытия холодильника.

В разных частях света развитие животноводства шло различными путями, но в конце концов пришло к общему знаменателю.

Ученые полагают, что с глубокой древности охотники приносили домой детенышей диких животных и зверей. Их подкармливали, и они со временем становились ручными. Эта первоначальная ступень одомашнивания человеком диких животных открыла путь становлению новой, скотоводческой, культуры и резкому скачку в развитии цивилизации.

Считается, что 12–10 тыс. лет назад люди приручили азиатского горного безоарового козла (бородатого козла), ставшего самым известным предком-родоначальником домашней козы на востоке Средиземноморья. (Обо всех предках домашних животных мы рассказать не сможем: наша книга — о предках человека, особенно-стях их питания и влиянии этих особенностей на пищеварение и обмен веществ нашего современника.)

К вышеуказанному времени относят и первую «рукотворную» экологическую катастрофу. В Восточной Анатолии произошло опустынивание пастбищ: огромные стада коз просто вытоптали землю. Дело в том, что эти животные ходят на цыпочках, как балерины на пуантах, и своими копытцами срывают верхний слой почвы — гумус. Его слой там был совсем тонким. С тех пор пустынные степи Месопотамии находятся в вечном контрасте с плодородными полями Тигра и Евфрата.

Есть мнение, что и домашние стада коз приложили свою руку, т. е. ногу, к превращению степей Африки в ныне

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

безводные пустыни и не только изменение климата обладает такой разрушающей силой.

История приручения овец ненамного моложе — 8–10 тыс. лет назад приручили первых горных баранов: архаров и муфлонов. Почему коз оказалось приручить легче, чем овец и баранов, неизвестно. Может быть, ответ кроется в пословице «Упрям как баран»? А может, потому, что козье молоко подходит человеку больше, чем овечье? Скорее всего, беззащитность овец, которые легко становились добычей охотников, сдерживала одомашнивание этих удивительно полезных животных.

Опустошив одну местность, животноводы кочевали со все растущими стадами к новым пастбищам. В конце концов овцеводство добралось через полмира, через всю Евразию до Китая, неся с собой экологические мини-катастрофы — опустынивание.

На этих примерах становятся понятны масштабы гигантских изменений, произошедшие и с молодым человечеством, и с Матушкой-Землей в архаические легендарные времена, благодаря массовому развитию животноводства.

С резким увеличением стадного поголовья передвигаться в поисках новых пастбищ кочевникам было необходимо все быстрее. Это и был один из факторов, который привел к приручению лошадей (хотя конина, как часть белкового питания, используется и поныне).

Ученые считают, что приручение лошади, возможно, началось в Центральной Азии около 5 тыс. лет назад. Затем оно распространилось по всему континенту, и лошадь стала использоваться в набегах, на полях сражений и как вьючное животное. (Уместно заметить, что самому древнему колесу, найденному в Месопотамии, — 5,5 тыс. лет).

Первыми, кто попытался приручить лошадь, вероятно, были кочевники азиатских степей.

Кстати, буйволы были приручены еще раньше, около 9 тысяч лет назад. Практически в одно время с первыми домашними гусями. Чуть позже (8,5 тыс. лет назад) были одомашнены коровы, вернее, их предок — тур.

В самых разных частях света, от долин Средиземноморья и Кавказских гор до предгорий Тибета и степей Монголии кочевников и животноводов объединял один общий фактор: постоянное движение со скотом в поисках новых пастбищ. Общей у всех них была и невозможность широко использовать плоды посевного земледелия, но по разным причинам, в степях — из-за больших сезонных миграций, в горах — из-за скудости земли или ограниченности культуры террасного земледелия. Эти факторы и определили особенности питания нового генотипа человека и его генетического кода, несущего особенности усвоения пищи.

С появлением скотоводства оленина постепенно уступила место мясу домашнего скота: говядине, баранине, а позднее и свинине.

Правда, разведение домашних свиней зависело от довольно важного условия: это животное может быть одомашнено только оседлым или полuosедлым населением. Хотя, например, у древних британцев свиньи свободно бродили вокруг поселений круглый год, как ходячий холодильник бедняка. Кочевой образ жизни и свиноводство — две взаимоисключающие вещи. Кочевник не зависит от земли. Этот закон регулирует жизнь и ответственность кочевников, всю их культуру.

Известно, что скифы 2,5 тыс. лет назад стали запасать на зиму травы и зерновые, но это уже полукочевой образ жизни, связанный с войнами и появлением рабов у кочевых племен.

Но вернемся к рациону кочевников. Охота на птиц все еще оставалась важным промыслом — и как поставщик

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

белка, и как источник жира для светильников. Доля рыбы в питании человека по-прежнему занимала высокое место: лосося, осетра и угря, как и мясо животных, коптили или вялили, заготавливая впрок на зимнее время.

Несмотря на окружающее обилие животных в своем окружении, древние кочевники и скотоводы отнюдь не питались исключительно мясом. Присутствовали в их рационе и злаки (чаще рис и просо), и хлеб в лепешках, и овощи, незначительная доля фруктов, и, конечно, огромное количество кисломолочной пищи. Но откуда взялось такое разнообразие? Подумайте, разве кочевники жили одни на планете?

В то время активно развивалось земледелие. В сотни раз увеличилась территория посевных площадей. Создавались новые системы обработки почвы. А развитие в то же время систем орошения полей, строительство дамб и плотин привело к резкому увеличению производства зерна. Излишек продукции в сотни раз увеличил натуральный товарообмен между кочевниками-животноводами и земледельцами-землевладельцами.

Теперь понятно, откуда у кочевников возникло относительное разнообразие в пище. Которое, впрочем, сохраняет мясо-молочные особенности их генотипа питания.

Но не само молоко, а кисломолочные продукты — основное приобретение кочевников: кумыс (приготавливаемый из молока кобылицы), катык (из кипяченого молока), похожий на йогурт, тарак (из смеси овечьего, козьего и коровьего, а иногда и верблюжьего молока), айран (летний прохладительный напиток из кислого молока и воды) и так далее.

Перечислить все виды и разные названия одинаковых кисломолочных напитков у десятков народов довольно сложно. Это простокваша и варенец в России, ряженка, или «украинская простокваша», в Украине, уже упомянутый катык и сузьма в Татарстане, мацун в Армении, мацони в Грузии, чал в Туркмении, чургот в Таджикистане, ку-

мыс в Киргизии и Казахстане, курунга в Северо-Восточной Азии, тан, айран и кефир на Северном Кавказе, таргу в Калмыкии, чегень на Алтае, лебен в Египте, ягурт в Болгарии, Греции, Турции, Румынии, погребное молоко в Норвегии и т. д. и т. п.

Ученый древности Геродот утверждал, что кисломолочные продукты: кумыс и сыры — послужили толчком к такому социальному явлению как рабство у древних скифов. Невольники этим кочевникам требовались для того, чтобы постоянно изготавливать огромное количество кумыса. Для его приготовления молоко нужно все время встряхивать. Сыр кочевники тоже запасали в гигантских количествах. «Технологический процесс» выглядел так: молоко сквашивали, затем сильно разогревали. Потом затвердевшую массу помещали под пресс, где она становилась плотной. При этом сыр сильно присаливали. И этот каменной твердости соленый нежирный продукт можно было хранить несколько лет.

Сыр, наряду с кумысом, — тоже очень древний продукт. И наверное, можно говорить о том, что его возраст составляет минимум 5 тыс лет. Современные твердые сыры, которые мы сегодня с удовольствием едим, — это гораздо более позднее изобретение, маложирные — это сыры кочевников.

Итак, диета по генотипу наших предков кочевников-животноводов — это высокобелковая нежирная пища в сочетании с кисломолочными продуктами, а также углеводами. Необходимой составляющей питания является и нежирная рыба.

Наиболее эффективна диета при резком увеличении в меню доли кисломолочных продуктов, замещающих белки, получаемые организмом из мяса рогатого скота или часть углеводов из крупы и корнеплодов.

Далее, как обычно, вам помогут таблицы продуктов и меню.

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

**Список продуктов, рекомендованных для диеты
по генетическому коду «кочевник-животновод»**

Продукты	Полезные	Не рекомендуемые
Мясопродукты	говядина, телятина, оленина, мясо ягненка, печень, сердце, легкое и мозги розатого скота, кролик, вареные колбасы с жирностью не более 25%, сырокопченые мясные деликатесы без вкраплений жира (например, бастурма), свинина: филе или плечо	жирная свинина, жирный бекон, копченое и соленое сало, жирный окорок и ветчина, жирные полукопченые колбасы, сервелат, (копченое мясо и рыба в ограниченном количестве)
Птица	дикая птица (дичь), курица (кроме кожицы), цыплята, индейка, фазан, страус, яйца птицы, печень, сердце и мозги птицы	жирный гусь, копченая птица, (мясо утки можно в ограниченных количествах), куры-бройлеры
Рыба	форель, лосось, нерка, лещ, треска, щука, окунь, осётр, скумбрия, тунец (макрель), сельдь (свежая), камбала, карп, сушеная рыба	палтус, угорь, копченый лосось, соленая сельдь, (сардина — в ограниченных количествах), печень трески, другие жирные сорта рыбы
Море-продукты	креветки, раки, мидии, устрицы, морская капуста	крабы, омары, лангусты, кальмары, осьминог, гребешки
Молочные продукты	сыры жирностью не более 25%, зернистый творог, нежирный кефир и натуральный йогурт, все жидкие кисломолочные продукты: от кумыса и айрана до ягурта, простокваши и ряженки, идеально подходят маложирные сыры: «Фета», «Тильсет», брынза, козий сыр и т.д.	сливочное масло, жирные и сладкие йогурты, мороженое, жирный творог, спреды (маргарины с добавлением сливочного масла)

Диета по генетическому коду |
Чудо-диеты

Продукты	Полезные	Не рекомендуемые
Растительные масла, орехи, грибы	подсолнечное, оливковое, рапсовое масло (не более 40–60 мл в общем составе жиров в день), тыквенные семечки, кедровые и миндальные орехи, семена подсолнечника и тыквы (не более 1 стакана в неделю), грибы (все съедобные сорта)	арахисовое, кукурузное, хлопковое масло, арахис, кешью, фисташки, из бобовых — какао.
Зерновые и бобовые	соя, хлеб с добавлением муки грубого помола, хрустящие хлебцы, галеты, нежирные виды крекера, каша гречневая, овсяная, пшенная, манная в ограниченном количестве (утром — 100–150 г, днем или вечером — только при отсутствии мяса и овощей)	кукурузные хлопья, каши (регулярное употребление), макароны, пшеничный хлеб и сдоба (в том числе печенье, булочки, бисквиты, торты, пирожные), бобы, чечевица — в ограниченных количествах, рис (салаты с рисом и кукурузой — в ограниченном количестве)
Овощи	морковь, огурцы и томаты в любом виде, сладкий перец, кабачки, капуста цветная, брокколи, брюссельская, кольраби, лук, спаржа, тыква, брюква, репа, редька, петрушка, чеснок, шпинат	баклажан, картофель, батат
Фрукты и ягоды	яблоки, груши, алыча, сливы, абрикос, грейпфруты, лимоны, маслины, гранаты, клюква, брусника, черника, голубика, морошка, смородина	инжир, апельсины, мандарины, вишня, клубника, земляника, малина, дыня, арбуз, виноград, сухофрукты (чернослив)
Соки	овощные соки и морсы без сахара, грейпфрутовый	апельсиновый, яблочный, ягодный — ограниченно

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

Примерное меню экспресс-диеты

по генетическому коду «кочевник-животновод»

Вариант I	Вариант II	Вариант III
ЗАВТРАК 		
Зернистый творог со сметаной, зеленым луком и редисом. 2 бутерброда с ветчиной на тонких треугольных ломтиках хлеба (по 15 г). 1 груша. Чашка кофе с 2 ч. ложками сахара	100 г творожной запеканки, 2 горячих бутерброда с сыром и колбасой. 1 апельсин или 2 мандарина. Фруктовый чай «Greenfield» с 2 ч. ложками сахара.	Омлет из 2 яиц со сладким перцем, 2 бутерброда с любым сыром на тонких треугольных ломтиках зернового хлеба (по 15 г). Кофе с 2 ч. ложками сахара
ЛАНЧ 		
Салат из морепродуктов. Куриный суп с вермишелью. Мясо, тушенное с грибами и овощным гарниром. 1 чашка кофе без сахара.	Салат из помидоров и огурцов. Сациви (кусочки курицы в ореховом соусе). Тушеное мясо с овощами. 150 мл красного сухого вина. 1 чашка кофе без сахара.	Салат «Столичный» с 15%-ной сметаной или диетическим майонезом. Жареное куриное бедро с овощным гарниром. 1 чашка кофе без сахара.
ПОЛДНИК 		
100–150 г сырников с 15%-ной сметаной. 1 чашка кофе без сахара.	Овощной шницель. 100 г ватрушки с творогом. 1 стакан фруктового чая «Greenfield» без сахара.	Салат из овощей, рекомендуемых в списке продуктов. 1 стакан чая каркаде без сахара.
УЖИН 		
Салат из свеклы с диетическим майонезом. Тушеное мясо с гречкой и соевым соусом. 1 чашка кофе без сахара.	Салат из морепродуктов. Тушеная рыба с овощами в соевом соусе. Зеленый чай (без сахара).	Мясной салат с нежирным йогуртом. Капуста, тушенная в соевом соусе. 1 чашка кофе без сахара.

Эта диета наиболее проста, а естественное для человека стремление к разнообразию расширит ваше меню.

Подводя итоги, следует отметить, что генотип «кочевника-животновода» характеризуется еще рядом признаков, которые мы специально не отмечали в основной части главы. Высокая скорость обмена веществ позволяет представителям этого типа, наряду с солидной долей мясных продуктов, хорошо усваивать и жирную пищу.

Почему же мы не включаем в меню знаменитую грузинскую солянку? Или не рекомендуем прославленный среднеазиатский плов? Или пользующийся огромным признанием украинский борщ?

Ответ, наверное, и у вас вертится на кончике языка.

Во-первых, высокая доля мяса и тем более жирных мясных продуктов и других подобных блюд необходима, прежде всего, группе лиц с высокой постоянной физической нагрузкой, превышающей 4 тыс. ккал в день. Руководитель предприятия или менеджер среднего звена, продавец или даже активный студент таких нагрузок не получает. Соответственно, лишние неизрасходованные калории из такой пищи уйдут в новые запасы жира.

Во-вторых, диетическое питание в большинстве случаев используется для уменьшения избыточного веса. Поэтому оно связано с некоторыми ограничениями в калорийности, составе продуктов и величине порции, которые и приводят к потере лишних килограммов.

В-третьих, диета по генетическому коду использует особенности питания, переданные нашими пращурами через гены современникам сквозь века, чтобы, в сочетании с последними достижениями медицины, в том числе диетологии, и современной кулинарии получить наиболее эффективный результат. Одновременно такая диета не требует больших ограничений ни по составу продуктов, ни по объему порций в ежедневном меню. Это и есть главные плюсы этой диеты.

Рецепты для диеты по генетическому коду «кочевник-животновод»

Необходимым условием этой диеты является включение в меню блюд из кисломолочных продуктов.

Для генотипа «кочевника-животновода» и «земледелец-земледелец» эта пища привычна около 10 тысяч лет и более.

Правда, среди людей такого генотипа в Западной и Восточной Европе довольно часто встречается непереносимость лактозы в молоке (в некоторых странах до 20%), но с кисломолочными продуктами их пищеварительный аппарат справляется легко, что дает и этому типу дополнительные преимущества в похудении при замене любых продуктов из меню кисломолочными.

Единственные ограничения при составлении рецептов: творог должен быть нежирным, сыры — жирностью до 25%. Замена даже таких кисломолочных продуктов «древними» нежирными солеными сырами только приветствуется.

Салаты-ассорти

Салат-ассорти «Уральский»

2 помидора, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 1 стручок сладкого перца, 3 яблока, 2 дольки чеснока, 100 г диетического йогурта, 1 ч. ложка хрена с уксусом, молотый красный перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

Очищенные от кожуры яблоки и огурцы нарезать кубиками, лук и чеснок измельчить.

Сладкий перец нарезать полосками, помидоры — кубиками. Йогурт смешать со специями, залить продукты и все перемешать.

Украсить салат полосками перца, огурцом и зеленью петрушки.

Салат из яблок и квашеной капусты

400 г квашеной капусты, 3 яблока, 1/2 лимона, 2 огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г диетического майонеза, зелень петрушки и укропа, перец, сахар, соль.

Яблоки и огурцы нарезать кусочками, капусту слегка отжать. Уложить все в салатник и полить майонезом, смешанным с лимонным соком и растительным маслом. Посолить, поперчить по вкусу.

Украсить салат зеленью петрушки и укропом.

Салат «Пикантный»

200 г сыра, 1 вареная свекла, 120 г постромы, 40 г грецких орехов, 5 ст. ложек диетического йогурта.

Отварную свеклу, построму и сыр нарезать соломкой. Добавить грецкие орехи, заправить салат йогуртом.

Салат «Майский»

300 г редиса, 3 огурца, 150 г салата, 1 пучок зеленого лука, 3 вареных яйца, 100 г 15%-ной сметаны, рубленая зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Рубленый зеленый лук, нарезанные на несколько частей листья салата и тонкие кружочки огурцов и редиса (часть оставить для украшения салата) перемешать с половиной сметаны.

Выложить овощи в салатницу, залить оставшейся сметаной, украсить кружочками яиц, целыми листьями салата, огурцами и редисом.

Перед подачей посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Салат «Полевой»

800 г белокочанной капусты, 50 мл 3%-ного уксуса, 100 г зеленого лука, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла.

Капусту тонко нашинковать, положить в широкую кастрюлю, влить уксус и нагревать при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не осядет и не приобретет матовый цвет.

Быстро охладить ее, добавить растительное масло, сахар и перемешать. Салат переложить в салатник и посыпать мелко нарезанным луком.

Салат из свежих овощей и сыра

4 помидора, 1 кочан свежего зеленого салата, 3 небольших огурца, 1 луковица, 150 г соленого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, 1/2 ч. ложки готовой горчицы, зелень петрушки, соль.

Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, а остальные продукты — кубиками.

Все хорошо размешать и заправить предварительно приготовленной заправкой из растительного масла, горчицы, уксуса и соли.

Посыпать салат мелко нарезанной петрушкой.

На 12 порций.

Салат зеленый с йогуртом и яйцами

300 г зеленого салата, 1–2 вареных яйца, 100 г диетического йогурта, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

Листья салата нарезать полосками, яйца мелко порубить. Все перемешать, посолить.

Салат заправить йогуртом, посыпать зеленью петрушки и укропом.

Бульоны, супы, похлебки

Классический куриный бульон

3 л воды, 1 кг курицы (подготовленная тушка), 300 г лука, 2 палочки сельдерея, 2 моркови, лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу.

Тушку вымыть. (Замороженную тушку размораживать необязательно). Лук и сельдерей измельчить.

Соединить все ингредиенты в кастрюле, довести до кипения, снять шумовкой пену. Варить, закрыв крышкой с отверстием для выхода пара, в течение 1 часа. В конце варки на 2 мин положить в кипящий бульон лавровый лист и заправить перцем по вкусу. Сваренный бульон процедить.

Охлажденный бульон оставить в холодильнике на ночь, а на следующий день снять жир с поверхности бульона. Хранить, накрыв крышкой, в холодильнике не больше 2—3 дней, или заморозить до твердого состояния в популярных ныне маленьких пластмассовых емкостях небольшими порциями.

Похлебка с сыром

2 л воды, 2 стакана молока, бульонный кубик, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 300 г картофеля, 1 банка консервированной кукурузы, 150 г соленого сыра, маленький пучок петрушки, соль по вкусу.

Довести воду до кипения. Засыпать измельченный картофель и кукурузу. Обжарить нарезанный лук и морковь на сковороде с 1 ст. ложкой растительного масла. Добавить в кастрюлю и варить на медленном огне до готовности картофеля. Натереть сыр на терке и добавить в похлебку (оставив 1 ст. ложку натертого сыра). Затем добавить молоко.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Подавать, посыпав оставшимся сыром и измельченной петрушкой.

Суп-пюре овощной с сыром «Чеддер»

2–3 моркови, 1 репа, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 2,5 стакана бульона, 2,5 стакана молока, 170 г сыра «Чеддер», красный перец и соль.

Овощи очистить, мелко нарезать, посыпать солью, слегка пассеровать в небольшом количестве бульона. Затем переложить в кастрюлю, залить оставшимся бульоном, добавить перец и поставить варить на 15–20 мин.

Распустить масло и пассеровать лук.

Также отдельно спассеровать и муку до золотистого цвета.

Соединить все с основным бульоном, довести до кипения. Добавить тертый сыр и варить, пока сыр не расплавится.

Тут же снять кастрюлю с огня.

Подать суп к столу в той же кастрюле.

На 10 порций.

Чечевичный суп с мясом

2,5 л воды, 1/2 стакана чечевицы, 250 г говядины, 10 г сливочного масла или маргарина, 1 луковица, 2 помидора, перец, соль по вкусу.

Чечевицу предварительно замочить в течение часа в небольшом количестве воды.

Мясо отварить, добавить в бульон чечевицу. Когда бульон закипит, положить лавровый лист, душистый перец, прокипятить. Затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры. Варить 20–25 мин.

Кисломолочные блюда

Икра из творога с помидорами

200 г нежирного творога, 2–3 помидора, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Творог протереть сквозь сито. Помидоры очистить от кожуры и изрубить, лук мелко нашинковать. Все перемешать, добавив перец. Помешивая массу, влить в нее (постепенно) растительное масло.

Икру выложить на тарелку, украсить дольками вареных яиц, маслинами, вареной морковью и солеными огурцами.

Творог с копченой сельдью

200 г творога, 100 г копченой сельди, 100 г 15%-ной сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка горчицы, 1 небольшая луковица, 1 помидор, зелень петрушки и укропа.

Творог протереть. Из сельди удалить кости и кожу, мелко изрубить. Репчатый лук нашинковать и обжарить с томатной пастой.

Творог смешать с сельдью, пассерованным луком, горчицей.

Выложить массу в салатник и украсить кружками помидора и зеленью.

Закуска «Аппетитная»

250 г нежирного сыра, 4 вареных яйца, 50 г диетического майонеза, зелень.

Измельченный на крупной терке сыр смешать с рублеными яйцами и заправить майонезом.

Подать, украсив яйцом и зеленью.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Диетические сырники с морковью

400 г обезжиренного творога, 100–150 г моркови, по 1 ст. ложке муки и манной крупы, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки маргарина, 50–100 г 10%-ной сметаны.

Морковь очистить, натереть на терке и пассеровать с маргарином на сковороде, под крышкой. Когда морковь размягчится, добавить манную крупу, размешать и продолжать тушить еще 5 мин на слабом огне.

После этого морковь охладить, вбить в нее яйца с желтками и белками, посолить, перемешать, а затем соединить с протертым через сито или пропущенным через мясорубку творогом.

Творожную массу выложить на посыпанную мукой доску, разделить на равные куски, скатать шариками, обвалять в муке и сформировать круглые лепешки толщиной до 1 см.

Обжаривать сырники с морковью на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки.

Готовые горячие сырники полить диетической сметаной и подавать к столу.

Шницель из сыра

8 ломтиков нежирного сыра, 2 вареных яйца, 50 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 пучка зеленого лука, 1 помидор.

Ломтики сыра по очереди обмакнуть в яйцо и запанировать в сухарях.

Обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Посыпать получившееся блюдо мелко нарезанным зеленым луком, украсить ломтиками или кружочками помидоров.

Мясные закуски

Отварная телятина под красным соусом

1 кг телятины, 2–3 моркови, 2–3 луковицы, 1 ч. ложка муки, 70 г куриного жира, томат-паста, черный перец, сахар, соль по вкусу.

Телятину очистить от сухожилий, смазать жиром и уложить на противень на крупно нарезанные морковь и лук. Тушить на маленьком огне до готовности (лучше на пламерассекателе).

Поджарить в небольшом количестве жира муку до светло-коричневого цвета, залить все это разведенным водой томатом.

Добавить соль, сахар, прокипятить и залить соусом нарезанную на порции телятину.

Телятина, запеченная под белым соусом

1 кг телятины, 1 ст. ложка растительного масла, 400 мл бульона, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для соуса: *1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 300 мл молока, 3 ст. ложки тертого сыра.*

Вынуть кости из телятины. Свернуть мякоть рулетом, посолить, поперчить, обвязать шпагатом, полить маслом и обжарить по 1–2 мин с каждой стороны. Затем залить бульоном и тушить до готовности, периодически поливая образующимся соком.

Готовый рулет остудить и нарезать кусочками. Каждый кусочек смазать белым соусом, выложить на порционную сковороду и запечь в духовке.

Приготовление соуса: прогреть муку с маслом на сковороде, развести горячим молоком, посолить и проварить, помешивая, 5 мин.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Мясо отварное, запеченное в соусе с хреном

400 г говядины, 100 г отварного языка, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки диетического сметанного соуса, 1 корень хрена, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки уксуса, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Натертый хрен слегка прогреть на масле до удаления резкого вкуса, затем добавить уксус, 1 ст. ложку воды, перец, лавровый лист и довести до кипения. Остудить и смешать со диетическим сметанным соусом.

Вареное мясо и язык нарезать тонкими ломтиками, соединить с полученным соусом и размешать.

Выложить смесь в огнеупорную посуду, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Баранина отварная с грибами

700 г баранины (без костей), 100 г грибов, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1–2 моркови, 1 ст. ложка сухих приправ, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан мясного бульона, 1/2 пучка укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Баранину отварить, добавив при варке в бульон лук, петрушку и морковь (нарезанные тонкими ломтиками) и сухие приправы.

Бульон процедить.

Очищенный лук и вареные грибы мелко нарубить, слегка обжарить на растительном масле.

Добавить пассерованную муку, сметану, все хорошо перемешать, развести бульоном, проварить и заправить зеленью укропа и петрушки, маслом и солью.

Мясо разделить на порции, выложить на блюдо и полить смесью из грибов, лука и зелени.

Горячие мясные и рыбные блюда

Баранина, запеченная большим куском

1 кг баранины, 300 г 15%-ной сметаны, 3–4 луковицы, 1 ст. ложка сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь, 1 соленый огурец, 1 корень петрушки, укроп, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину (большой кусок вырезки, спинной или поперечной части туши) обмыть, срезать сухожилия, посолить, обжарить на сковороде с разогретым жиром до появления румяной корочки, поставить в духовку и довести до готовности.

Нарезать мясо тонкими кусочками поперек волокон, полить сметаной и выложить на блюдо вместе с гарниром — тушеными овощами, хреном, украшенные кружочками соленого огурца, зеленью и специями.

Баранина отварная с грибами

700 г баранины (без костей), 100 г грибов, 100 г 15%-ной сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1–2 моркови, 1 ст. ложка сухих приправ, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан мясного бульона, 1/2 пучка укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Баранину отварить, добавив при варке в бульон лук, петрушку и морковь (нарезанные тонкими ломтиками) и сухие приправы. Бульон процедить.

Очищенный лук и вареные грибы мелко нарубить, слегка обжарить на сливочном масле. Добавить пассерованную муку, сметану, все хорошо перемешать, развести бульоном, проварить и заправить зеленью укропа и петрушки, маслом и солью.

Мясо разделить на порции, выложить на блюдо и полить смесью из грибов, лука и зелени.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Рыба, запеченная с грибами

300 г филе рыбы, 1 ст. ложка сливочного масла, 8–10 шампиньонов (небольших), 1 луковица, 100 мл молочного соуса, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Рыбу нарезать кусочками и припустить. Репчатый лук нарезать соломкой и обжарить на сливочном масле. Шампиньоны почистить, отварить, после чего нарезать ломтиками.

Кокотницы смазать маслом, на треть заполнить нарезанной кусочками припущенной рыбой, сверху положить лук, на него — слой шампиньонов.

Все залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

При подаче на стол запеченную рыбу посыпать нарезанной зеленью.

Икра рыб, запеченная под соусом

100 г икры рыб (хека, наваги, карася, щуки, леща, сазана, камбалы и др.), 2 луковицы, по 1 ст. ложке растительного и сливочного масла, 100 г соуса («Майонез», «Майонез со сметаной», «Томатный», «Томатный с овощами» и др.), 1 пучок зелени петрушки, специи, соль по вкусу.

Икру рыб, освобожденную от пленок, обжарить на растительном масле, но не пересушить. Затем нарезать ее небольшими кусочками и соединить с пассерованным репчатым луком.

Выложить в кокотницы, залить любым из перечисленных соусов и запечь в духовке до готовности.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

По желанию можно добавить грибы, обжарив их вместе с репчатым луком.

Глава седьмая

Диета по генетическому коду «Люди Икс»

Как только не называют сложную наследственность у людей, чей процесс похудения предсказать довольно сложно. «Гибриды», — говорят одни, считая, что этот генотип родился из-за смешанных браков при великом переселении народов. Ряд ученых утверждает, что он возник в начале новой эры, как следствие нашествия варваров на Западную Европу и Средиземноморье. Закат Великой Римской империи они связывают и с появлением IV группы крови, и с возникновением генотипа, который впитал в себя одновременно и все лучшее, и все худшее, что есть у человечества с другими группами крови.

Человек «Загадка», — утверждают в своих работах другие исследователи. Они считают, что у такого генотипа иммунная система совершеннее, адаптивные возможности сильнее, он быстрее борется с новыми болезнями, но вместе с тем подвержен всем старым «болячкам», уже известным медицинскому сообществу.

Это — «Новые люди», «Люди X», — приклеила красивый ярлык третья группа исследователей. Они считают, что в появлении этого генотипа виноваты достижения совре-

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

менной цивилизации. Доступность пищи, малая подвижность, перемежающаяся с редкими «взрывами» активности на фоне постоянных мини-стрессов, — эти факторы изменили часть генов, отвечающих за аккумуляцию энергетических запасов, увеличили скорость метаболизма и основного обмена веществ этой группы людей с таким новым генетическим кодом.

Самое важное для нас, диетологов, что у этого генотипа быстро включается механизм «режима экономии» при резком снижении калорийности пищи или при голодании.

А так как любая диета по определению связана с некоторыми ограничениями в калорийности, составе или величине порций, то как же помочь человеку с таким генетическим кодом избавиться от лишнего веса?

Ответ есть. Его подсказывает вся история изменения пищевого стола человечества и основные принципы питания наших далеких предков.

Естественно, это прежде всего — маложирная пища и рацион, бедный простыми, быстроусваиваемыми углеводами.

Максимальный эффект в похудении приносит такому генотипу замена животных жиров полиненасыщенными жирами, т.е. содержащимися в рыбе и морепродуктах.

Именно такие жиры, в том числе со странным названием «Омега-3» и помогают освобождать энергию накопленных организмом жиров.

Не менее важное значение имеет и замена мучных и крахмалистых продуктов в рационе кисломолочными продуктами.

Именно так и нужно строить свою диету людям, несущим в своей ДНК генетический код «человека Икс».

Поэтому именно такие рекомендации и рецепты увидят желающие похудеть на следующих страницах.

Диета по генетическому коду

Чудо-диеты

Список продуктов, рекомендованных для диеты по генетическому коду «Люди Икс»

Продукты	Полезные	Не рекомендуемые
Мясопродукты	телятина, мясо ягненка, — нежирное мясо молодых животных, оленина, печень, сердце, легкое и мозги рогатого скота, кролик, постное мясо диких животных, сырокопченые постные мясные деликатесы	жирная свинина, жирный бекон, копченое и соленое сало, жирный окорок и ветчина, жирные полукопченые колбасы, сервелат, (копченое мясо и рыба в ограниченном количестве)
Птица	дикая птица (дичь), курица (кроме кожицы), цыплята, индейка, фазан, страус, яйца птицы, печень, сердце и мозги птицы	жирный гусь, копченая птица, (мясо утки можно в ограниченных количествах), куры-бройлеры
Рыба	форель, лосось, лещ, треска, минтай, щука, окунь, осетр, тунец (макрель), сельдь (свежая), камбала, карп, скумбрия, хек, ставрида	палтус, угорь, копченый лосось, соленая сельдь, (сардина — в ограниченных количествах), печень трески, другие жирные сорта рыбы
Море-продукты	креветки, раки, крабы, омары, лангусты, кальмары, осьминог, мидии, устрицы, морская капуста	противопоказаний не выявлено
Молочные продукты	сыры жирностью не более 20%, зернистый творог, нежирный кефир и натуральный йогурт, все питьевые кисломолочные продукты: от кумыса и айрана до йогурта, простокваши и ряженки, идеально подходят маложирные сыры: «Фета», «Тильсет», брынза, козий сыр и т.д.	сливочное масло, жирные и сладкие йогурты, мороженое, жирный творог, спреды (маргарины с добавлением сливочного масла)

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Продукты	Полезные	Не рекомендуемые
Растительные масла, орехи, грибы	подсолнечное, оливковое, рапсовое масло (не более 60 мл в общем составе жиров в день), семена подсолнечника и тыквы (не более 1 стакана в неделю), грибы (все съедобные сорта)	арахисовое, кукурузное, хлопковое масло, арахис, кешью, фисташки, из бобовых — какао.
Зерновые и бобовые	соя, хлеб с добавлением муки грубого помола, хрустящие хлебцы, галеты, нежирный и несоленый крекер, каша гречневая, овсяная пшенная, манная в ограниченном количестве (утром — 100–150 г), диетические соевые соусы, тофу (соевый сыр)	кукурузные хлопья, каши (регулярное употребление), макароны, пшеничный хлеб и сдоба (в том числе печенье, булочки, бисквиты, торты, пирожные), кукуруза, бобы, чечевица в ограниченных количествах, рис, в том числе салаты с рисом
Овощи	свекла, морковь, огурцы и томаты в любом виде, сладкий перец, кабачки, капуста цветная, брокколи, брюссельская, кольраби, лук, спаржа, тыква, брюква, репа, редька, петрушка, чеснок, шпинат	баклажан, картофель, батат
Фрукты и ягоды	грейпфруты, алыча, сливы, абрикос, лимоны, маслины, гранаты, клюква, брусника, черника, голубика, морошка, смородина	инжир, апельсины, мандарины, вишня, клубника, земляника, малина, дыня, арбуз, виноград, сухофрукты (чернослив), яблоки и груши — в ограниченном количестве
Соки	овощные соки и морсы без сахара, грейпфрутовый	апельсиновый, яблочный, ягодный — ограниченно

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

Примерное меню экспресс-диеты по генетическому коду «Люди Икс»

Вариант I	Вариант II	Вариант III
ЗАВТРАК 		
Зернистый творог с диетической сметаной. 2 бутерброда с мясом на тонких треугольных ломтиках хлеба (по 15 г). 1 чашка кофе с 2 ч. ложками сахара	Салат из огурцов и помидоров с йогуртом. 2 горячих бутерброда с сыром и колбасой. Фруктовый чай «Greenfield» с 2 ч. ложками сахара.	Овощной салат с низкокалорийным соевым соусом. 2 бутерброда с рыбой на тонких треугольных ломтиках зернового хлеба (по 15 г). Кофе с 2 ч. ложками сахара
ЛАНЧ 		
Рыбный салат. Овощной диетический суп. Рыба, тушенная с грибами и овощным гарниром. 1 чашка кофе без сахара.	Свекольный салат. Тушеное мясо с овощами. 150 мл красного сухого вина. 1 чашка кофе без сахара.	Овощной салат-ассорти с 10%-ной сметаной. Шашлык из нежирного мяса со свежими овощами. 1 чашка кофе без сахара.
ПОЛДНИК 		
Салат из овощей, разрешенных в списке продуктов. 1 чашка кофе без сахара.	Овощной салат с соевым сыром (тофу). 1 стакан фруктового чая «Greenfield» без сахара.	Запеканка из соевого сыра (тофу) с низкокалорийными овощами. 1 стакан чая каркаде без сахара.
УЖИН 		
Салат из капусты и моркови с диетическим йогуртом. Тушеное мясо с гречкой и соевым соусом. 1 чашка кофе без сахара.	Салат из морепродуктов. Тушеная рыба с овощами в соевом соусе. Зеленый чай (без сахара).	Рыбный салат с диетическим соусом. Капуста, тушенная в соевом соусе. 1 чашка кофе без сахара.

Рецепты для диеты по генетическому коду «Люди Икс»

Салаты с кисломолочными продуктами

Салат с козьим сыром и цикорием

200 г молодого козьего сыра, 1 розетка листьев цикорного салата (или 100 г салатного листа), 2 помидора, 1 огурец, 2–3 веточки из сердцевинки листового сельдерея, 2–4 маслины, зеленый салат, несколько листиков свежего базилика или петрушки, диетический салатный соус.

Цикорный салат вымыть, обсушить и нашинковать. Веточки сельдерея вымыть, измельчить и перемешать с листьями салата. Огурец, очищенный от семян, но с кожурой нарезать тонкими ломтиками. Смешать все составляющие.

Салат заправить соусом и выложить на тарелки или на блюдо. Добавить сыр, нарезанный кубиками. Украсить целыми маслинами и посыпать рубленой зеленью базилика. Окружить дольками помидоров.

Салат с сыром «Фета»

100 г салатного листа, 100–150 г капусты, 100 г сыра «Фета», 2 помидора, 4 грецких ореха (ядра), 1 ст. ложка рубленого шнитт-лука, 50 г диетического салатного соуса.

Салаты вымыть и обсушить. Затем листья салата и капусты нашинковать и выложить в глубокую салатницу. Сыр натереть на терке и высыпать на листья салата. Разрезать помидоры на крупные дольки и добавить туда же.

Приправить их салатным соусом и выложить на порционные тарелки.

Украсить салат грецкими орехами, посыпать шнитт-луком и подать на стол.

Салат «Старокавказский»

50 г брынзы, 2 соленых огурца, 2 маринованных помидора, 2–3 стручка сладкого перца, 1 луковица, 20 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, перец, соль по вкусу.

Огурцы и помидоры нарезать кубиками, перец — ломтиками. Добавить измельченные зеленый и репчатый лук, соль, молотый черный перец, растительное масло.

Выложить салат на блюдо, посыпать тертой брынзой и украсить зеленью.

Салат с кефиром и сладким перцем

250 г перца, 150 мл кефира, 1 вареное яйцо, 100 г помидоров, 30 г зеленого лука, зелень петрушки, соль по вкусу.

Из перца удалить семена. Нарезать его соломкой, добавить рубленые яйца, ломтики помидоров, зеленый лук. Все посолить и хорошо перемешать, заправить кефиром.

Посыпать готовый салат зеленью петрушки.

Салат из сладкого перца и орехов с простоквашей

120 мл простокваши, 500 г сладкого перца, 60 г грецких орехов, 10 г чеснока, 20 мл растительного масла, соль по вкусу.

Перец запечь. Очистить от кожицы, удалить стержень с семенами и мелко нарезать.

Для приготовления соуса: измельченные грецкие орехи и чеснок смешать с простоквашей, растительным маслом и солью. Соус хорошо взбить и полить им перец.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Салат из тертого сыра, отварных овощей и айвы

200 г сыра, 300 г корнеплодов (моркови, сельдерея, петрушки), 1 айва, 1–2 соленых огурца, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г 10%-ной сметаны, зелень петрушки.

Коренья и корнеплоды вымыть, почистить, ополоснуть, залить холодной водой (1,5 л) и варить до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится примерно до 1 л. Добавить соль и перец по вкусу, процедить. (Полученный бульон использовать для обеда).

Вареные овощи, айву и огурец нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком и майонезом. Переложить смесь в салатницу, выровнять поверхность, посыпать тертым сыром и украсить веночком из зелени петрушки.

Салат из сыра, яиц, зеленого лука и чеснока

200 г сыра («Российского» или «Голландского»), 3 вареных яйца, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, 1–2 дольки чеснока, 2 ст. ложки диетического майонеза, соль по вкусу.

Сыр и вареные яйца нарезать кубиками, перемешать с луком и добавить растолченный с солью чеснок.

Все хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде 30–40 мин.

Салат с сыром деликатесный

200 г твердого сыра, 200 г зелени сельдерея, 3 ст. ложки диетического йогурта, 1/2 ч. ложки готовой горчицы.

Сыр нарезать кубиками, сельдерей промыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с сыром.

Салат заправить йогуртом, смешанным с горчицей.

Супы и окрошки

Холодный суп «Таратор»

500 мл простокваши или кефира, 1 л кипяченой воды, 2 огурца, 2–3 дольки чеснока, по 2 веточки укропа и петрушки, 1 ст. ложка толченых ядер орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 1/3 ч. ложки 9%-ного уксуса, соль по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и семян и нарезать тонкими ломтиками. Заправить простоквашей или кефиром, добавить уксус. Смесь развести холодной водой и добавить толченые орехи. Перед подачей на стол заправить измельченной зеленью и маслом.

Суп с савойской капустой и йогуртом

2 л воды, 100 г савойской капусты, 1 луковица, 1 морковь, 100 г картофеля, 50 г стручковой фасоли, 10 г масла или маргарина, 3–4 ст. ложки нежирного йогурта, соль по вкусу.

Нарезать брусочками морковь, измельчить лук и слегка поджарить (2–3 мин). Савойскую капусту измельчить и потомить. Стручковую фасоль очистить и разрезать каждую на 2–4 части.

В закипевшую воду положить подготовленную капусту и картофель.

В закрытой посуде снова довести до кипения, уменьшить нагрев и при слабом кипении варить 10 мин. Когда сварятся овощи, влить подогретое кипяченое молоко. Снова довести до кипения, добавить по вкусу соль.

Стручковую фасоль положить за 5 мин до окончания варки овощей.

При подаче полить диетическим йогуртом.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Окрошка на кефире

1 л кефира или простокваши, 1–2 картофелины, 4 яйца, 1–2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 200 г обезжиренной колбасы (отварной курицы или постного мяса), пучок укропа, соль по вкусу.

Мелко нарезать стрелки зеленого лука, укроп, добавить соль и потолочь, пока лук не даст сок.

Сваренный в мундире картофель и огурец очистить от кожуры, вареные яйца освободить от скорлупы и колбасу — от оболочки. Нарезать все мелкими кубиками и добавить лук.

Залейте все кефиром или простоквашей.

Перед подачей в каждую тарелку можно добавить немного хрена.

Суп с цуккини и йогуртом

2 л воды, 1 молодой цуккини, 1 луковица, 1 морковь, 100 г картофеля, 50 г стручковой фасоли, 10 г масла или маргарина, 2–3 ст. ложки нежирного йогурта, соль по вкусу.

Нарезать брусочками морковь, измельчить лук и слегка поджарить (2–3 мин). Цуккини (кабачок) нарезать кружочками и потомить. Стручковую фасоль очистить и разрезать на 2 части.

В закипевшую воду положить подготовленные овощи.

В закрытой посуде снова довести до кипения, уменьшить нагрев и при слабом кипении варить 10 мин. Когда сварятся овощи, влить подогретое кипяченое молоко. Снова довести до кипения, добавить по вкусу соль. Стручковую фасоль положить за 5 мин до окончания варки овощей.

При подаче полить диетическим йогуртом.

Салаты, винегреты и закуски из рыбы и морепродуктов

Салат из рыбы «Капитанский»

1 свежая пеламида (небольшая пеламида до 12 см длины), 4 крупных спелых помидора, 3 головки сладкого (красного) репчатого лука, 10 маслин, 1/2 лимона, 50 мл растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, петрушка, соль по вкусу.

Очищенную рыбу обжарить в сильно разогретом растительном масле. Тщательно очистить от костей (по желанию — и от кожицы), нарезать кубиками.

Нарезать помидоры небольшими кубиками, лук очистить и нашинковать соломкой. Рыбу, помидоры, лук и маслины соединить и перемешать.

Смесь посолить по вкусу, заправить уксусом и небольшим количеством растительного масла.

Салат из рыбы с грибами

500 г свежей рыбы, 300 г зеленого горошка, 200 г маринованных грибов, 100 г майонеза, 30 г моркови, 65 г репчатого лука, 30 г корня петрушки, 1 вареное яйцо, горчица, зелень, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Корень петрушки и морковь отварить, почистить и нарезать маленькими кубиками.

Рыбу, отваренную в подсоленной воде со специями, мелко нарезать. Измельчить грибы и лук.

Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, горчицу, соль, перец, заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить кружочками яиц и зеленью.

На 10 порций.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Винегрет рыбный с брусникой

300 г рыбного филе (скумбрия, минтай и др.), по 100 г картофеля, соленых огурцов, соленых помидоров, моркови, брусники, свеклы, по 50 г зеленых горошка и лука, 100 г майонеза, специй по вкусу.

Отваренную свеклу, морковь, картофель в кожуре охладить, почистить и нарезать кубиками. Так же нарезать огурцы и помидоры.

Подготовленную рыбу отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками. Бруснику промыть, зеленый лук мелко нашинковать.

Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, осторожно перемешать и посыпать зеленью.

Винегрет с сельдью

1 сельдь, 1 свекла, 1 морковь, 2 картофелины, 1 вареное яйцо, 2–3 соленых огурца, 100 г майонеза, зеленый салат, 3 %-ный уксус, соль по вкусу.

Вымоченную сельдь очистить от кожи и костей. Овощи отварить, остудить, нарезать кубиками. Добавить огурцы, заправить солью, майонезом, уксусом и перемешать, сверху выложить сельдь.

Украсить винегрет яйцом, листьями зеленого салата.

Вместо сельди можно взять салаку, кильку, хамсу.

Винегрет с кальмарами

2 тушки кальмара, 2 картофелины, 1 свекла, 1–2 моркови, 2–3 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, укроп и зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Кальмаров отварить, охладить и нарезать полосками поперек волокон. Картофель, свеклу и морковь сварить и

нарезать ломтиками, огурцы — кубиками, лук нашинковать.

Все перемешать, заправить перцем, солью, растительным маслом и посыпать зеленью.

Заливное из рыбы и креветок

500 г рыбы, 1 стакан варено-мороженных креветок, 2 стакана рыбного бульона, 1/2 лимона, 1 морковь, 1 вареное яйцо, 8–10 веточек зелени петрушки.

Филе рыбы нарезать кусочками, припустить в горячей воде и охладить. В бульон добавить желатин для образования желе. На блюдо налить слоем 0,5 см желе, охладить его, после чего разложить кусочки рыбы, чередуя их с очищенными от кожицы ломтиками лимона. Кружочки вареного яйца, звездочки из моркови, веточки зелени смочить в желе и украсить ими рыбу.

Шейки креветок также смочить в желе и разложить их на ломтиках лимона или вокруг них.

Оставшимся желе залить блюдо так, чтобы уровень желе был выше продуктов примерно на 0,5 см, и охладить в холодильнике.

Рыба, запеченная на гриле

500 г рыбы (лучше лосось или форель), маринад из лимонного и ананасового сока, 1 ст. ложка растительного масла, 3 дольки чеснока, 4–5 веточек зелени петрушки.

Надрезать мякоть рыбы ножом в нескольких местах. (Так оно приготовится быстрее и не высохнет). Разогреть гриль перед тем, как готовить, чтобы кусочки сразу же «покрылись корочкой» и остались сочными.

Способ подходит для больших кусков крупных рыб, таких как тунец и лосось или небольших рыб: сардин или

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

кефаль целиком . Замаринуйте рыбу в течение 30 мин в маринаде, смешав его из лимонного и ананасового сока с маслом и чесноком. Постелите в сковороду фольгу и разогрейте гриль — рыба будет готова через 5 мин. Запекать рыбу близко к огню, чтобы она не подгорела сверху, оставшись сырой внутри. Перевернуть только 1 раз.

Мидии, тушенные с овощами

300 г мидий, 1 луковица, 1 сладкий перец, 1 морковь, 2 небольших помидора, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, специи, соль по вкусу.

Мидии припустить, отделить мясо, нарезать его соломкой и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать соломкой, обжарить на масле вместе с нарезанным соломкой перцем, в конце добавить нарезанные дольками помидоры и обжарить до упаривания сока. Мидии соединить с овощами, добавить бульон, образовавшийся при припускании, заправить солью, специями и тушить 10–15 мин.

При подаче блюдо посыпать зеленью.

Вареные раки с овощами и белым вином

12 раков, 1 морковь, 1 луковица, 100 мл белого виноградного вина, 2 лавровых листа, 2 ч. ложки соли, зелень петрушки, укроп, перец.

У каждого рака вытянуть из шейки кишку и хорошо промыть их холодной водой. Морковь, лук, петрушку и укроп мелко нарезать и положить в кастрюлю. Добавить соль, лавровый лист, перец, залить горячей водой и поставить на огонь. Влить вино и закрыть кастрюлю крышкой. Варить 20 мин. Опустить раков и варить еще 10–15 мин. Затем вынуть раков и овощи.

Подать горячими.

Глава восьмая

Как похудеть, лежа на диване?

— Вы чего лежите-то опять? — спросил он.

— Не мешай; видишь, читаю! — отрывисто сказал Обломов...

— И когда это он успел опять лечь-то! — ворчал Захар, прыгая на печку. — Проворен!

И. Гончаров «Обломов»

Похудеть, постоянно валяясь на диване, можно только в одном случае: если вообще не есть.

Можно пойти и другим путем. Решительно встать с дивана, достать лист бумаги, ручку и попробовать вместе с нами понять или ответить самому себе на вопрос: «А что же мешает мне сбросить лишние килограммы?»

Как ни странно, но эти 5 минут могут изменить всю вашу жизнь. Для этого лишь необходимо честно ответить самому себе на вопросы, которые мы вам зададим, сделать простые выводы и начать терять килограммы уже сегодня, независимо от времени суток и дня недели, загруженности работой или бытовыми проблемами.

Все это реально, несложно и даже увлекательно. Надо только поверить, что все получится и изменится к лучшему.

Давно доказано, что потеря всего 5 лишних килограммов снимает депрессию и надолго повышает настроение. В два раза увеличивается работоспособность, в голову приходят новые идеи, появляются новые друзья и возвращаются старые добрые знакомые. В чем кроется секрет таких

| Владимир Пищалев
Чудо-диеты

перемен, мы объяснять не будем. Но если у вас есть лишних 5 минут — попробуйте, ведь как только природа не шутит?

Ровно 100 лет тому назад, в 1906 году, итальянский ученый Вильфредо Парето в своем «Руководстве по политической экономии» убедительно доказал, что в области экономики и социологии всего 20% причин порождает 80% результатов. Не пугайтесь, это совсем не сложно.

Это означает, что практически в любом важном деле мы расходует 80 % времени, чтобы получить всего 20% реальных, ощутимых результатов.

На 20% населения приходится 80% всех доходов; 20% клиентов дают любому предприятию 80 % реальной прибыли; 20% менеджеров решают 80% проблем фирмы, 80% рабочего времени финансистов тратится на взыскание 20% клиентской задолженности.

И так практически во всем: мы убиваем 80% своего времени и энергии на пустые хлопоты, а реальную отдачу дает только 20% .

Таким образом, решив ключевые 20 % какой-то проблемы, можно приблизиться к победе над ней на 80...

Правильно мыслите, дорогие читательницы. Наша книга — о похудении. И мы предлагаем применить закон Вилли Парето к решению тех самых 20% проблем. Если устранить их, все остальные начнут рассыпаться как карточный домик и избавят вас от излишней полноты.

Возьмем конкретный пример и первый тест: человек пытается похудеть, но безуспешно, потому что все время срывает диету.

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

Составим список обычных причин такой ситуации, а затем начнем вычеркивать их в порядке убывания важности, оставив всего 2 из них.

ТЕСТ

Я НЕ ВЫДЕРЖИВАЮ ДИЕТУ, ПОТОМУ ЧТО:

- 1) Очень поздно возвращаюсь домой, а не ужинать не могу.
- 2) Мне слишком часто приходится есть вне дома, а при этом трудно себя контролировать.
- 3) Я недостаточно ем за завтраком, у меня нет обеда и я добираю за ужином.
- 4) Я постоянно «кусочничаю» между обедом и ужином и даже после них: перед сном — у телевизора.
- 5) Мое питание не сбалансировано: что дают в комплексном ланче в соседнем кафе, то и ем.
- 6) Обедаю в «Макдоналдсе», не знаешь, сколько «съедаешь» калорий, похудеть невозможно.
- 7) Я знаю, что со скуки ем слишком много сладкого, поэтому и не худею.
- 8) Любую порцию еды я съедаю дочи́ста (так приучена с детства).
- 9) Я трачу большое количество энергии, но получаю с едой еще больше.
- 10) Моя жизнь полна стрессов, и я их «заедаю».

В этих строчках спрятаны те самые 20%, которые решат 80% вашей проблемы. Это ответы всего на два вопроса, только вот они могут быть у каждого свои. Но, не зря же говорят: кто не рискует, тот не пьет шампанское!

Маленькие подсказки. Задачи сбалансированного питания вам позволят решить «Диета по генетическому коду» и «Диета среднего возраста», проблемы со сладким —

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

«Кремлевская» и «Рублевская» диеты, лишние калории поможет не набирать «Чудо-диета на капустном листе» или облегченная диета Протасова, а огонь вашего стресса успешно потушит «Диета по цветам радуги».

Вы уже вычеркнули неглавные проблемы? Тогда остались 20%, т. е. всего 2 основных вопроса, которые решить намного легче, чем все 10.

А если вы никак не можете начать любую диету или постоянно возвращаетесь к прежним килограммам, то хотите выяснить почему?

ТЕСТ

Я ИМЕЮ ЛИШНИЙ ВЕС, ПОТОМУ ЧТО:

- 1) Слишком занята работой.
- 2) Слишком занята семьей.
- 3) В семье недостаточно денег, чтобы я питалась отдельно.
- 4) У меня не хватает денег на нужные для диеты продукты.
- 5) Нет денег на тренажерный зал и фитнес.
- 6) Я и так отлично себя чувствую, похудею позже.
- 7) Я себе нравлюсь и такой.
- 8) Я и так нравлюсь мужчинам.
- 9) Без шоколадок или сладкого мне до ужина не дожить.
- 10) Я серьезно подсела на сладкое и ничего не могу с этим поделать.
- 11) Мне постоянно не хватает времени.
- 12) У меня нет денег на смену гардероба, если я похудею так, как мечтаю.
- 13) Я плохо себя чувствую, у меня и так мало сил.
- 14) Когда я худею, я плохо выгляжу, а мое лицо — мой капитал.
- 15) У меня такая наследственность, и с этим ничего не поделаешь.

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

- 16) У меня замедлен обмен веществ, поэтому мне худеть бесполезно.
- 17) Стрессы в моей жизни постоянны, а еда хоть как-то успокаивает.
- 18) Моего мужа мои пышные бедра устраивают.
- 19) Я уже не в том возрасте, чтобы худеть.
- 20) У меня сейчас совсем другие проблемы в жизни.
- 21) Я все время решаю чужие проблемы. У меня нет времени на решение своих.
- 22) Я принимаю лекарства, от которых полнеют.
- 23) Я стараюсь избежать внимания лиц противоположного пола, уклониться от секса.
- 24) Характер моей работы не требует фигуры фотомодели.
- 25) У меня сидячая работа, диета не помогает, потому что я мало двигаюсь.
- 26) Я много раз пыталась похудеть, и у меня ничего не получалось, я сдалась.
- 27) У меня слабая сила воли.
- 28) Я никому не нужен (не нужна), у меня нет человека, ради кого стоит похудеть.
- 29) Еда — одна из немногих радостей в моей жизни.
- 30) Пара потерянных килограммов ничто по сравнению с моими лишними двадцатью.

Вычеркните мелкие, по вашему мнению, причины.
Оставьте только 10 основных.

Обдумайте их еще раз и вычеркните опять все, кроме 2 основных, по вашему мнению.

Закон Вилли Парето работает на вас. Если вы смогли из 10 выделить 20%, т. е. 2 основные причины, успех обеспечен.

Удачи вам в нелегкой борьбе за идеальный вес!

Глава девятая

Пять ошибок, от которых расползло человечество и вы

Но только условие: кем угодно, когда угодно, что угодно, но чтобы была такая бумажка, при наличии которой ни Швондер, ни кто другой... Тщательная бумажка. Фактическая. Настоящая! Броня. ..

— Будьте любезны, — змеиным голосом обратился Филипп Филиппович к Швондеру, — сейчас с вами будут говорить.

Булгаков. «Собачье сердце»

Делать выводы всегда приятно, когда в основе их лежат железные, неопровержимые факты. Броня!

Такими доказательствами о составе пищи наших предков стали исследования на основе изотопов.

Анализ изотопов, при котором сравнивают разные формы одного и того же атома в костях, помогает установить источник белков в рационе. Теперь мы знаем, что выжить человечеству помогли рыба и мясо птицы. Неандертальцы, которые вместо средиземноморской диеты сделали ставку на мясо крупных животных, не дожили до наших дней.

В гонке эволюции победили мы, — вид *homo sapiens*.

На территории современной Москвы 9–10 тысяч лет назад жили наши пращуры, 90% белка которым давало мясо речной рыбы.

Почему сейчас, в отличие от советских времен, рыба в России стала стоить чуть ли не дороже мяса, — на то есть много причин. Но после распада СССР японцы и южнокорейцы стали есть рыбных блюд почти в 2,5 раза больше.

Странное совпадение, не правда ли?

Ошибка первая. Замена в формуле питания современного человечества полиненасыщенных жиров рыбы и морепродуктов жирами животных — первая и главная из причин увеличения веса почти каждого второго гражданина цивилизованного мира.

О вреде излишнего употребления жиров знают все. Но вредны лишь некоторые их типы. А вот остальные — жизненно необходимы. Например, незаменимые жирные кислоты, содержащиеся в рыбе. Есть они и в растительном масле. Организм не способен вырабатывать их самостоятельно. К тому же без них нарушается жировой обмен, что на практике означает полную остановку «расплавления» подкожного жира под действием физических нагрузок.

Вот вам и парадокс: **чтобы сжигать жир, нужны... жиры!**

Лучшие источники полезных жиров — льняное, подсолнечное, оливковое, рапсовое масло и ненасыщенные жирные кислоты со странным названием «Омега-3», которые содержатся в рыбе.

Но полностью отказываться от мясной пищи нельзя.

Кроме жиров мясо содержит в среднем 19% белка с незаменимыми аминокислотами, основными кирпичиками для построения идеального тела. Всего организму требуется 22 вида аминокислот, из них только 13 он может синтезировать сам; назовем эти аминокислоты родными, или самовоспроизводящимися. Остальные белки наше тело изготовить не может, и мы должны получать их с продуктами питания.

Белки, содержащие все 9 незаменимых аминокислот, называются незаменимыми, или полноценными. Говядина и свинина, птица, яйца, молочные продукты т. е. основная пища человека, — вот главные и эффективнейшие источники полноценных белков.

| Владимир Пищалев
Чудо-диеты

Но в этих продуктах есть и такие вещества, как насыщенные жиры, причем в количестве, значительно больше, чем нам нужно.

Значит, часть их надо заменить растительной пищей. Овощи, крупа, злаки и особенно бобовые — отличные источники белков, называемых неполноценными, поскольку в них содержатся многие, правда не все, аминокислоты, в разных соотношениях.

Из бобовых только соя — единственный продукт в этом ряду, в котором есть все незаменимые аминокислоты; таким образом, соя является полноценным белком.

Обратите внимание, сколько белка в 100 г основных мясопродуктов.

Сорт мяса	Белки	Жиры	Энергетическая ценность, ккал
Говядина	19	18	248
Свинина	17	21	265
Баранина	16	26	307
Курица	20	5	128
Гусь	18	19	253
Утка	16	29	337
Индюк	24	8	179

Полезные жиры из рыбы играют важнейшую роль и в поддержании высокого иммунитета. Когда газеты всего мира запестрели статьями о приближающейся пандемии птичьего гриппа, мы вспомнили, что во время знаменитой «испанки» (гриппа, который унес в начале прошлого века 20 млн. жизней), меньше всего пострадали рыбацкие поселения. «Вычеркивая» рыбу из диеты, мы сами того не ведая, наносим мощнейший удар своему здоровью!

Некоторые хозяйки заметят, что с растительным маслом перебрать дневную норму жиров в 40–60 г проще простого. А вот если вы даже на четверть замените мясные продукты рыбными, повышение веса вам не грозит. (Конечно, если вы не станете тратить сэкономленные жиры на подогрев пищи на сковороде или поедая салаты с жирными соусами).

А больше жиров нашему организму в течение суток и не нужно. Так считают большинство ученых из всех международных институтов питания.

Ошибка вторая. Резкое увеличение потребления углеводов, сначала сложных (крупы, зерновые, изделия из хлеба), а затем простых (сахаров и изделий с большим присутствием сахара) — вторая и не менее главная из причин увеличения веса современников нашего цивилизованного мира.

Преобладавшие ранее представления о том, что в те первые тысячелетия, когда стало развиваться земледелие и скотоводство, здоровье и питание людей неуклонно улучшалось, сейчас опровергнуто. С переходом от способа питания по типу «охотника-собирателя» к типам, которые родило земледелие и скотоводство, появились и получили развитие многие заболевания, редко встречавшиеся у древних охотников-собирателей или вообще им неизвестные.

Средняя продолжительность жизни в те архаические времена снизилась с 30–40 лет до 20–30 лет. В 2–3 раза увеличилась рождаемость, но одновременно выросла абсолютная детская смертность, хотя относительный уровень ее, видимо не изменился, — меньше половины детей доживали до того возраста, когда юношество в состоянии производить потомство.

| Владимир Пищалев
Чудо-диеты

Исследования костных останков раннеземледельческих народов показывают, что они имеют следы перенесенной анемии, недоедания, различных инфекций гораздо чаще, чем у охотников-собирателей. Конечно, это прежде всего результат резко увеличившейся численности человечества и их скопления на малых пространствах, но и дисбаланса питания, в том числе и при резком смещении в сторону потребления сложных углеводов (крахмала, в том числе).

С разделением людей на классы только верхушка пирамиды человечества была в состоянии использовать достоинства и не увеличивать недостатки зарождающихся новых генотипов питания.

Лишь в Средневековье в Европе наступил перелом, и средняя продолжительность жизни стала увеличиваться.

Сегодня мы унаследовали не только достоинства, но и недостатки основных элементов питания правящих классов того времени (о недоедании и скудости пищи бедных крестьян знают большинство читателей).

В настоящее время в питании наших современников характерны высокоуглеводная и высокохолестериновая диета, широкое применение соли. Постоянная, на протяжении многих тысячелетий, низкохолестериновая диета охотников-собирателей развила в человеческом организме способность к интенсивному поглощению холестерина из пищи, когда его в еде было крайне мало. Но для наших современников такая способность становится фактором риска развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Почему эта способность в десятки раз ниже у женщин, неизвестно до сих пор. Главное, что опасность развития инфаркта и других сердечно-сосудистых болезней в отрочестве и юности у девушек по сравнению с юношами меньше в сотни раз.

Эффективное усвоение соли, бывшее полезным при ее недоступности, в современных условиях превращается в фактор риска развития гипертонии. И сколько бы медики ни твердили, что соль — это белый яд, сахар — сладкий яд, потребление этих компонентов питания с каждым годом возрастает.

Потеря способности накапливания углеводов в нашем организме стала не достоинством, а огромным недостатком.

Что такое 400 граммов запаса углеводов (гликогена, т. е. глюкозы) в печени и мышцах? Почти ничто. При превышении этой нормы человеческий организм тут же переводит лишнюю глюкозу в жиры. Как сложно затем избавиться от таких запасов, вы знаете сами.

Ошибка третья. Недостаток клетчатки в рационе называют бичом современного пищеварения человека. К счастью, в последние годы диетологи всего мира все чаще стали акцентировать внимание желающих похудеть на этом моменте.

Что такое клетчатка? Это полисахарид, входящий в состав оболочек растительных клеток. Некоторые популяризаторы называют эти пищевые волокна скелетом растений.

Клетчатки много в траве, листьях, стеблях, корнеплодах, овощах, несколько меньше во фруктах и в ягодах. Клетчатка почти не переваривается ферментами желудочно-кишечного тракта человека и относится к группе балластных веществ.

Зачем она нужна организму? Почему она так важна, особенно при диете? Чтобы ваши органы пищеварения работали нормально, необходимо, чтобы в потребляемых вами продуктах было не менее 20 г клетчатки за один прием пищи.

| Владимир Пищалев

Чудо-диеты

Тогда это приводит к следующим положительным результатам и в диете, и в жизни:

♦ Снижение усвояемости рациона и всасываемости стенок кишечника даже на несколько процентов не позволяет стенкам кишечника быстро справляться с пищей, заставляя организм вырабатывать энергию из собственных жиров. Что нам и нужно для похудения.

♦ Клетчатка вызывает ощущение быстрого наполнения желудка и чувства насыщения, резко увеличиваясь в объеме от жидкости в кишечнике, а это немаловажный фактор в диете.

Кстати, при нашей диете, повторю еще раз, нужно пить жидкости не менее 1,5—2 литров в день.

♦ Пектины, которые тоже являются пищевыми волокнами, способны связывать и выводить из организма холестерин, радиоактивные вещества, тяжелые металлы (свинец, ртуть, стронций, кадмий и др., случайно или по злому умыслу попавшие в желудок с пищей или питьем), а кроме того, выводят канцерогенные вещества.

Все знают свойства активированного угля при легком отравлении. Результат действия клетчатки и пищевых волокон во многом похож.

♦ Если антибиотики при лечении кишечника убивают не только болезнетворные бактерии, но и полезную, необходимую микрофлору в тонкой кишке, то группа пищевых волокон помогает восстановить щелочной баланс (рН) и способствует восстановлению этой микрофлоры при дисбактериозе.

♦ Клетчатка помогает регулярно очищать кишечник, что немаловажно и для молодых, и не очень молодых участников диеты. Тем более это важно для людей, ведущих «сидячий» образ жизни.

Бедная клетчаткой пища может «путешествовать» по кишечнику до 80 часов, а богатая пищевыми волокнами всего —12–18, не более.

♦ Можно предположить, что постоянное потребление пищевых волокон (клетчатки, лингина, пектина и т. д.) приводит к снижению всасывания белков, жиров и углеводов, что приводит к уменьшению энергетической ценности пищи и, соответственно, способствует похудению.

♦ Клетчатка и другие неперевариваемые пищевые волокна способствуют снижению аппетита при отрицательном стресс-факторе.

Наши рекомендации по потреблению клетчатки, т. е. неусвояемых углеводов, касаются прежде всего включения в рацион овощей.

Во фруктах тоже много пищевых волокон, но углеводы в дарах сада, и прежде всего — фруктоза, усваиваются намного быстрее. Это так называемые «быстрые» углеводы.

Активное поступление углеводов способствует мощнейшему выбросу инсулина из поджелудочной железы, который должен сахар в крови регулировать.

Но от мощного инсулинового удара клетки временно теряют чувствительность. Затаренный сверх нормы углеводами, организм бунтует от сахарного счастья. Тело начинает откладывать жиры про запас.

Отказываться от фруктов, конечно, нельзя, даже глупо. Здесь как, и во всем, необходимо искать золотую середину.

Но и без клетчатки и в диетах, и в обычном питании тоже нельзя. Посему ряд продуктов из перечня, приведенного ниже, обязан присутствовать в вашем меню ежедневно.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

Внимательно изучите этот список. Это прежде всего:

- ♦ кабачки,
 - ♦ тыква,
 - ♦ брюква,
 - ♦ баклажаны,
 - ♦ листья салата,
 - ♦ капуста в любых видах и любых сортов,
 - ♦ огурцы свежие, соленые и маринованные,
 - ♦ помидоры, свежие, соленые и маринованные,
 - ♦ сельдерей (корни и листья),
 - ♦ петрушка (корни и листья),
 - ♦ свекла (корни и листья),
 - ♦ сладкий перец ,
 - ♦ оливки (свежие и консервированные),
 - ♦ грибы (все съедобные виды),
 - ♦ спаржа,
 - ♦ редис,
 - ♦ авокадо,
 - ♦ большинство салатов, солений корейской и китайской кухни, одобренные соевыми соусами (а не соусами на основе растительных жиров)
- и другие.

Ошибки четвертая и пятая. Мы мало двигаемся, но много едим. Так в двух словах можно объяснить последствия успехов нашей быстро развивающейся цивилизации. Избыточный вес можно рассматривать как вполне закономерное последствие событий, начавшихся еще миллионы лет назад. Человек превратился в жертву собственной эволюции: он перешел на высококалорийное питание, богатое в излишней мере или белками, или углеводами, или жирами, а чаще всего все эти «три кита» питания атакуют наш желудок одновременно. Человече-

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

ство, в целом, сократило до минимума физическую активность и количество расходуемой на нее энергии. Гиподинамия, недостаток движения — бич 8 из каждых 10 граждан, проживающих в мегаполисах.

Споры между сторонниками высокобелковых диет с низким содержанием углеводов (например: диета Аткинса, «Кремлевская» и «Рублевская») и диет с низким содержанием сложных жиров (диета Протасова, «Петербургская» и т. п.) продолжают и по сей день. В том, что обе методики питания позволяют снизить вес, нет ничего удивительного: все они ограничивают потребление калорий.

Когда расход энергии превышает ее приток, организм начинает сжигать собственные запасы углеводов и жиров, а так как запас углеводов в организме невелик, наш организм наконец начинает расщеплять жиры из своих хранилищ, и масса тела постепенно снижается.

Рекомендации врачей по поддержанию здоровья — увеличение физической активности, ограничение жиров и простых углеводов (сахаров), прием витаминов и микроэлементов, ограничение соли и так далее по сути искусственно воссоздают условия, в которых человек жил большую часть времени своего существования как биологического вида.

Именно этому способствует и наша экспресс-диета по генетическому коду.

В заключение ответим на гораздо более сложный вопрос: в течение какого времени можно соблюдать те или иные диеты?

Диетические циклы, строго ограничивающие потребление каких-либо одних веществ (например, жиров или углеводов), соблюдать труднее, чем диеты с более мягкими

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

ограничениями. Большинству желающих похудеть проще всего переносить отказ от белковой пищи в диете в пользу растительного рациона .

Запомните следующие рекомендации. Диета — это всегда цикл, как времена года в природе. Цикл диеты может длиться 5–7 дней, а может и больше недели, но в любом случае не стоит проводить этот курс больше месяца. Есть много причин, по которым эффективность любой диеты, проводимой больше этого срока, уменьшается, но, дав отдохнуть как своему телу, так и пищеварительному тракту, вы с успехом сможете повторить цикл или использовать другую диету, которая пришлась по вкусу.

Думаем, теперь становится понятно, что многие из распространенных сегодня отклонений в весе обусловлены не только дисбалансом в питании, а и замедлением темпа жизни.

Современные заболевания часто рассматриваются как результат потребления «неправильной» пищи, которая слишком сильно отличается от естественного рациона человека, отведенного ему Богом или матерью-природой. Это слишком упрощенное представление породило непрекращающиеся споры о сравнительных достоинствах высокобелковых диет с низким содержанием жира и диет, бедных жирами и богатых сложными углеводами. И наоборот, другие твердят о преимуществах Gi-диеты, третьи изо всех сил отстаивают диету да Винчи .

Для оценки пищевых потребностей человека подобный подход непригоден.

Человек не приспособлен к потреблению какого-либо одного, идеального рациона.

Диета по генетическому коду |

Чудо-диеты

Мы в своей книге пытались доказать, что человечеству подвластны минимум 3 генотипа питания, способствующего похудению.

Уважаемый нами Питер д'Адамо считает, что таких типов 4 — по одному на каждую группу крови.

Кто-то завтра учтет все резус-факторы нашей крови, которых на самом деле не 2, а больше, и разовьет теорию 4 x 4, — как у современного джипа-внедорожника.

На самом деле люди способны питаться необычайно разнообразно. Они заселили почти все уголки планеты с самыми разными, порой весьма неблагоприятными вообще для всего живого условиями жизни.

Есть экзотические места Земли, где человек выживает, питаясь почти исключительно животной и рыбной пищей (коренные жители Заполярного круга). Существуют уголки, где местным жителям удается добыть только растительную пищу (население высокогорных районов Кордильер или Анд).

Отличительными чертами фантастической эволюции человека было огромное разнообразие умной *тактики* и *стратегии*, направленных на освоение рационов, удовлетворяющих его метаболизм, а также постоянное совершенствование эффективности извлечения энергии и питательных веществ из окружающей среды.

Главная же задача нашего излишне полного современника — научиться правильно потреблять и сжигать калории.

Если наша книга поможет вам в этом, значит, она написана не зря.

Глава десятая

Послесловие. Все мы произошли от одной матери — Евы

«В начале было...»

*Из самой популярной в мире
книги.*

Недавно в периодической печати всего мира появились яркие заголовки, повторяющие одну и ту же новость. Не отставали от них и Интернет-издания.

А гласили они следующее: «Все мы произошли от одной матери — Евы!»

«Тоже мне новость! — подумал я. — Мне бабушка рассказала об этом, когда мне едва исполнилось 5 лет...»

А миллиарды христиан всего мира знали об этом событии не менее 2 тыс. лет существования самого христианства. Да и до него древний народ шумеры, а затем и другие жители Двуречья передавали этот рассказ из уст в уста, а затем и в клинописях, глиняных табличках и папирусах не менее 5 тыс. лет подряд еще до Рождества Христова.

А затем я решил все-таки выяснить, в чем заключается новизна этого утверждения.

Конечно, оказалось, что за новейшее открытие выдают и популяризируют промежуточные результаты генетического, но далеко не нового исследования о составе генов и ДНК у разных женщин из всех частей света

и сотен народов и народностей, проведенного Аланом Уилсоном в конце 1985 г.

Целью этого талантливого ученого была реконструкция истории человечества на основе исследования генов человека и повторяющихся, не меняющихся наследственных признаков в клетке (точнее, в ее части, митохондрии) и анализа ее ДНК. Основой данного эксперимента послужило то, что в оплодотворенной яйцеклетке присутствует только материнская митохондриальная ДНК (сокращенно — мтДНК), поскольку мужчина такие признаки яйцеклетке не передает.

Удивительно, что народ, среди которого проповедовал Иисус Христос, до сих пор ведет свой род по материнской линии.

Профессор изучил образцы мтДНК, полученные из крови женщин из всех частей света, и на основе полученных результатов и выявленных различий построил генетическое древо человечества. Хотя количество испытуемых не было потрясающе велико, ученый сделал далеко идущие выводы. Оказалось, что все исследованные, без исключения, современные мтДНК женщины могли произойти от ДНК общей пра-праматери, жившей на юге Африки.

Мифическую обладательницу предковой ДНК называли «митохондриальной Евой». А затем, с чьей-то легкой руки, это имя тут же породило сенсационные публикации о том, что все человечество произошло от одной-единственной женщины.

На самом деле у этой «Евы» были сотни соплеменниц, просто их мтДНК до наших времен не дошли. Почему? Об этом — чуть позже¹.

¹ По другим данным, соплеменниц Евы могло быть даже несколько тысяч, хотя, согласно последним исследованиям, существование таких больших племен на заре человечества представляется пока очень сомнительным.

| Владимир Пищалев
Чудо-диеты

Однако все они, вне всякого сомнения, оставили свой генетический след, и от них мы тоже унаследовали генетический материал в своих женских и мужских хромосомах.

Характер наследования такой ДНК можно сравнить с получением семейного имущества по завещанию или наследству, считает исследователь Светлана Боринская из Института общей генетики им. Н. И. Вавилова Российской академии наук. Она дала прекрасное сравнение. Деньги и земли человек может получить в наследство от всех предков, а фамилию — только от одного из них. Генетическим аналогом фамилии, передаваемой по женской линии, служит мтДНК, а по мужской — Y-хромосома, передаваемая от отца к сыну.

Впрочем, эту истину о X-X-хромосоме женщины и X-Y-хромосоме у мужчины все знают со школьной скамьи и уроков биологии.

Все-таки наше образование — лучшее в мире, хотя пока и не самое престижное.

Мне очень жаль, что генотип мифической первой женщины по имени Лилит, о которой упоминается во многих неканонических источниках и легендах народов древности, пока не обнаружен.

Африканские народы, бушмены и готтентоты, хранят и самые древние мутации в мужской, т. е. Y-хромосоме. Получается, что «Адам» жил там же, где и «Ева», хотя датировка существования общего предка по Y-хромосоме несколько древнее, чем для женской мтДНК. То есть «Адам» старше, чем «Ева». (Кстати, тоже удивительный факт, не противоречащий Библии.)

Но одновременно это и подтверждение того, что у мифической первобытной пары была и другая женщина-супруга, с иными генами.

Но следов ее пока не обнаружено по очень простой причине. У ДНК нашей «митохондриальной Евы» было, есть, и, наверное, будет удивительное неповторимое качество: у нее в потомстве рождаются обязательно и мальчики, и девочки. Ведь стоит в любом следующем поколении родиться только мальчикам — и след мтДНК Евы прервется, так как передается только по женской линии.

Ева будет вечно жива, пока в ее роду появляются девочки.

Но именно наследники линии «Евы» начали великий исход со своей прародины 100–140 тыс. лет назад. Именно они заселили сначала Юго-Восточную Азию, а затем — всю Азию и Индонезию, после чего перебрались и на Американский континент.

Именно они не менее чем дважды пытались заселить Европу. (Первый раз неудачно: их вытеснил назад последний ледниковый период.) Но, несмотря на Великое обледенение и его последствия, наши основатели сумели укорениться на ее просторах, не потеряв приобретенных во время скитаний новых генетических особенностей. К слову сказать, весьма полезных.

Эффект основателя, утверждают исследователи из Института общей генетики им. Н. И. Вавилова, — одно из возможных объяснений отсутствия у американских индейцев разнообразия по группам крови. У них преобладает первая (0) группа крови, частота ее более 90%, а во многих популяциях — все 100%. Так как Америка заселялась небольшими группами, пришедшими из Азии через исчезнувший перешеек, соединявший эти материки десятки тысяч лет назад, возможно, что в популяции, давшей начало коренному населению Нового Света, другие группы крови отсутствовали.

| **Владимир Пищалев**
Чудо-диеты

А теперь мы подходим к самому главному. Эффект основателя применим не только к группе крови американских краснокожих аборигенов. Этот эффект часто сохраняется или вновь проявляется не только в разрезе глаз или цвете волос. Он сохраняется и в наиболее привычном (читай: рациональном для данного типа человека) способе питания, характере усвоения пищи и ее основных компонентов. Этот порядок создавался как природной спецификой местности постоянного проживания, так и особенностями становления молодого человеческого общества



Вопрос–ответ

Не хотите ли вы сказать, что одна часть человечества, пусть не раса, а генотип людей лучше другой?

За термином «раса» тянется противный голый хвост необоснованных ассоциаций, связанных с представлением о биологической неравноценности разных народов, о превосходстве одной расы над другими.

Горькие уроки фашизма мы уже проходили. И эти уроки, и эта псевдотеория навеки останутся грозным напоминанием о том, как, вырвав из научного контекста несколько фраз, можно оправдать истребление одного народа другим.

Но из вышесказанного в главе совершенно очевидно, что этот термин надо рассматривать как «экологические расы», генетически отличающиеся лишь признаками, обеспечившими лучшую адаптацию к соответствующим условиям среды, а в остальном — сходных. Они являют собой еще один тип наследственного разнообразия людей (полиморфизма) одного единого вида *Homo sapiens*, аналогичного отличию по группе крови, цвету глаз или волос или предпочтению в питании, вызванному длительным проживанием на одной территории, и особенностями питания.

на заре цивилизации, и настраивал организм, его метаболизм и психику, на протяжении многих тысяч лет, в том числе и последнего тысячелетия.

Это и позволило нам сделать выводы, что эволюция адаптировала человечество к окружающему миру не только благодаря появлению различных рас, но и возникновению генетических (или скорее экологических) генотипов человека.

Мы с вами прекрасно знаем, что в начале исторического исхода предковая популяция разделилась по крайней мере на 3 группы, давшие начало трем расам — негроидной, монголоидной и европеоидной.

Разное содержание меланина в организме, а значит, разный цвет кожи, или неодинаковый разрез глаз из-за отличий в силе солнечного излучения дали дополнительные преимущества *homo sapiens* для выживания на конкретной территории при одинаковом наборе генов в ДНК и РНК. Но для максимально эффективного получения энергии из пищи этого недостаточно.

Различия в способах добычи и обработки пищи, разнообразие (или однообразие в питании), дополнительно связанные с образом жизни, территорией проживания и двигательной активностью, привели к постепенным генетическим изменениям в органах пищеварения, а также их микрофлоры и ферментов, выделяемых различными внутренними органами человека.

В итоге это послужило к основанию 3 основных «китов», а теперь уже и 4 столпов, на которых и поныне держится метаболизм организма человека.

Подтверждением тому является исследование питания у эгалитарных племен, по-прежнему живущих, как и их далекие предки (таких как бушмены, хадза, австралийские аборигены, чей образ жизни наиболее близок к архаическому),

| **Владимир Пищалев**

Чудо-диеты

у земледельцев (янамами Венесуэлы, джебуси Новой Гвинеи) и скотоводов (народов Монголии, части арабского Востока, Закавказья и народностей Памира).

Все основные группы: охотники-собиратели, земледельцы-землевладельцы, кочевники-животноводы имеют особенности питания. Мало того, если представителей одной группы искусственно кормить основными продуктами другой, их тела начинают значительно изменяться в весовой категории и чаще всего набирать вес.

Из этого утверждения легко сделать вывод, что пищевые нормы были необходимы не только далеким предкам, но и нужны современным потомкам. С помощью генетического аппарата из поколения в поколение передается такая часть генов отца-основателя.

Отступление от этих норм и приводит к излишнему весу.

Как же соблюсти эти нормы и пропорции в наш стремительный век?

Надеемся, что наша книга дает ответ на вопрос, как, определив свой экологический генотип, зная генетический код питания своих предков, использовать эти знания для достижения наилучшей физической формы своего тела.

Список литературы

- Cavalli-Sforza L.L., Feldman M.W.* Cultural transmission and evolution. Princeton, New Jersey, 1981.
- Cavalli-Sforza L.L., Menozzi P., Piazza A.* History and Geography of Human Genes, Princeton; N.J., 1994.
- Dobzhansky T.* The Myths of Genetic Predestination and of Tabula Rasa // Perspectives in Biology and Medicine. 1976. V. 19. № 2. P. 156–170.
- Evolution in health and disease* / Ed. *S.C.Stearns*. N.Y., 1999.
- Gladyshev G.P.* Thermodynamic Theory of the Evolution of Living Beings. N. Y. Nova Sci. Publ. Inc., 1997.
- Human Biology: An Evolutionary and Biocultural Approach.* Edited by Sara Stinson, Barry Bogin, Rebecca Huss-Ashmore and Dennis Rourke. Wiley-Liss, 2000.
- Ivanov V.I.* Genetics and Environment in Common Diseases. / Genetic Approaches to Noncommunicable Diseases. Berlin-Heidelberg, 1996. P.1–10.
- Klatz R. & Goldman R.* Stopping the Clock. New Canaan, Connecticut: Keats Publ. Inc., 1996.
- Боринская С.А., Хуснутдинова Э.К.* Этногеномика: история с географией // Человек. 2002. №1. С.19–30.
- Бутовская М.Л.* Эволюция человека и его социальной структуры. М.: Природа, №9, 1998.
- Гезер Г.,* Основы истории медицины, Казань, 1890.

| Владимир Пищалев

Чудо-диеты

Генофонд и геногеография народонаселения России и сопредельных стран / Под ред. Ю.Г.Рычкова. СПб., 2000.

Глотов Н.В. Количественная оценка взаимодействия генотип-среда в природных популяциях / Чтения памяти Н.В.Тимофеева-Ресовского. Ереван, 1983. С.187–199.

Глотов Н.В. От антропоцентризма к биосферному мышлению // Вече (Альманах русской философии и культуры) СПб., 1996. Вып.6. С.182–189.

Горбунова В.Н., Баранов В.С. Введение в молекулярную диагностику и генотерапию наследственных заболеваний. СПб., 1997.

Животовский Л. А. Место красит человека. М.: Природа, №2, 2006.

Иванов В.И. Взаимодействие генетических и средовых факторов в регуляции онтогенеза // Онтогенез. 1993. Т.24. N.1. С.85–95.

История медицины, под редакцией Б.Д. Петрова. М.: Медгиз, 1954г.

Кавалли-Сфорца Л.Л. Гены, народы, языки // В мире науки. 1992.

Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда. М., 1993.

Лимборская С.А., Хуснутдинова Э.К., Балановская Е.В. Этно-геномика и геногеография народов Восточной Европы. М., 2002.

Островерхов Г. Е., Лубоцкий Д. Н., Бомаш Ю. М.. Оперативная хирургия и топографическая анатомия М.: Медицина, 1972г.

Степанов В.А. Этногеномика народов Северной Евразии. Томск, 2002.

Уилсон А.К., Кани Р.Л. Недавнее африканское происхождение людей // В мире науки. 1992.

Химический состав пищевых продуктов. Кн. 1. и Кн. 2. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. — М.: Агропромиздат, 1987.

Хрисанфова Е. Н., Перевозчиков И. В. Антропология. М.: МГУ. 1999 г.

Хуснутдинова Э.К., Боринская С.А. Геномная медицина — медицина XXI века // Природа. 2002. №12. С.3–8.

Янковский Н.К., Боринская С.А. Геном человека: нити судьбы // Химия и жизнь. 1998. №4. С.27–30.

Янковский Н.К., Боринская С.А. Наша история, записанная в ДНК // Природа. 2001. №6. С.10–17.

Оглавление

От автора. Вместо предисловия	3
<i>Глава первая</i>	
Назад в будущее	7
<i>Глава вторая</i>	
Диета по генетическому коду предков	11
<i>Глава третья</i>	
7-дневная экспресс-диета по генетическому коду	16
<i>Глава четвертая</i>	
Диета по генетическому коду «охотник-собиратель»	21
Рецепты для диеты по генетическому коду «охотник-собиратель»	30
<i>Глава пятая</i>	
Диета по генетическому коду «землевладельца-земледельца» ...	42
Рецепты для диеты по генетическому коду «землевладелец-земледелец»	54
<i>Глава шестая</i>	
Диета по генетическому коду «кочевник-животновод»	66
Рецепты для диеты по генетическому коду «кочевник-животновод»	76
<i>Глава седьмая</i>	
Диета по генетическому коду «Люди Икс»	87
Рецепты для диеты по генетическому коду «Люди Икс»	92
<i>Глава восьмая</i>	
Как похудеть, лежа на диване?	101
<i>Глава девятая</i>	
Пять ошибок, от которых расползло человечество и вы	106
<i>Глава десятая</i>	
Послесловие. Все мы произошли от одной матери — Евы	118
Список литературы	125