



THE SOUTH BEACH DIET

Артур Агатстон

«Начиналось это очень просто. Врач-кардиолог Артур Агатстон решил составить план питания для пациентов с проблемами сердечно-сосудистой системы. И основывался этот план всего лишь на стремлении специалиста сбалансировать уровни холестерина и инсулина в крови.

Сегодня The South Beach Diet является чем-то куда более грандиозным, чем просто план или обычная диета. Система Агатстона помогла огромному количеству людей не просто потерять излишний вес, но открыла для них новую жизнь».

MSN Health

«В отличие от диеты Аткинса система Агатстона не отрицает жиры. The South Beach Diet всего лишь предлагает заменить одни масла на другие. И нормально питаться. С удовольствием и пользой для организма».

USA Today

«Агатстон — самый востребованный из живущих ныне исторических личностей».

History Forum

THE SOUTH BEACH DIET

Arthur Agatston, M.D.

THE SOUTH BEACH DIET

Артур Агатстон



РИПОЛ
КЛАССИК

МОСКВА, 2006

УДК 615.874

ББК 53.51

A23

Агатсон, А.

A23 The South Beach Diet / Артур Агатсон; пер. с англ. М. С. Галынско-го. — М.: РИПОЛ классик, 2006. — 320 с.

ISBN 5-7905-4562-9

Книга известного американского кардиолога А. Агатсона пред-
ставляет вниманию читателей способ быстрого и безопасного для
здоровья снижения веса. Она содержит планы питания и рецепты, не
требующие отказа от привычной и любимой пищи, множество полез-
ных советов, рассчитанных как на людей, которые борются с кар-
диологическими болезнями и диабетом, так и на здоровых людей,
желающих сбросить лишний вес. Прочитав эту замечательную кни-
гу, вы сможете похудеть, не меняя своего привычного образа жизни!

УДК 615.874

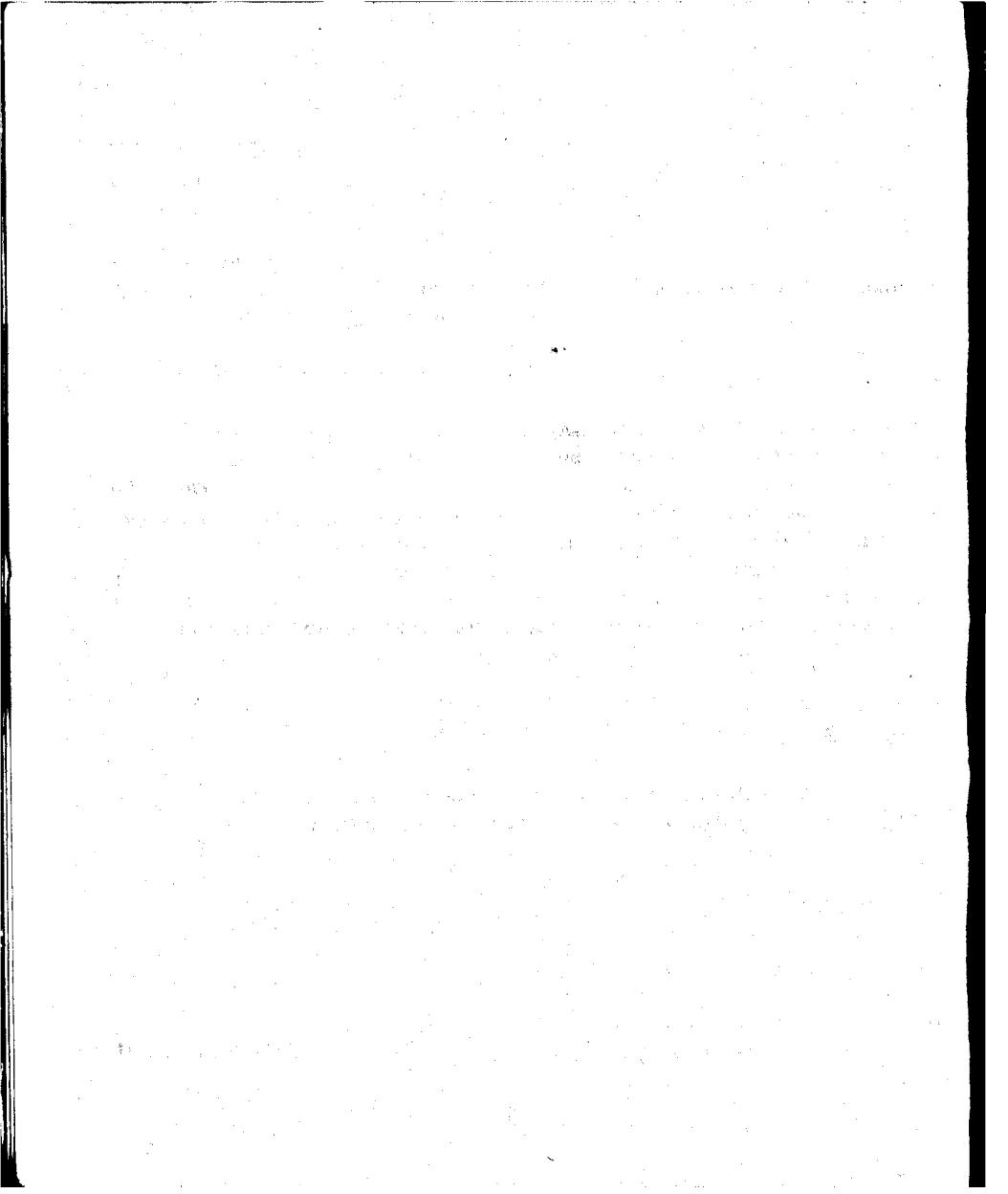
ББК 53.51

Издание опубликовано по соглашению с Rodale, Inc.
г. Эммейус, штат Пенсильвания, США

ISBN 5-7905-4562-9

© 2003 by Arthur Agatston, M. D.
© ООО «ИД «РИПОЛ классик»,
перевод, оформление, издание
на русском языке, 2006

*Посвящаю моей жене Сари
за ее поддержку, вдохновение и любовь*



Часть первая

Смысл денег Саут-Бич

1000

1000

• 1.

Меряем килограммы — приобретаем годы

Ч

твоя экспресс-диета состоит в том, чтобы не просто потреблять ограниченное количество жиров и углеводов, а давать организму «правильные» жиры и углеводы.

Ничего особенного и изнуряющего, выходящего за рамки обычного питания.

Нужно потреблять обычное для вас количество мяса, птицы, рыбы и морепродуктов. Не отказывать себе в овощах. Есть яйца, сыр, орехи, а также различные салаты, заправленные оливковым маслом.

Диета подчиняется определенной системе трехразового питания. Есть нужно столько, чтобы утолить голод, устраниТЬ желание съесть что-либо еще, «наесться».

Диета не должна причинять дискомфорт. Система предусматривает легкие закуски, можно — до обеда и до ужина, независимо от того, хотите вы есть или нет. После ужина предусмотрен десерт.

Необходимо пить достаточное количество воды, чай и кофе.

Не следует потреблять в течение первых четырнадцати дней: хлеб, рис, макаронные изделия, выпечку. И даже фрукты. Через две недели они войдут в ваш рацион.

Запрещены на этот период конфеты, пирожные, печенье, мороженое, сахар, пиво и алкогольные напитки.

Поверьте моему богатому медицинскому опыту — вы удивитесь, насколько легко вам удастся обойтись без этих продуктов. Возможно, первые день-два принесут определенные сложности, но дальше вам совсем не придется бороться со своими желаниями — они исчезнут в течение первой недели.

Диета доктора Агатстона, или пляжная диета, существует уже несколько лет и помогла сотням людей сбросить вес и поддерживать организм в оптимальном состоянии. Вам остается лишь присоединиться и следовать приведенным ниже рекомендациям.

Первая фаза, продолжается две недели и заключается в самоограничении. За это время вы похудеете в среднем на 3–6 килограммов. Это скажется на вашей внешности — жировые отложения уменьшатся.

За этот же период произойдут существенные перемены в организме. Он отрегулирует реакцию на продукты, которые провоцируют избыточный вес. Внутри нас есть своеобразный переключатель. Обычно он стоит в положении «включено», и продукты, которые мы потребляем, заставляют нас набирать вес. Если вы

.The South Beach Diet.

ставите этот переключатель в положение «выключено», ваши пристрастия к еде исчезают. Они не появятся до тех пор, пока вы будете придерживаться диеты. Ваш вес будет снижаться не из-за того, что вы пытаетесь меньше есть. Просто вы будете потреблять продукты, которые не провоцируют аппетит.

Результат: по прошествии двух недель вы продолжите терять вес. Однако во время диеты вы сможете есть хлеб, макароны, рис и другие злаки, картофель и, конечно, фрукты.

О шоколаде. Если он вам нравится, нет никаких возражений. Однако вам предстоит научиться получать удовольствие от еды с меньшим, так сказать, энтузиазмом. В этом заключается смысл второй фазы.

Ее продолжительность зависит от того, насколько вы собираетесь похудеть. В этот период люди теряют от 0,5 до 1 килограмма в неделю. Потом можно будет перейти на менее строгий режим, чтобы поддерживать идеальный для вас вес.

Эта третья фаза вовсе не диета, а просто стиль жизни. Вы будете есть обычную пищу, и в достаточных количествах, но следовать основополагающим правилам диеты.

Вместе со снижением веса меняется химический состав крови, это приводит к долгосрочным положительным изменениям в работе сердца и сосудов, что положительно влияет на организм в целом. Так что у наших последователей увеличиваются шансы на долгую и активную жизнь.

• 2.

«Хорошие» углеводы и «плохие» углеводы

Я

не диетолог.

Моя медицинская карьера была посвящена методам исследования, которые давали бы полную картину состояния сердца и коронарных сосудов, чтобы выявлять симптомы и принимать меры на ранних стадиях болезни. Я горжусь тем, что при исследований сердца с помощью компьютерных томографов врачи во всем мире пользуются «числом Агатстона» при определении количества кальция на стенках коронарных сосудов.

В середине 90-х годов я полностью разочаровался в диетах, которые рекомендовала для сбалансированного питания Американская ассоциация по исследованию сердца. Это были диеты, основанные на низком содержании жиров и высоком содержании углеводов. Среди предлагавшихся программ я не нашел той, кото-

.The South Beach Diet.

рая соответствовала бы выдвигавшимся мною требованиям: одновременно решить проблемы сердца, рационального питания и снижения веса. Мои интересы в этой области поначалу лежали исключительно в плоскости терапии. Но со временем я пришел к выводу, что и чисто косметические результаты снижения веса имеют для человека весьма важное значение. Добившись первых здравых результатов, человек испытывает психологический подъем, который благотворно сказывается на состоянии всего организма. Конечным же результатом этого процесса становится восстановление сердечно-сосудистой системы.

В любой вид терапии пищевые пристрастия пациентов вносили свои корректизы: их кровь до опасных пределов насыщалась холестерином и триглицеридами, что вело к закупорке артерий, воспалению сосудов. Кроме того, с питанием связана еще одна проблема: метаболический синдром (преддиабет).

Нужно было искать новые пути.

В ПОИСКАХ ВЕРНОЙ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Мой маршрут в поисках методики предупреждения болезни с помощью диеты начался лет 30 назад, в пору университетской учебы. Один из наиболее известных кардиологов того времени на мой вопрос: «Как лучше всего предупредить болезни сердца» ответил: «Выбрать правильных родителей». Ведь если человек унаследовал от родителей здоровое сердце, он будет жить до глубокой старости. А коли у членов семьи — отца или матери — наблюдались ранние заболевания сердца, то их отпрыск вряд ли сможет

кардинально изменить свою судьбу и стать полноценным здоровым человеком.

Несколько позже, в 1984 году, мне пришлось посещать курсы в Американском кардиологическом колледже в штате Мериленд. На меня произвели огромное впечатление лекции блестящего исследователя и прекрасного педагога Билла Кастелли. Он поведал нам о том, что снижение холестерина в крови ведет к уменьшению риска возникновения заболеваний сердца. Поэтому мы все были очень воодушевлены сообщением доктора Кастелли о том, что специально для наших пациентов разработана диета.

Я вернулся в Майами уверенным в том, что мои новые знания скоро принесут заслуженные плоды. Однако вскоре я убедился, что безработица кардиологам все-таки не грозит. Со временем холестерин возвращался к прежним показателям, а зачастую даже превышал их. То же происходило и с весом моих пациентов. Вывод был однозначным: диеты с низким содержанием жиров и высоким содержанием углеводов были не в состоянии поддерживать снижение холестерина и способствовать уменьшению веса наших больных.

В результате я почти перестал советовать моим пациентам следовать той или иной диете, ведь у меня не было никакой уверенности в положительном исходе. Мне, как и большинству кардиологов в тот период, пришлось вернуться к медикаментам. Вместе с тем я решил провести собственное исследование проблем правильного питания и излишнего веса. Это была последняя отчаянная попытка вырваться из заколдованного круга. Я принялся изучать книги по кардиологии, нарушениям углеводного обмена и связанным с этими проблемами ожирением и болезнями сердца.

НАУКА УСПЕХА

Сейчас наукой доказано, что излишний вес пагубно сказывается на способности инсулина активно перерабатывать жиры и сахара. В результате человек быстро набирает лишние килограммы. В принципе, наличие жировой прослойки генетически заложено со времен возникновения вида *Homo sapiens* — запасы жира помогали древнему человеку пережить неблагоприятные времена года.

Однако сейчас организм человека, как и прежде, накапливает жиры, однако не сжигает их. К тому же мы потребляем значительное количество так называемых «плохих» углеводов, содержащихся в продуктах глубокой переработки: выпечках, хлебе, в гамбургерах и хот-догах, предлагаемых ресторанами быстрого питания. В результате современной промышленной переработки из зерновых и крупяных изделий удаляется клетчатка. И организм человека все хуже усваивает пищу.

Именно поэтому в основу моей диеты был заложен принцип: потреблять больше продуктов, содержащих «хорошие» углеводы (это — фрукты, овощи, цельные зерновые и злаки), и кардинально уменьшить потребление продуктов с «плохими» углеводами. Так мы избавляемся от основной причины излишнего веса. Кстати, именно в этом основное отличие моей диеты от прочих, в частности от диеты Аткинса, которая запрещает потребление практически любых углеводов, оставляя человеку единственный выход — существовать за счет белков. Аткинс также рекомендует своим пациентам неограниченное потребление насыщенных жиров, содержащихся, к примеру, в мясе и сливочном масле. Такая

модель питания может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, и под влиянием такой диеты химический состав крови меняется в худшую сторону.

Моя программа исключает лишь определенные продукты, например рафинированные муку и сахар. И напротив, рекомендует потреблять хлеб из муки грубого помола, продукты из цельных злаков, макаронные изделия из цельной пшеницы, большое количество овощей и фруктов, ведь они содержат большое количество клетчатки. Вместе с тем программа отнюдь не предусматривает, что человек должен принести себя в жертву каким-то строгим ограничениям. Ваши желания потреблять хлеб, макароны, рис будут учтены.

Моя диета предусматривает потребление достаточного количества жиров и животных белков: постной говядины, свинины, телятины. Это сделано для того, чтобы компенсировать исключение из диеты широкого спектра углеводов.

Исследования показали, что потребление постного мяса не оказывает отрицательного влияния на химический состав крови. Яйца оказывают нейтрально-положительное воздействие на холестериновый баланс и являются источником витамина Е. Я рекомендую потребление куриного и индюшачьего мяса, рыбы (особенно жирной — лосось, тунец, скумбрия), а также орехов, нежирных сыров и йогурта. Низкокалорийные готовые продукты не могут служить хорошей основой для диеты: натуральные жиры в них замещаются углеводами, которые способствуют увеличению массы тела. Однако сыры, молоко и йогурты являются исключением из этого правила — они питательны и не способствуют ожирению.

.The South Beach Diet.

Необходимо употреблять в пищу достаточное количествоmono- и полинасыщенных жиров, содержащихся в оливковом, арахисовом и других видах масел. Эти жиры снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. А масла вкусны и быстро утоляют чувство голода.

Итак, определив теоретические основания своей программы, я должен был приступить к практическим действиям. Лучшим кандидатом на роль подопытного кролика оказался я сам.

Всего через неделю я сбросил 3,5 килограмма. Никаких приступов голода за это время я не испытывал, питаясь практически как обычно.

Я решил поведать о своих успехах главному диетологу нашего медицинского центра в Майами-Бич, доктору Мари Олмон, и мы принялись за разработку принципиально новой диеты.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ

Хорошая диета должна быть по возможности достаточно гибкой, простой, содержать небольшое количество предписаний. Она должна позволить человеку питаться так, как ему хочется, при этом положительно воздействовать на основные функции организма, способствовать снижению и поддержанию веса в оптимальных пределах на протяжении длительного периода. Именно такая программа приведет человека от диеты как свода правил питания к совершенно новому стилю жизни.

Мы решили, что диета не должна лишать человека удовольствия от приема пищи, и ввели в нашу программу специальные

десерты, разработанные Мари Олмон. Они восхитительны, но при этом состоят только из нужных ингредиентов.

Мы должны были предусмотреть некоторые послабления в диете. Они позволяют нашему пациенту нарушать правила в течение этого времени, которое потребуется, чтобы скорректировать свои действия.

Наша программа хороша именно тем, что состоит из трех относительно независимых фаз. Поэтому, если наш пациент, находясь во второй фазе, начинает чрезмерно баловать себя сладостями, он просто переходит в первую фазу, возвращается на неделю назад, чтобы сбросить вес и вернуться обратно, во вторую.

Наша диета, и в этом ее кардинальное отличие от всех прочих, основана на блюдах, которые легко приготовить. Продукты для них есть в любом супермаркете. А закуски, которые нужно съесть между основными приемами пищи, легко умещаются в сумке. И не нужно постоянно подсчитывать калории или количество потребленных белков, жиров и углеводов. Еще раз повторю: наша основная задача — потребление «полезных» углеводов и жиров. При правильной диете чувство голода не преследует человека, и он не принимает лишней пищи.

Без сомнения, физические упражнения способствуют активизации обменных процессов в организме. Понятно, что при этом и диета будет более эффективной. Но те, кто придерживается нашей диеты, теряют вес независимо от того, делают они зарядку или нет.

Завершая эту главу, хочу подчеркнуть, что гибкость и здравый смысл, основанные на строго научных принципах, — вот движущие силы нашей диеты.

.The South Beach Diet.

Карен Дж.: Я сбросила почти 13 килограммов и держу себя в норме, хотя и перестала придерживаться диеты в строгом смысле этого слова.

Я жила с мужем в Аризоне. Но после развода вернулась в Майами-Бич. В такой ситуации каждая женщина начинает думать о своей внешности, ведь надо выходить в свет, а куда денешь лишние килограммы, которые набрались за 30 лет супружеской жизни? Нужна была какая-то диета, «диета развода», как я ее называю. И вот я как-то наткнулась в одной из газет на диету доктора Агастона. Она показалась мне очень понятной и простой. Раньше я сидела на разных диетах и помню чувство голода, которое просто преследовало меня. Здесь же мне понравилось основное правило: хочешь есть — ешь.

Я начала эту диету. Скажу честно: выдержать ее было не очень легко, особенно в первые недели, в течение первой, строгой, фазы. Ведь я должна была исключить из рациона именно те продукты, которые я особенно любила,— хлеб, картофель, рис, макароны, чипсы. Чувствовала я себя неплохо, «вредные» продукты были полностью исключены, но мне хотелось, несмотря на отсутствие чувства голода, съесть как раз что-нибудь из них.

Но все изменилось. Страстное желание съесть что-нибудь такое совершенно исчезло. Сейчас, если я хочу есть, то готовлю салат с оливковым маслом, а не грызу поп-корн натощак. То есть я пытаюсь совершенно нормально, не испытывая никакого дискомфорта и добившись главного результата — я сбросила вес.

Моя мать, которой 81 год, тоже села на диету, когда увидела, как быстро я сбросила вес. У нее был высокий уровень холестерина.

артур агатстон

Через пару недель она сказала мне, что постоянно хочет есть. «Мама,— ответила я ей,— смысла этой диеты как раз в том, что ты не должна чувствовать голод. Хочешь есть, ешь. Если голодна, возьми кусочек сыра». Она послушалась моего совета, стала есть, чтобы утолить чувство голода, но тем не менее сбросила 7 килограммов. Что касается меня, то я чувствую себя так, словно заново родилась. Это правда.

Лучшее в диете доктора Агатстона — это отсутствие ограничений. Я могу зайти на обед в любой ресторан. Ведь везде готовят салат с овощами и сыром, или мясом, или рыбой.

Я сидела на этой диете три года назад, похудела на 13 килограммов и сохраняю вес. Хотелось бы сбросить еще килограмма четыре, но и особо убиваться не хочется. Ведь чувствую я себя вполне комфортно, и мне нравится, как я выгляжу.

. 3.

Краткая история популярных диет

С

юдей, запутавшихся в программах для похудения, достаточно много. И немудрено — количество диет впечатляет. Исходя из своей обширной медицинской практики, я сделал вывод, что человек принимает ту или иную диету, лишь очень хорошо поняв, в чем она состоит и каковы ее преимущества.

Современное движение за улучшение здоровья через похудение началось в тот период, когда Американская ассоциация по исследованию сердца на основе послевоенных исследований выдвинула ряд рекомендаций по сбалансированному питанию. Они основывались на работах Ансельма Киза, который проанализировал уровень сердечно-сосудистых заболеваний в различных странах и сопоставил с продуктами, погребляемыми коренным населением. Оказалось, что в тех странах, где потребление животных

жиров находилось на низком уровне, отмечался и пониженный уровень сердечно-сосудистых заболеваний. Все это подтверждалось врачебной практикой последующих лет. Интересно отметить, что доктор Киз обнаружил одно исключение: на острове Крит потребление жиров находилось на высоком уровне, однако количество сердечно-сосудистых заболеваний было чрезвычайно низким. Поскольку такая статистика противоречила его научным выкладкам, он просто не стал брать эти показания в расчет. Это было ошибочное решение.

На основе разработок доктора Киза и других исследователей были сформулированы рекомендации по снижению потребления жиров населением страны. В то же самое время было решено, что государство не будет проводить дорогостоящие исследования для проверки действенности этих рекомендаций.

Во всей этой кампании есть определенный политический аспект. Разработкой норм рационального питания длительное время занимался специальный сенатский комитет под руководством Джорджа Макилограммверна. Вся эпопея прекрасно описана журналистом Гарри Таубсом в журнале «Since» за март 2001 года. Жиры были объявлены врагом нации, причиной тучности и сердечно-сосудистых заболеваний. Тех же, кто попытался возражать, объявили людьми, находящимися на содержании у владельцев мясомолочной промышленности. В обществе утвердилось мнение, что продукты с низким содержанием жиров и высоким содержанием углеводов полезны и что именно такая диета улучшит здоровье нации.

Хотя доказательств этой точки зрения явно недоставало.

ПРОТИВОСТОЯНИЕ: ЖИРЫ ПРОТИВ УГЛЕВОДОВ

Наша пищевая промышленность, взявшись производить обезжиренные продукты, решила усилить их вкусовые качества. В итоге мы получили восхитительные продукты, не содержащие жиров и холестерина. Только калории. Диетологи забили тревогу. Ведь в полноценных продуктах сахар и крахмалы тесно связаны с клетчаткой и питательными веществами. В результате переработки из продуктов удаляется клетчатка, а вместе с ней и питательные вещества. Что в итоге? Мы потребляем лишь крахмал и калории.

В 70-е годы хлеб, макароны, рис считались здоровой пищей, в отличие от мяса.

Мы многое узнали с тех пор. Была изучена клетчатка как важный компонент питания. Выяснилось, что в США и странах Северной Европы, где наблюдался высокий уровень сердечно-сосудистых заболеваний, уровень потребления клетчатки был весьма низок. И наоборот, оказалось, что в тех странах, где население потребляет большое количество продуктов с высоким содержанием клетчатки, например овощи, хлеб из цельного зерна и муки грубого помола, угроза повышения уровня холестерина в крови снижается до минимума. Тогда как насыщенные жиры способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Когда Американская ассоциация по исследованию сердца выступила со своими рекомендациями по сбалансированному питанию, большинство жиров, потреблявшихся американцами, были насыщенными и поэтому вредными для здоровья. В результате предпринятых усилий доля потребления таких жиров значительно

снизилась. Вслед за этим снизился и уровень холестерина американцев, хотя при этом мы становились все более тучными. Почему? Содержание холестерина снизилось из-за большего потребления полезных жиров. Но вместе с уменьшением «плохого» холестерина снизилось и содержание «хорошего». А он положительно действует на сердечно-сосудистую систему. Третий вид липида, или жира, содержащийся в крови человека,— триглицериды. Их повышенное содержание способствует развитию атеросклероза.

Известно, что жиры калорийнее углеводов. Потребляя жиры, мы быстрее насыщаемся и в целом едим меньше. А потребление рафинированных углеводов приводит к быстрому изменению уровня сахара в крови, стимулирует голод, вследствие чего способствует перееданию и ожирению. Этот механизм не был изучен в то время, когда широкое распространение получили диеты с низким содержанием жиров и высоким уровнем углеводов.

В конце 70-х годов доктор Дэвид Дженкинс из университета Торонто ввел понятие «гликемический показатель». С его помощью врачи определяют, в какой степени тот или иной продукт способствует повышению содержания сахара в крови. Невероятно, но оказалось, что некоторые продукты, такие, как белый хлеб или картофель, увеличивают уровень сахара гораздо быстрее, чем обычный сахар. Значит, рекомендации по сбалансированному питанию, предложенные государственными структурами, обрекали население на усиленное потребление сахара!

Диеты, разработанные для того, чтобы сделать нас худыми и здоровыми, привели к тому, что мы стали еще более полными и больными.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ В ПОПУЛЯРНЫХ ДИЕТАХ

Самой популярной из диет с низким потреблением жиров и высоким потреблением углеводов была диета Приткина. Он и его последователи внесли значительный вклад в борьбу против сердечно-сосудистых заболеваний. Однако проблемой этой диеты стала ее сложность.

Кроме того, высокое содержание в этой диете углеводов могло привести к ухудшению показателей по содержанию холестерина и триглицеридов у некоторых пациентов. Поэтому можно сказать определенно: эта диета не для широкой публики.

В начале 70-х годов доктор Роберт Аткинс провозгласил главными в своей диете насыщенные жиры и низкое содержание углеводов в продуктах. Вскоре выяснилось, что его диета дает лучшие результаты, чем та, что была рекомендована ранее Американской ассоциацией проблем сердца, придерживавшейся прямо противоположных принципов. Основная проблема, с которой столкнулся лично я в диете Аткинса, это бесконтрольное потребление насыщенных жиров. Сейчас доказано, что сразу же после приема пищи, богатой насыщенными жирами, в артериях, включая и те, что снабжают кровью сердечную мышцу, происходят определенные дисфункции. В результате эндотелий, выстилающий внутренние поверхности сердца и артерий, становится предрасположен к сжатию, что может вызвать у человека сердечный приступ.

Кроме того, после приема такой пищи некоторые элементы, называемые остаточными частицами, сохраняются в крови дольше положенного срока, что способствует образованию бляшек на стенках сосудов.

Такие неблагоприятные последствия не наблюдаются при приеме пищи, содержащей ненасыщенные жиры. Поэтому в нашей диете мы настоятельно рекомендуем потребление «правильных» жиров. Они придают пище приятный вкус и положительно влияют на состояние кровеносных сосудов.

Доктор Орниш призывает к полному отказу от жиров и умеренному потреблению углеводов и большое значение придает физическим упражнениям и различным способам расслабления. Основным недостатком этой системы является то, что ей трудно следовать. Еще один ее недостаток — ограничение потребления жиров вообще. Большинство полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему человека. Почему же не использовать их в пище? Вызывает также сомнение и отношение этой диеты к углеводам. Ведь потребление большого количества углеводов может спровоцировать у определенной группы пациентов метаболический синдром. Орниш разработал свою диету в те времена, когда практически ничего не было известно о вреде рафинированных углеводов. Сейчас он уделяет большое внимание продуктам с высоким содержанием клетчатки.

В целом как Аткинс, так и Орниш заслуживают глубочайшего уважения. Ведь они вели долгую и во многом успешную борьбу с бытовавшими в те времена мнениями и приложили немало усилий для сокращения сердечно-сосудистых заболеваний в стране. Диетология как наука о здоровом питании приобрела популярность.

.The South Beach Diet.

Эллен И.: Я сбросила 9 килограммов за два с половиной месяца.

Всю жизнь я ела все подряд без всяких последствий для фигуры. Люблю сладости и шоколад. Подруги всегда завидовали мне. «Как ты можешь столько есть,— часто восклицали они,— и оставаться стройной?»

Но так продолжалось примерно до 40 лет. Вдруг я поняла, что начинаю набирать вес. Это был просто шок! Наверное, что-то изменилось в организме.

Поначалу я сильно сомневалась в том, способна ли я придерживаться какой-либо диеты. Ведь если мне говорили: «Этого тебе нельзя»,— мне хотелось еще больше. Однако диета доктора Агатстона понравилась сразу. Муж тоже занялся похудением по этой программе, и мы вдвоем даже устроили что-то вроде соревнования — взвешивались каждый день.

Мне понравилось, что можно придерживаться этой диеты, не впадая в уныние от недостатка еды. Можно есть и мясо, и овощи, и морепродукты. Немного сложно было отказаться от сладостей, но я быстро привыкла. А если чувствовался голод, я съедала кусок индейки или ломтик сыра. Мужу непросто было примириться с отсутствием хлеба. Его привлекали запахи свежей выпечки. Но он держался. Я пробыла на этой диете два с половиной месяца и похудела на 9 килограммов. Знаю, что первая, строгая, фаза должна длиться две недели. У меня она продолжалась дольше, но это не доставило мне каких-то больших хлопот.

Сейчас, как я полагаю, я нахожусь на стадии стабильного поддержания веса. Ем практически любые продукты. Но очень важно, что

артур агатстон

такого аппетита, как раньше, нет. Еще одно очень существенное изменение: раньше я поглощала бутерброды, теперь же перекусываю индейкой или чем-либо еще с листьями салата вместо хлеба. Раньше я практически не завтракала, правда, затем, если находила какие-нибудь пончики, то съедала их. Теперь же съедаю все, что положено на завтрак. И мне кажется даже, что это помогает соблюдать диету. Иногда ем печенье. Но это единственная слабость, которую я себе позволяю.

• 4.

Один день из жизни

41

ачнем с первого дня. Не исключено, что вчера вечером вы плотно поужинали. Но после ночного сна ваша кровь очистилась, и это состояние нужно сохранить. Давайте начнем с омлета из двух яиц, приготовленного на оливковом масле с двумя ломтиками нежирного бекона. Нужно перебороть желание съесть булочку или кусок горячего хлеба из тостера. Вам понадобится несколько дней, чтобы отвыкнуть от ненужных углеводов. Но это как раз и является нашей целью. Ведь проблема избыточного веса кроется как раз в неспособности организма должным образом перерабатывать сахара и крахмал. Вот почему мы переходим на овощи и салаты, по крайней мере в течение двух недель. Ведь это продукты с высоким содержанием клетчатки и питательных веществ и низким содержанием крахмала и сахаров.

Совершенно необязательно есть омлет именно с беконом. Можно заменить его на спаржу, брокколи, шампиньоны или сладкий перец и добавить другие овощи — они содержат нужную нам клетчатку. Подойдет и омлет с ветчиной и нежирным сыром.

За завтраком можете выпить кофе или чай. Но лучше с обезжиренным молоком и заменителем сахара. Многие диеты запрещают чай и кофе, потому что они могут вызвать преждевременное чувство голода. Однако вы и так уже пошли на жертвы, не отказывайтесь от утреннего кофе.

Я имел дело со многими пациентами с избыточным весом и отметил интересную особенность: они, как правило, не завтракают. Отсутствие завтрака обусловливает понижение уровня сахара в крови и, как следствие, усиление чувства голода. Человек начинает перекусывать, потребляя, как правило, продукты, содержащие «плохие» углеводы. Так что пропускать завтрак — плохая идея, особенно при попытках похудеть.

ПЛАНИРУЕМ ПИТАНИЕ

Во второй части этой книги вы найдете подробный план питания для каждой фазы диеты. И даже для первой, самой строгой, фазы выбор блюд весьма разнообразен. Например, здесь есть запеканка с копченым лососем, а также блюда из яиц и шпината, которые готовятся заранее и затем быстро разогреваются. Во второй фазе мы начнем вводить в рацион углеводы: хлеб из муки грубого помола и даже сдобу, а также злаки, богатые клетчаткой. Ну и, конечно, фрукты.

. The South Beach Diet.

Независимо от того, проголодались ли вы, примерно в 10.30 утра нужно перекусить. Поэтому не забудьте захватить с собой сыр или питьевой йогурт. Теперь о сахаре. Его мы будем потреблять только в виде лактозы — молочного сахара. Это вполне приемлемый компонент в нашей диете. Благодаря этим продуктам вы спокойно дождитесь обеденного времени.

В обед можно съесть приготовленного на гриле цыпленка или рыбу с зеленым салатом и помидорами, заправленными уксусом и оливковым маслом. Можно выпить стакан воды или какого-либо напитка без сахара. И не пытайтесь ограничить количество потребляемой пищи, ведь смысл этой диеты в том, чтобы питаться хорошо. Еда — одно из основных удовольствий, и если питаться правильно, то ничего, кроме пользы, она принести не может. Привыкнув правильно питаться, вы иногда сможете позволить себе что-либо не очень «полезное».

У всех предлагаемых в нашей диете блюд есть нечто общее. Это — сочетание «хороших», здоровых жиров, белков и углеводов, которые не оказывают отрицательного влияния на химический состав крови. Еще один аспект нашей диеты: мы не подсчитываем калории, граммы жиров или размеры порций. Она отличается от прочих диет своей простотой. Если пища полезна, то нет нужды задумываться о количестве съеденного. Жиры и белки, содержащиеся в ней, насыщают организм лучше, чем рафинированные углеводы.

Прочитав эту книгу до конца, вы поймете, как те или иные продукты влияют на химический состав крови и как все это в совокупности влияет на ваш вес. Ну а эти знания помогут вам похудеть и поддерживать вес в стабильном состоянии. Гликемический

индекс продуктов, который представлен ниже, очень важен для понимания того, потребление какой пищи влечет за собой появление избыточного веса. Знать это очень важно, чтобы правильно питаться.

МЕНЯЕМ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ

Полдень с точки зрения диеты — время, таящее в себе определенные опасности. И вот почему: содержание сахара в крови понижается вследствие расходования энергии, и появляется желание съесть что-либо сладкое. Чтобы утолить это желание, нам с вами нужно съесть 15 орешков миндаля, но не соленого и не копченого, кешью или любых других на ваш выбор. Фисташки меньше размером, поэтому их можно съесть в два раза больше.

Пришло время подумать об ужине. Наша диета рекомендует вечером свежие овощи, рыбу, нежирное мясо. Во время первой фазы диеты вполне подойдут приготовленные на гриле лосось с лимоном, баклажаны с салатом, цыпленок с уксусом, маринованное мясо с шампиньонами, начиненными шпинатом. Все это, заметьте, в строгой фазе нашей диеты!

Время после ужина и перед сном — второй период, таящий в себе опасности с точки зрения диеты. Здесь существует масса соблазнов съесть что-либо — за книгой или перед телевизором, в кругу друзей или с детьми. Для десерта в первой фазе диеты мы рекомендуем два основных варианта. Первый и наиболее простой — немного желе без сахара. На первые две недели желе заме-

нит фрукты тем, кто их особенно любит. Второй – это нежирный сыр. На его основе можно приготовить очень вкусные десерты. Например, смешать полстакана сыра с несколькими ложечками несладкого порошка какао, толченым миндалем и заменителем сахара. Можно и поэкспериментировать: ванилин, экстракт миндаля, цедра лимона, сыр, политый шоколадным сиропом без сахара. Можно запечь блюдо в духовке.

Таков лишь один день нашей диеты. Ваша кровь уже изменилась. Она стала более здоровой. Проживите так же и следующий день – и вы почувствуете, как начинает осуществляться ваше желание избавиться от лишнего веса и укрепить здоровье.

Дэниэл С.: Эта диета показалась мне удивительно легкой.

При росте 185 см я весил 120 килограммов. Раньше, когда мне было лет 20 с небольшим, я весил еще больше – примерно 135 килограммов. Физически я находился в форме: давление, сердце, холестерин – все вроде бы в порядке. Но я легко набирал вес, потом несколько сбрасывал, но все равно не мог похвастаться идеальным самочувствием, присутствовала вялость.

Мне часто приходилось ужинать вне дома. А поесть я любил много и сразу. Ел картофель, макароны. Хлеб просто заглатывал.

Что касается завтрака, то и утром я всегда ел плотно. В обед же старался есть «правильно». Но вследствие дневных ограничений во второй половине дня, и особенно к ужину, одолевал голод. Днем, после обеда, я обычно съедал шоколадный батончик, печенье или что-то подобное.

артур агатстон

Ну а во время ужина — все, что моей душе было угодно. Тут я себя не ограничивал.

Словом, однажды я пришел к своему терапевту и сказал, что мне нужна какая-либо диета. «Но только никаких таблеток», — добавил я. Итак, диету доктора Агатстона я соблюдал в течение года и двух месяцев.

Самое главное, что эта диета была для меня очень простой, ведь после первой, строгой, фазы можно было снова включать в рацион многие продукты. Поэтому жизнь стала абсолютно нормальной. Я сам мог вносить какие-то изменения в рацион питания, контролировать себя. И главным пунктом в этом контроле стал отказ в послеобеденное время от хлеба, картофеля и макарон. Я заметил, что именно хлеб вместе с картофелем или макаронами на ужин — самое верное средство для того, чтобы свести на нет все усилия по потере веса.

Иногда на завтрак я позволяю себе немного хлеба. Но только не вечером. При этом не чувствую себя чем-то обделенным. В этом разница между прошлым и настоящим: я научился обходиться без хлеба.

• 4.

«Хорошие» жиры «плохие» жиры

*И*сследования со всей очевидностью доказывают, что очень многие жиры не оказывают отрицательного воздействия на организм человека, подобно насыщенным и подвергнутым промышленной обработке жирам. Там, где население употребляет в пищу достаточное количество растительных масел, уровень сердечно-сосудистых заболеваний низок.

Доказано также, что различные виды орехов богаты «полезными» жирами, что позволяет значительно разнообразить диетическую кухню. Вот почему «полезные» жиры должны стать активнейшим компонентом наших диетических программ. И именно поэтому мы ввели все упомянутые продукты в нашу диету.

Итак, мы составили диету и были готовы начать практическую проверку того, как она работает. Для этого мы размножили на

копировальном аппарате ее основные правила, списки разрешенных и запрещенных продуктов и некоторые несложные рецепты блюд. Затем мы раздали все это нашим пациентам, объяснив им, что нашим основным приоритетом является не потеря веса сама по себе, а укрепление сердечно-сосудистой системы через улучшение химического состава крови. Эта диета должна была привести к снижению в крови наших пациентов уровня триглицеридов и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), то есть так называемого «вредного» холестерина. Уровень же «полезного» холестерина должен был повыситься.

Кроме этого, нам необходимо было найти способы воздействия непосредственно на молекулы липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). Кардиологи отметили (но это явление еще предстоит объяснить), что размер этих молекул влияет на подверженность человека сердечно-сосудистым заболеваниям. Молекулы небольшого размера легко образуют жировые бляшки на внутренних стенках кровеносных сосудов, правильная диета способствует их увеличению, и они не создают проблем.

Снижение веса наших пациентов не было нашей основной целью, скорее задачей второго плана, поскольку, как уже говорилось выше, основная задача диеты — положительные изменения в химическом составе крови. Однако само по себе похудение — это видимый, очевидный и красноречивый внешний показатель положительных изменений в организме.

Один из наших пациентов, живший на Багамах, поступил к нам в весьма плачевном состоянии. Анализ крови свидетельствовал о высоком содержании триглицеридов и холестерина. Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) вследствие небольшого

. The South Beach Diet.

размера молекул имели склонность к образованию атеросклеротических бляшек на стенах сосудов. Встреча с нами совершенно преобразила его. Он за короткое время снизил свой вес на 14 килограммов, анализ крови показал существенные положительные изменения. И хотя этот пациент по-прежнему отвергает физические нагрузки и любит мороженое, положительные результаты удерживаются на протяжении вот уже пяти лет.

Когда еще один пациент, лет пятидесяти пяти, обратился к нам за помощью, его верными спутниками к этому возрасту были гипертония, высокий уровень холестерина, значительные атеросклеротические изменения в коронарных сосудах. Его лечащий врач прописал ему обычный в таких случаях ежедневный набор препаратов, с которыми знаком любой больной с проблемами сердечно-сосудистой системы. Случай представлял для нас определенные трудности. Курс диеты длился дольше обычного. Тем не менее успех был достигнут: уровень содержания триглицеридов в его крови снизился в четыре раза и пришел в норму, сам он сбросил 15 килограммов и поддерживает этот вес. Но самое главное, наш пациент совершенно отказался от лекарств, которые принимал до диеты.

Еще один случай. К нам обратился больной диабетом пациент, к тому же с избыточным весом. Дело в том, что ранее ему была сделана коронарная ангиопластика, чтобы расширить стеноз коронарной артерии, но вскоре вновь произошло ее сужение. После того как мы его проконсультировали, этот пациент стал следовать предписаниям нашей диеты. Диетические блюда ему готовила жена, она тоже стала питаться по нашей методике. Вместе они сбросили 36 килограммов, причем, жена похудела больше. Но важно, что у нашего пациента нормализовался состав

крови, он избавился от диабета, ему не нужно принимать лекарства, чтобы регулировать уровни сахара и холестерина, его кровеносные сосуды очистились от опасных отложений.

Наши пациенты, имевшие проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы, похудели в течение первого месяца диеты от 5 до 15 и даже 20 килограммов. При этом режим не был для них изнурительным, ведь принципы нашей диеты просты, легко запоминаются, дают возможность для маневра. Наши пациенты никогда не жаловались на голод или отсутствие каких-то продуктов.

Программа «Диета доктора Агатстона» имела наивысший рейтинг среди вечерних передач и шла на телеканале в течение трех лет. Она вызвала множество публикаций.

Вопреки моим опасениям медицинская общественность признала научно обоснованными наши диетические рекомендации. Более того, многие медики испытали диету на себе и подтвердили ее действенность.

Многие молодые пациенты пришли к нам благодаря телевизионным передачам. Так, одна женщина с избыточным весом примерно на 15 килограммов сказала при обследовании, что не может забеременеть в течение 7 лет. Через несколько месяцев нашей диеты она не только сбросила вес, но и забеременела. Есть ли прямая связь между диетой и беременностью, я выяснил лишь через год. Дело в том, что часто причиной нарушений менструального цикла и бесплодия у молодых женщин является гормональное расстройство, именуемое синдромом поликистоза яичников. Диета положительно сказалась на нормализации функции яичников, и последовала беременность. Сейчас у нашей бывшей пациентки подрастает прекрасная дочка.

.The South Beach Diet.

Нам было легко анализировать результаты, вносить корректировки в программу, потому что вокруг находилось множество добровольных помощников, с энтузиазмом воспринявших предписание диеты. Например, один из телеоператоров нашей программы сообщил, что сбросил вес, основываясь исключительно на том, что он услышал во время записи моего интервью. Пару лет назад я весьма поверхностно, в общих чертах, поведал о принципах диеты одному молодому коллеге — мы оба участвовали в научной конференции. Через год я был приятно удивлен тем, что он сбросил около 20 килограммов, руководствуясь лишь теми краткими объяснениями.

Именно это стало своеобразным отличительным знаком моей диеты — ее простота и легкость в применении.

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

После того как мы собрали большое количество фактического материала, пришло время обобщить его с научной точки зрения. Я представил эти результаты в своем докладе на ежегодной конференции Американской кардиологической ассоциации. Я немного нервничал, ведь мне предстояло вынести на обсуждение кардиологов проблемы диетического питания. Мне казалось, что предвзятые вопросы коллег могут сбить меня с толку. Однако с самого начала все пошло прекрасно. Я получил полную поддержку коллег. Произошло это, скорее всего, потому, что у многих из присутствовавших результаты врачебной деятельности, основанной на традиционных диетах, использовавших принцип: низкое

содержание жиров и высокое содержание углеводов, — были далеко не столь впечатляющими.

Затем мы провели сравнительный анализ нашей диеты и диеты Американской кардиологической ассоциации. Для этого были отобраны 40 добровольцев с избыточным весом, половина из которых должна была следовать нашей диете, а вторая — диете ассоциации. Причем никто из участников эксперимента не знал, какой именно диеты он придерживается. По прошествии 12 недель пятеро пациентов ассоциации и только один наш сошли с дистанции. Наши похудели в среднем на 6 килограммов, результаты оппонентов были в два раза ниже. Все остальные существенные показатели — уровни триглицеридов и холестерина — также были намного лучше у наших пациентов. Результаты этого исследования были представлены на очередной конференции американских кардиологов и были прекрасно восприняты учеными и врачами-практиками.

Следующий шаг напрашивался сам собой: настало время собрать воедино все, что нами было создано, и издать популярную и доступную книгу, чтобы наш путь к здоровью стал достоянием всех.

Майкл А.: За 4 месяца я сбросил 16 килограммов.

Я стал следовать этой диете после того, как моя мама увидела по телевидению передачу о ней. У нее самой проблемы с сердцем, и она беспокоится за меня. Тогда, в 36 лет, я весил около 112 килограммов, а тут такая передача о новой диете — вот я и оказался у врача.

.The South Beach Diet.

Надо сказать, что в еде я себя никогда не ограничивал. Сладостей, правда, я не люблю. Зато пиво, особенно в выходные, это сколько угодно! Это моя слабость. Утром почти не завтракал. Только кофе. На обед ел салат или макароны. Вроде немного. Но в течение всего дня перекусывал постоянно. На ужин обычно ел мясо или рыбу с картошкой, рисом или макаронами. Словом, как я сейчас понимаю, сплошные углеводы, и в больших количествах. Нечего и говорить о физических упражнениях. Этого я никогда не делал.

Итак, когда я пришел на консультацию к диетологу, мой внешний вид красноречиво говорил о том, что и в каких количествах я потребляю, не давая себе труда делать какие-либо упражнения. Я и раньше пытался похудеть с помощью различных диет. Мне даже удавалось сбросить вес, но стоило мне прекратить диету, как все возвращалось на свои места.

В первые дни все шло довольно неплохо. Врач объяснила, что первые две — четыре недели мне нужно будет придерживаться строгой диеты. Но так как в этой фазе можно было потреблять неограниченное количество белков, я чувствовал себя отлично. Ведь я большой любитель мяса, и нехватка углеводов компенсировалась мясом. В итоге я не был голоден. На завтрак я ел обычно яичницу с ветчиной. Кофе мне нужно было сократить вдвое из-за сливок. До обеда я дотягивал спокойно, затем съедал небольшой салат с хорошим куском говядины, курицы или индейки. Во второй половине дня, почувствовав голод, я перекусывал нежирным сыром. В течение дня выпивал достаточное количество воды. На ужин обычно были куриная грудка или бифштекс на гриле с небольшой порцией овощей. Фруктов в первый месяц я не ел совсем. И начал

артур агатстон

делать физзарядку. Три-четыре раза в неделю по 30—40 минут занимался на беговой дорожке.

Моя первая фаза длилась месяц вместо рекомендованных двух недель, потому что диета показалась мне несложной, да и результаты не замедлили сказаться.

Потом я стал вводить в свой рацион продукты, содержащие углеводы. Но выбирал их из списка с наиболее низким гликемическим индексом. В моей диете добавились салаты, фрукты — яблоко или груша после обеда. Добавился хлеб, но из муки грубого помола. В нем низкое содержание углеводов, поэтому иногда я ел бутерброд вместо салата.

Примерно через четыре месяца я сбросил 16 килограммов. В самом начале моей целью было за полгода похудеть на 10 процентов. Но добился я этого всего за 4 месяца. Теперь я поставил себе очередную цель: похудеть еще на 10 процентов от нынешнего веса, чтобы в целом сбросить 23 килограмма.

В целом я пробыл на диете почти 8 месяцев — достаточно долго. Но следовать ей не было сложно ни дома, ни на работе, ни во время отпуска. Немного самодисциплины и силы воли.

Сейчас мне нужно похудеть еще на 7—10 килограммов. И я уверен, что для меня это не составит труда.

• 5.

Здравствуй,
хлеб!

И

так, вы успешно прошли испытание первой фазой нашей диеты, которая продлилась две недели. К этому времени у вас исчез метаболический синдром, а это значит, что исчезло пристрастие к потреблению продуктов, содержащих различные виды сахара и крахмал.

Наши пациенты с неохотой оставляют такую безопасную первую фазу диеты, опасаясь, что, добавив в свой рацион углеводы, вновь начнут набирать вес.

Однако есть ряд веских причин для включения в пищу продуктов, содержащих углеводы. Во-первых, многие из них просто необходимы, например фрукты, хлеб из муки грубого помола. К тому же тем, кто находится на диете, важно избежать однообразия блюд, а также просто получать удовольствие от еды.

Понятно также, что мы вводим эти продукты постепенно. Наша обычная рекомендация — начать с небольшой порции фруктов. Задача здесь состоит в том, чтобы не повысить количество сахара в крови. Подойдут яблоки, грейпфруты, ягоды. Есть их на первых порах лучше во второй половине дня, после обеда или ужина, так как фрукты могут содержать существенное количество фруктозы, которая, поступив в организм утром, вызовет аппетит.

Другой источник углеводов — каши. Причем лучше покупать настоящую крупу, а не пакетики быстрого приготовления. Следует отметить, что порции, например, риса не должны превышать 100—150 г, а если речь идет о приготовлении одной картофелины, то она должна быть среднего размера.

Очень хорошо подойдут овсяные отруби с небольшим количеством заменителя сахара и обезжиренным молоком. Яйцо, добавленное к такой диете, замедлит усвоение углеводов в желудке.

Если вы решите добавить углеводы и во время ужина, то можно съесть кусочек хлеба из муки грубого помола. Но пока стоит воздержаться от хлеба на завтрак и на обед. Важно соблюдать принцип постепенного добавления углеводов и следить за весом. Если вы добавляете одно яблоко и кусочек хлеба и продолжаете терять лишние килограммы, то все идет прекрасно. Но если вес стабилизировался, то вы поспешили, и пришло время снова снижать количество потребляемых углеводов.

Такой контроль необходимо проводить в течение всей второй фазы диеты. Это совсем не означает, что нужно скрупулезно взвешиваться каждый день. Отнюдь. Вы и сами поймете, что слегка набрали вес, например по одежде. Существенно то, что универсальных рекомендаций для всех не бывает. Вот почему необходим

.The South Beach Diet.

самоконтроль в соответствии с вашими индивидуальными привычками, вкусами, пристрастиями и склонностями организма. Наша цель — выдать универсальные советы для того, чтобы вы могли подобрать себе полноценный и вкусный рацион питания.

Эта диета оказывается наиболее эффективной в тех случаях, когда сам пациент творчески относится к предлагаемым рецептам, извлекает максимальную пользу из разрешенных продуктов, использует в полную меру разнообразные травы и специи, особенно с ярко выраженными вкусовыми качествами: хрен, острый перец, чеснок, корицу, мускатный орех.

Разнообразие — вот наш главный союзник. Оно уводит нас от старых дурных привычек. Немного измените свои любимые блюда, добавив вместо «плохих» углеводов «хорошие», и вы получите практически то же самое, но с лучшими пищевыми характеристиками. Еще раз повторю: хлеб из муки грубого помола вместо белого хлеба, сладкий картофель вместо обычного, коричневый или дикий рис вместо белого. Ваша диета станет намного более эффективной с такими заменами. Вот, например, еще одна. Вместо картофельного пюре, которое абсолютно неприемлемо во время диеты, можно приготовить цветную капусту (не важно, свежую или замороженную). Можно даже использовать для ее приготовления микроволновую печь. Когда капуста будет готова, разомните ее с небольшим количеством жидкого заменителя сливочного масла. Какой невероятный вкус! Фантастика! И совсем без жирных кислот.

Мы предлагаем нашим последователям использовать вместо хлеба листья салата. Это прекрасная замена, потому что не хлеб, а начинка сандвича дает чувство утоления голода. Мы предлагаем

также различные рецепты, пришедшие из 50-х годов: фаршированные овощи, например помидоры с салатом из тунца. Многие из наших пациентов с успехом испробовали в этом качестве салаты разнообразные овощи — баклажаны, цуккини, тыкву, сладкий перец, капусту.

Для десерта мы тоже придумали разнообразные рецепты с заменой обычных продуктов. Например, вместо десерта с белым шоколадом мы предлагаем клубнику с темным шоколадом. В нем меньше сахара. Бананы можно очистить, порезать на кусочки и заморозить, а затем окунуть их в шоколадный крем, не содержащий сахара. Такие десерты удовлетворят потребность в сладостях при низком содержании сахара.

Одним словом, используйте способ замены продуктов, пробуйте их различные сочетания, и вы сможете разнообразить свой стол блюдами, которые строго отвергаются другими диетами.

ЯИЧНИЦА С БЕКОНОМ

Яичница издавна считалась прекрасным блюдом, богатым белками и другими полезными веществами. Затем, в 70-е годы, диетологи заговорили о негативном влиянии холестерина на здоровье человека, и яйца на завтрак объявили вредным излишеством. Считалось правильным ограничить потребление яиц до 2–3 штук в неделю и совсем отказаться от них при высоком уровне холестерина в крови. Бекон вслед за яйцами стал восприниматься токсичным продуктом из-за различных химических соединений, применяемых при его приготовлении. Об углеводах мы тогда не

.The South Beach Diet.

беспокоились, а уж ставить под сомнение полезность любимого напитка нации — апельсинового сока — никто бы и не подумал.

Теперь-то мы знаем, что яйца — прекрасная еда. Они содержат «хороший» холестерин вместе с «плохим», но также натуральный витамин Е, который является активным антиоксидантом и помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания.

Бекон совсем не вреден, если его, конечно, не пережарить. Кофе также вполне приемлем в разумных пределах.

Но вот некоторые компоненты классического завтрака все же стоит убрать.

Картофель. Мы уже говорили о высоком гликемическом индексе картофеля, особенно белого. А когда еда при ее приготовлении порезана на мелкие ломтики, она более интенсивно передает в кровь сахара и крахмалы. Возьмите картофель, порежьте его соломкой, затем обжарьте в растительном масле, и вы получите прекрасный на вид и вкусный продукт, который разрушительно действует на химический состав крови.

Теперь о горячем хлебе. Каждый кусок белого хлеба вреднее столовой ложки сахара. А если на упаковке хлеба присутствует надпись «Обогащен», то вы в ловушке. Производители хлеба добавляют в него питательные вещества, потому что натуральные вещества удаляются из пшеницы при ее обработке вместе с клетчаткой. Поэтому популярны стали сорта хлеба из муки грубого помола и из цельных злаков. Хотя сам термин «цельные злаки» не имеет смысла, это просто еще одна победа маркетологов над потребителями. Мука для выпечки хлеба все равно является рафинированной. Так что надписи на этикетках вовсе не гарантия того, что вы получите продукт из цельного зерна, содержащего

клетчатку и другие необходимые вещества. Они есть только в хлебе из муки грубого помола. А такой хлеб есть не во всяком супермаркете и ресторане.

Далее. Если вы вместо масла намажете на хлеб конфитюр или джем, помните, что они готовятся с добавлением сахара. Поэтому масло все-таки будет полезнее, поскольку жиры замедляют усвоение желудком углеводов хлеба.

Теперь об апельсиновом соке. Если он переработан и разлит в картонный пакет, то такой сок не намного лучше любой колы. Чтобы в полной мере получить питательные вещества и витамины и избежать сахара, нужно пить свежевыжатый сок. Он содержит клетчатку — мякоть фрукта, которая замедляет усвоение глюкозы. Мы склонны думать, что сладкий вкус фруктов и сладкий вкус конфеты — это совершенно разные вещи. Но это не так. Все оттенки вкуса, которые мы называем сладкими, происходят из сахаров. Вместе с тем фруктоза имеет более низкий гликемический индекс, чем обычный сахар. Если фруктоза употребляется в пищу вместе с клетчаткой, это хорошо. А без клетчатки она ничуть не лучше обычного сахара и лишь повредит вашей диете. Поэтому лучше есть сам фрукт, чем пить фруктовый сок.

Как совместить ваш любимый завтрак с нашей диетой?

Готовьте яйца иначе: варите их или готовьте в пароварке. А если уж предпочитаете жарить, то используйте соевое или оливковое масло — это лучше, чем сливочное масло или маргарин.

Поиските в супермаркете постный бекон — в нем меньше насыщенных жиров и больше белков.

. The South Beach Diet.

Картошку придется исключить. Но ее можно заменить кашей, особенно из овсяных отрубей, содержащих много клетчатки. Каши быстрого приготовления содержат мало клетчатки и больше «плохих» углеводов. Намного лучше готовить самые простые каши, добавляя заменитель сахара и обезжиренное молоко. Овсяная каша, возможно, не покажется вам равнозначной заменой жареного картофеля, но совсем без жертв в нашем деле невозможно обойтись.

Если ваша любовь к апельсинам безгранична, съешьте лучше свежий фрукт. Вы получите сок, мякоть, клетчатку, питательные вещества, витамин С — то есть полный набор натуральных продуктов. Помните, что три или четыре апельсина равнозначны стакану сока.

На завтрак подойдет также кусочек хлеба из тостера, но только из муки грубого помола, и только не с маргарином. В нем много жирных кислот, что отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Вполне приемлем и кофе, но с обезжиренным молоком и заменителем сахара (если вы пьете сладкий кофе).

В завтраке наибольшую угрозу представляет булочка из рафинированной белой муки. В ней много углеводов, и если вы съедаете ее, например, с картофелем и фруктовым соком, то начинаете свой день с высокого гликемического старта, обеспечивая себе страстное желание съесть побольше богатой углеводами пищи. Так что лучше съешьте на завтрак омлет с беконом, забыв о картофеле и соке.

артур агатстон

БАНАНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Этот десерт считается полезным, однако он настоящий убийца. Банан, как всякий тропический фрукт, имеет чрезвычайно высокий гликемический индекс, даже более высокий, чем у ананаса и манго. Поэтому наша первоочередная задача — заменить его, например, клубникой, голубикой или малиной, ягодами, которые хорошо сочетаются с мороженым. Можно добавить немного орешков — только не обжаренных в сахарном сиропе, а простых: миндаль, кешью, арахис. Они содержат целый набор полезных жиров. Что касается самого мороженого, то, поскольку в нем много сахара, оно не дружит с диетами. Мороженое нужно потреблять очень умеренно.

ЧИЗБУРГЕР

Апофеоз американской кухни — чизбургер с картофелем фри и кока-колой!

Самый обычный чизбургер быстрого приготовления изначально таит в себе вред здоровью из-за высокого содержания насыщенных жиров, на которых он готовится. Эпизодически его, конечно, можно съесть. И даже соблюдая напу диету. Но намного лучше приготовить его дома. Ведь для этого можно выбрать хороший нежирный кусок филе.

Теперь о хлебе. Классический чизбургер подается в булочке. Она нам не подходит. Так что съешьте лучше приготовленную нежирную говядину с помощью вилки и ножа. Можно добавить

. The South Beach Diet.

хлебец из цельного зерна или хлеб из кислого дрожжевого теста. Гликемический индекс такого хлеба ниже, чем у белого.

Но все-таки лучше всего вообще обойтись без хлеба.

Следующий пункт – кетчуп. Его вообще не должно быть, потому что в нем много сахара. Вместо кетчупа великолепно подойдут нарезанный помидор, листья салата, соленый огурец, лук. Но не все сразу, и в меру! Вполне приемлема горчица. Майонез тоже. Но лучше использовать обычный, а не обезжиренный майонез. Обычный готовится с соевым маслом, а это наш союзник, «хороший» жир.

О картофеле фри. Это враг диеты. В некоторых ресторанах его готовят на животных жирах, чтобы улучшить вкус. Но это только увеличивает вред. Картофельные чипсы – тоже не лучший вариант. Лучше всего использовать другие овощи, например салат. Но если вы все-таки предпочитаете картофель, не переусердствуйте с размерами порции. Все в меру!

Кока-кола – еще один «убийца» из этой троицы. Она должна быть заменена диетическим напитком, а лучше всего обыкновенной водой.

Итак, снимите с привычного чизбургера его одежды (пусть он останется топлесс), удалите от него картофель фри и кока-колу, добавьте к голому куску мяса листья салата и диетическую содовую, и результат не заставит себя ждать: углеводы практически исчезнут.

ОРЕХОВОЕ МАСЛО И КОНФИТЮРЫ

Ореховое масло производится из арахиса. Это хороший источник мононенасыщенных жиров. Кроме того, оно содержит

ресвератрол — тот самый содержащийся в красном вине антиоксидант, который делает его полезным для здоровья, поскольку препятствует развитию сердечно-сосудистых, раковых и ряда других заболеваний. Есть в нем и фолиевая кислота, также благотворно влияющая на сердце и сосуды. Среди недостатков арахисового масла можно назвать насыщенные жиры и сахар. Поэтому лучше употреблять в пищу полностью натуральное арахисовое масло.

Употреблять конфитюры — это то же самое, что есть сахар. Поджелудочная железа реагирует на конфитюр выбросом инсулина.

А если вы намазали ореховое масло или конфитюр на белый хлеб, то это самое худшее, что вы могли придумать. Лучше использовать натуральное арахисовое масло и хлеб из муки грубого помола или кислого теста и обезжиренное молоко.

ПИЦЦА И ПИВО

Если пицца готовится на оливковом масле, а для начинки берется хороший нежирный сыр типа моццареллы, то это не самый худший продукт в нашем питании. Однако проблема пиццы в том, что сама она выпекается из качественной белой муки.

Пиво тоже не является диетическим напитком. Представьте: солодовый сахар, содержащийся в нем, имеет более высокий гликемический индекс, чем белый хлеб. Вот откуда берется так называемый пивной живот.

Однако пицца не такой уж бесполезный продукт. Обжаренные томаты — ценный источник ликопена, чудодейственного

. The South Beach Diet.

питательного вещества, принадлежащего к семейству натуральных пигментов (каротиноидов). А это известный борец с раковыми заболеваниями. Исключив из рациона пиццу и макароны с томатным соусом, вы потеряете два наиболее аппетитных способа употребления этого овоща. Поэтому пиццу необходимо немного изменить. Основа ее должна быть как можно более тонкой. А если вместе с оливковым маслом, томатным соусом и нежирным сыром вы добавите в нее немного зеленого перца, лука, шампиньонов и оливок, то обогатите блюдо хорошими, питательными углеводами и превратите пиццу в настоящий деликатес.

А вместо пива попробуйте выпить стакан красного вина.

Мы получили совершенно другое блюдо, и оно намного полезнее, чем обыкновенная пицца.

Кэнди К.: Я никогда не чувствовала голода.

Я прочитала в газете о диете доктора Агатстона как раз в то время, когда решила похудеть килограммов на семь. Этой диете я как-то сразу поверила, потому что она отличалась от прежних замысловатых и сумасшедших диет, о которых мне доводилось слышать. Кроме того, меня подкупало, что ее разработал врач-кардиолог. Так что я решила начать новую жизнь.

Моей бедой всегда были углеводы. Я обожаю пирожные.

Поначалу две недели строгой фазы диеты показались мне достаточно трудными — приходилось во многом себя ограничивать. А это на самом деле не так легко. Приходить в ресторан и обедать без хлеба для меня было трудно. С другой стороны, это была

артур агатстон

легкая диета, потому что не приходилось есть строго предписанные продукты и блюда. Можно менять. Не хочется сыр, съешьте орехи.

А уж когда привыкаешь к тому, что ты должен есть, а чего не должен, то даже «строгая» фаза становится более легкой. Я никогда не чувствовала голода. Мое самочувствие значительно улучшилось, и это состояние стало привычным.

Я сбросила с этой диетой около 5 килограммов, но сейчас занимаюсь спортом с персональным тренером, поэтому набрала примерно 2 килограмма. Но это мышечная масса. Когда я прохожу мимо кондитерских, то говорю себе: «Нет, я не хочу начинать все заново».

• 6.

Что мы едим или как мы едим?

И

з всего вышеизложенного вытекает достаточно простой вывод: проблемы лишнего веса связаны с тем, насколько быстро сахара и крахмалы, содержащиеся в пище, попадают в нашу кровь. Все, что ускоряет процесс усвоения углеводов организмом, плохо, а все, что его замедляет, хорошо. Процесс пищеварения, если объяснить его в двух словах, заключается в расщеплении продуктов на их составляющие. Поэтому все, что замедляет этот процесс, хорошо для человека, пытающегося сбросить вес. Но важно также учитывать, что процесс начинается еще до того, как мы проглатываем пищу, он начинается, когда мы только готовимся ее съесть.

Возьмем, к примеру, брокколи, которая содержит много полезной клетчатки. Если употребить ее в сыром виде, то желудку придется изрядно потрудиться, чтобы извлечь из нее углеводы. И это

хорошо. Но мы ее готовим: моем, удаляем твердый стебель, режем, затем варим или тушим. В результате капуста становится мягкой и горячей. Теперь она готова к употреблению.

Приблизительно то же самое происходит с пиццией, которая попадает в желудок: она перетирается его мышцами, активно смачивается желудочным соком, содержащим кислоту, измельчается, превращаясь в жидкую однородную массу. И брокколи, и любые другие продукты проходят именно такие стадии переработки. Если процесс начался в кастрюле на плите, то желудку остается меньше работы.

Зерна пшеницы очищают от плодовых оболочек, зародыша (удалив таким образом клетчатку), затем измельчают в белую муку. В процессе выпечки из этой муки получается вкусный хлеб. Теперь если мы съедаем кусок такого хлеба, то он усваивается с такой же скоростью, как столовая ложка сахара. Желудку мы не дали возможности поработать. А ему нужен хлеб, приготовленный по старинному рецепту из муки грубого помола, в которой зерна не до конца переработаны. Оставшаяся в них клетчатка замедляет процесс пищеварения. В результате сахара поступают в кровь постепенно, а не сразу, поджелудочной железе не нужно вырабатывать чрезмерные количества инсулина, а у нас не возникает желание съесть что-либо еще.

Вот именно этот процесс есть основа основ функционирования нашего организма: чем большей обработке подверглись продукты, тем больший вес мы набираем, употребляя их в пищу. Поэтому так важно контролировать гликемический индекс продуктов и способы их приготовления.

Возьмем, к примеру, картофель. Из него можно приготовить сотни блюд. И даже водку. От способа приготовления зависит

.The South Beach Diet.

наш вес. Наиболее вредным с точки зрения гликемического индекса является запеченный картофель, углеводы которого усваиваются наиболее быстро.

В это трудно поверить, но полезнее будет приготовить тот же запеченный картофель с положенным сверху нежирным сыром или со сметаной. Количество калорий будет выше, но жиры, содержащиеся в сметане или сыре, замедлят процесс пищеварения, поджелудочная железа меньше выделит инсулина.

Вот почему, проголодавшись во время прогулки, не стоит перекусывать запеченым картофелем. Лучше съесть мороженое или кусочек шоколада.

Еще полезнее отварной картофель или пюре. К тому же эти блюда обычно едят со сливочным маслом или сметаной, которые замедляют пищеварение.

Даже картофель фри, благодаря тому, что он готовится на масле, полезнее запеченного.

Ни одно из этих блюд я не рекомендую в нашей диете. Если же все-таки вы хотите есть картофель, то нужно знать, что красные сорта содержат больше углеводов, а молодой картофель намного предпочтительнее, поскольку, чем раньше собраны овощи, тем меньше в них углеводов. Попробуйте также заменить обычный картофель сладким.

И еще раз повторяю: все в меру!

КЛЕТЧАТКА

Если вы решаете, съесть ли вам белого хлеба или мороженое на десерт, то выбирайте мороженое, потому что оно в меньшей

мере способствует набору веса. Однако не весь хлеб — белый. Нужно выбирать для питания наиболее простые сорта, из муки грубого помола, с отрубями.

Принципами питания должны стать следующие: необработанное и целое лучше измельченного и порезанного; измельченное и порезанное в свою очередь лучше толченого и доведенного до стадии однородной массы типа пюре, а все это лучше, чем жидкое, например сок. Яблоко содержит довольно много пектина и клетчатки в кожуре. Когда мы съедаем яблоко, желудок перерабатывает клетчатку, а уж потом извлекает из нее фруктозу. Но если яблоко пропустить через соковыжималку, мы получим нечто совсем другое. Микроэлементы и клетчатка содержатся в кожуре. К тому же яблоко мы едим несколько минут, а сок можно выпить за секунды. А ведь гликемический индекс потребляемых продуктов зависит от скорости их поглощения и затем усвоения желудком. Из сока фруктоза мгновенно попадает в кровь, повышая уровень сахара. Особенно это касается готовых соков без мякоти и клетчатки. Клетчатка заставляет желудок работать, чтобы получить из углеводов сахара и крахмал.

ВЕЩЕСТВА, ЗАМЕДЛЯЮЩИЕ УСВОЕНИЕ САХАРА

Скорость усвоения углеводов зависит также от жиров и белков, поступающих с пищей. Поэтому полезнее есть хлеб с небольшим количеством оливкового масла или нежирного сыра, а макароны — с мясом или сыром. Картофель с бифштексом и брокколи намного полезней, чем просто картофель. Организм выделит

.The South Beach Diet.

меньше инсулина, и потребность в пище, содержащей углеводы, снизится.

Вот небольшой совет относительно того, как снизить гликемический индекс любого продукта: за 15 минут до приема пищи растворите в стакане воды ложку метамуцила, который представляет собой нерастворимую клетчатку, это замедлит процесс переваривания пищи.

На переработку жидкости требуется меньше усилий, а следовательно, питательные вещества быстро попадают в кровь. Если в напитке содержится сахар, то он сразу усвоится и спровоцирует выброс инсулина.

Пейте воду всегда, когда испытываете жажду. Особенно это важно для тех, кто соблюдает диету, — жидкость снимает чувство голода.

У пива высокий гликемический индекс из-за солодового сахара (мальтозы), содержащегося в нем. Мальтоза для человека, следующего предписаниям диеты, гораздо хуже, чем обычный сахар.

Вино и даже виски намного безопаснее, поскольку они изготавливаются из различного зерна, овощей и фруктов. Разумеется, никто не станет рекомендовать виски как часть диеты. Уж лучше пить сухое вино, и желательно — красное. В нем содержится полифенол ресвератол, который благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему.

Газированная вода — источник сахара, поэтому налегать на нее не стоит. Не намного лучше сладкий чай со льдом.

Кофе сам по себе не содержит сахара и в умеренных количествах кофе не так уж вреден. Многие диеты советуют пить кофе без кофеина, поскольку кофеин заставляет поджелудочную железу

выделять инсулин. Но если вам достаточно одной-двух чашек кофе в день, то ограничивать себя не стоит. Что касается чая, то в настоящее время считается, что он является профилактическим средством против инфаркта и рака предстательной железы.

Фруктовые соки стали ассоциировать со здоровым образом жизни. Но в них много фруктозы, которая сведет на нет все усилия по снижению веса. Лучший выход — свежевыжатые соки с мякотью. Но и здесь надо быть предельно осторожными.

Полезнее съедать по одному яблоку в день. В яблочной кожице содержится пектин — клетчатка, которая сопровождает фруктозу по мере ее прохождения по кишечнику. Если же вы все-таки хотите выпить фруктового сока, то лучше разбавьте его минеральной водой.

Что касается овощных соков, то здесь возможностей намного больше. Однако свежий морковный сок, который можно найти в отделах диетических продуктов супермаркетов, не входит в этот список. У моркови высокий гликемический индекс. Свекольный сок полезен по многим показателям, но и в нем много сахара.

Считается, что, если смешать в блендере банан с небольшим количеством молока, добавить ягоды и мед, получится отличная летняя смесь. Однако в бананах много фруктозы, поэтому они не входят в список полезных продуктов.

Одним словом, чем сладче фрукт или овощ, тем хуже. Самым полезным был бы сок брокколи — один стакан сока за завтраком. Но мало кто соглашается его пить.

. The South Beach Diet.

Кэти А.: У меня не было ощущения, что я чего-то себя лишаю.

Интересно, что я стала следить за своим весом лет с семи. Мы тогда гостили с сестрой у бабушки в Пенсильвании. У нее было много дел, и она, чтобы не готовить, давала нам деньги на еду, которые мы тратили по большей части в ближайшей кондитерской. Вернувшись домой по осени, мы с сестрой выглядели как два пончика. С тех пор продолжается моя борьба с лишним весом. Нет такой диеты, которую я бы не попробовала. Один из докторов даже делал мне инъекции, стимулировавшие работу щитовидной железы, что должно было привести к потере веса. В результате я заработала болезнь Грейвса, или попросту тиреотоксикоз. Да, в итоге я похудела. Но, скажу вам честно, это не принесло удовлетворения. Потому что все мысли были заняты едой, ее порциями, тем, сколько можно съесть хлеба, сколько фруктов или других продуктов. Работала я в больнице в вечернюю смену, поэтому всегда брала с собой перекусить. В основном это была пища, богатая углеводами, и сладости. Спать я ложилась не раньше 4 часов утра, а есть начинала почти сразу, прия на работу. Все мы знаем, что после 8 часов вечера лучше не брать в рот ни крошки, но я постоянно жевала чипсы, крендельки, пирожные, хлеб. Прибавьте к этому несколько чашек кофе, шесть банок кока-колы и пепси ежедневно. Это потом я узнала, что в них много кофеина, а он стимулирует аппетит.

Я не растолстела сразу. Вес мой прибавлялся постепенно. Но однажды мама, которая шла позади меня в магазине, сказала: «А знаешь, ты начала ходить как утка».

артур агатстон

И это была правда. Но два года назад я попробовала диету доктора Агатстона. С тех пор я сбросила 15 килограммов и поддерживаю этот вес. Мне очень нравится, что этой диете легко следовать, она очень гибкая. Я ведь нарушила ее с самого первого дня. Хотя самую сложную фазу в течение первых двух недель я выдержала. Сейчас я ношу вместо 16-го размера 10-й или 12-й и чувствую себя превосходно.

Около года назад я сказала диетологу, что в течение прошедшего года совсем не ела фрукты. Она исследовала мои объективные показатели и сказала, что впредь оставляет этот вопрос на мое усмотрение. Сейчас я ем много овощей, салатов, фрукты. Но выбираю их вполне осознанно, потому что знаю об этих продуктах намного больше, чем раньше.

Не так давно я немного прибавила в весе. Честно говоря, немного увлеклась орешками. Но на весы я больше не встаю так часто, как раньше. Меня устраивает мой нынешний вес, мне нравится, как я выгляжу, а моя голова больше не забита цифрами, которые показывают весы. В целом я никогда не чувствую, что мне чего-то не хватает.

• 7.

Как еда провоцирует чувство голода

«Ч

то за странная фраза,— скажете вы,— все знают, что еда утоляет голод, а не провоцирует его». Конечно, вы правы. Но есть ряд продуктов, которые не утоляют, а возбуждают чувство голода.

Потребление «плохих» углеводов провоцирует чувство голода, а рацион, состоящий из «хороших» углеводов и жиров (в овощном омлете есть и то и другое), помогает нам дольше обходиться без еды. Ниже я объясню, почему так происходит, пока же хочу обратить ваше внимание на следующий момент: все исследования показывают, что потребление «плохих» углеводов порождает тягу к таким же углеводам, что и приводит к ожирению. А связь между углеводами, ожирением и сбоями в работе сердечно-сосудистой системы очевидна.

Те, кто съедает целый фрукт, чувствуют меньший голод, чем съевшие пюре из этого же фрукта. В свою очередь, выпившие сок из того же фрукта ощущают больший голод, чем съевшие его в виде пюре.

В различных исследованиях отмечается, что от употребления в пищу бобовых есть хочется меньше, чем от картофеля; от свежей моркови — меньше, чем от прошёдшей термическую обработку; от цельнозерновых злаков — меньше, чем от продуктов, прошедших переработку; от обычного риса меньше, чем от риса быстрого приготовления.

Все эти факты объясняются физиологическим состоянием организма, реагирующего на различные продукты, поступающие в желудок. Оно называется реакцией гипогликемии.

Я подробно объясню, что это означает. Но до этого позвольте мне привести один пример.

Ежедневно на протяжении долгих лет примерно в 3–4 часа дня я чувствовал, что выдохся. Возникали слабость, сонливость, порой даже головокружение. Не раздумывая, я бежал в комнату отдыха для врачей, где проглатывал булочку и чашку кофе. Булочка была с отрубями, и я полагал, что она полезна. На самом деле слово «отруби» на наклейке лишь отвлекало потребителя от внимательного изучения других ингредиентов, чтобы понять, что эта булочка — маленький кекс. Меня сознательно вводили в заблуждение, давая понять надписью «отруби», что в булочке содержится мало жиров и есть полезная клетчатка. Но никто не говорил про углеводы, которые как раз и вели к увеличению веса.

Но ведь я, утолив таким образом голод, сразу чувствовал себя лучше. Поэтому мой организм привык к тому, что ему в такой

момент нужно,— углеводы и сахар. Уровень глюкозы к тому времени, когда я начинал чувствовать сонливость и слабость, резко падал. Глюкоза — это источник энергии, которая постоянно нужна нашему мозгу для нормальной работы. Но здоровый организм компенсирует нехватку глюкозы, а при диабете человеку нужен искусственный инсулин.

Таким образом, мой мозг, зафиксировав пониженное содержание сахара в крови — гипогликемию, реагировал на это, заставляя меня срочно пополнять запас углеводов.

КАК РАБОТАЮТ УГЛЕВОДЫ

Углеводы содержатся в самых разных продуктах. Все углеводы содержат сахара. Но эти сахара существуют в различных формах и называются по-разному: мальтоза — в пиве, сахароза — обычный сахар, лактоза — в молочных продуктах, фруктоза — в основном в фруктах.

По вкусу легко определить, в каких углеводах больше всего сахара. Причем усваивается этот сахар по-разному. Так, сахар из светлого шоколада усваивается быстрее, чем из темного; белый хлеб быстрее выбрасывает сахар в кровь, чем хлебцы грубого помола. Чем больше сахара, тем быстрее он выделяется в кровь и тем острее мы чувствуем приток энергии — облегчение, наступающее с насыщением крови углеводами.

Однако в организме все сахара перерабатываются одинаково — пищеварение в своей основе является процессом получения сахара из углеводов для превращения его в топливо. Это топливо

затем сгорает или накапливается. Если оно сгорает, это означает, что человек достаточно подвижен и извлекает пользу из потребленных продуктов. Если немного топлива откладывается про запас, это тоже нормально. Плохо, если этот запас начинает возрастать. Ведь запасы топлива — это жир.

Процесс переработки углеводов начинается уже во рту, когда мы пережевываем пищу и она подвергается обработке ферментами. Желудок продолжает этот процесс при помощи мышечных сокращений и желудочного сока. Организм стремится добраться до сахара, содержащихся в углеводах. Это происходит с разной скоростью и зависит от различных обстоятельств. Если изложить эти процессы очень кратко, то можно сказать, что чем меньше сахара упакованы в различные оболочки, тем быстрее они попадут в кровь.

СОПЕРНИКИ УГЛЕВОДОВ

Какие вещества помогают организму? Клетчатка — вот основной фактор, замедляющий усвоение сахара. Ее ценность состоит как раз в способности замедлять процесс пищеварения.

Жиры также снижают скорость, с которой кишечник усваивает сахар. Кислые продукты, например лимон или уксус, замедляют скорость, с которой опустошается желудок, и таким образом не дают слишком сильно повыситься уровню сахара в крови. Можно заправлять ими салаты или овощи и наслаждаться прекрасными результатами. Даже дрожжевой хлеб, хотя и небогат клетчаткой, являясь кислым продуктом, замедляет пищеварение. Вот почему продукты, богатые клетчаткой, полезны.

РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА

После того как в желудке пища разжижается, она поступает в тонкий кишечник, где миллионы капилляров поглощают то, что мы съели, и переносят питательные вещества в кровь. Оказавшись в крови, эти вещества проходят через печень и затем распределяются в организме: что-то используется, что-то откладывается или удаляется.

Как уже было сказано, все углеводы содержат сахар в той или иной его форме. Даже крахмал — цепь сахаров. Пищеварительные вещества разрывают звенья этой цепи для того, чтобы сделать доступными молекулы сахара. Нас в этом процессе интересует скорость, с которой организм получает сахара. Не во всех случаях эта скорость одинакова.

После того как сахара попали в кровь, начинает работать поджелудочная железа. Она вырабатывает инсулин в количествах, необходимых для того, чтобы изъять сахара из крови и передать органам, которым они необходимы, или сохранить их на будущее. Именно на этом этапе у больных диабетом начинаются проблемы: они поглощают столько же сахара, сколько и другие люди, но без воздействия инсулина эти сахара остаются в крови, они не задействованы. Инсулин помогает сахарам попадать в различные органы через ткани.

К счастью, поджелудочная железа сама регулирует необходимое для этой работы количество инсулина. Если в организме поступает слишком много сахара, она вырабатывает больше инсулина. Если сахара усваиваются медленнее, инсулин выделяется постепенно. В этом как раз и кроется проблема излишнего веса.

Быстрое усвоение сахара хуже, чем постепенное. Причина заключается в следующем: когда сахар поглощается медленно, повышение его уровня в крови происходит постепенно и так же постепенно снижается, когда начинает действовать инсулин. Медленное снижение уровня сахара в крови приводит к менее сильной тяге к углеводам в дальнейшем. Помните, что я называл термином «гипогликемия» — ощущение голода, вызванное низким уровнем сахара в крови. Когда снижение уровня сахара проходит постепенно, голод уменьшается.

Однако когда поджелудочная железа «обнаруживает» резкое повышение сахара в крови, она выделяет соответствующее количество инсулина. В результате уровень сахара порой падает так низко, что появляется потребность в дополнительных углеводах. Для того чтобы удовлетворить эту потребность мы переедаем, это приводит к прибавке в весе, более сильной инсулиновой со-противляемости, к голоду, опять к прибавке в весе. Порочный круг.

Поэтому легче всего перестать переедать, следя двум стратегиям.

- Потреблять продукты (или группы продуктов), приводящие к постепенному, а не резкому повышению уровня сахара в крови.
- Научиться чувствовать приближение гипогликемии и предотвращать ее, вовремя перекусывая. Это очень важно: нужно съесть гораздо меньше, чтобы предотвратить гипогликемию, чем работать над тем, чтобы компенсировать ее.

.The South Beach Diet.

И третье, что мы должны знать: какие продукты приводят к резкому повышению уровня сахара в крови. Дэвид Дженкинс разработал шкалу, которая была названа гликемическим индексом. Ниже мы приводим примерную таблицу, распределенную по группам продуктов. Показательно, что все продукты, изготовленные из белой муки, находятся вверху списка. Кроме того, сюда же отнесены большинство десертов, различных сортов хлеба и кулинарных изделий, а также макаронные изделия. Рис быстрого приготовления также располагается в верхней части списка. Там же и некоторые тропические фрукты, овощи с высоким содержанием крахмала, особенно картофель, и другие корнеплоды. Мальтоза, содержащаяся в пиве, повышает уровень сахара в крови быстрее, чем какие бы то ни было другие продукты.

Необходимо помнить, что рост уровня сахара в крови зависит не только от гликемического индекса, но и от количества съеденного продукта. Например, у моркови высокий гликемический индекс, но содержание в ней углеводов очень низкое. Поэтому лучше съесть несколько морковок, чем, скажем, один-единственный кусок белого хлеба. Существует очень хороший пример, который я всегда привожу своим пациентам.

Если выпивать за едой, то медленней пьянеешь. Это происходит потому, что алкоголь перемешивается в желудке с пищей и процесс его усвоения замедляется. Принцип действия следующий: чем медленнее усваивается алкоголь, тем меньшее влияние он оказывает.

Теперь представим себе, что происходит, если мы едим, например, хлеб. С белым хлебом клетчатка в желудок не поступает. Это — как выпить на пустой желудок: желудок получает крахмал,

уже освобожненный от клетчатки. В результате крахмал быстро превращается в глюкозу и приводит к соответствующему резкому росту уровня инсулина.

Клетчатка — та часть зерновых, которая не попадает в кровь из кишечника, а выводится из организма как ненужный продукт. Но несмотря на это, волокна помогают пищеварению. Клетчатка способствует нормальному функционированию кишечника, (в особенности прямой кишки), и недостаток ее в рационе является одной из причин запора.

Наконец, клетчатка наряду с жирами, белками и кислотами входит в список веществ, замедляющих усвоение сахаров и крахмалов. Для того чтобы не попадать в зависимость от углеводов, нужно в каждый прием пищи включать одно из перечисленных выше веществ. Выбрав правильные продукты или их сочетание и продумав время приемов пищи, вы сможете предотвращать гипогликемию и, таким образом, контролировать свой вес, не борясь со своими гастрономическими желаниями.

Пол М.: Благодаря этой диете я избавился от приема многочисленных таблеток.

На протяжении долгих лет я постоянно боролся со своим весом, испробовал очень много диет. Попробовал метод Аткинса — много лет назад был его пациентом, еще до того, как он прославился. Пробовал его диету с низким содержанием углеводов, другие подобные диеты. Я немного терял в весе, но потом всегда набирал его обратно.

.The South Beach Diet.

И вот 5 лет назад, когда я весил 105 килограммов, я решил сесть на диету доктора Агатстона.

Тогда мне было 68 лет. В свое время я много курил, потом бросил, и поэтому набрал лишний вес. Что касается сладостей, то они мне не нравились. Но все остальное очень нравилось. Три раза в день хлеб, картофель, рис, макароны. Конечно, мясо и все такое — много тяжелой еды. Когда вес достиг немыслимых размеров, у меня начались и другие проблемы. Однажды я понял, что у меня диабет. Давление было повышенное. Уровень триглицеридов зашкаливал. Холестерин тоже.

Я начал консультироваться у доктора Агатстона, и мы размышляли, как излишний вес влияет на мое общее состояние. Он предложил мне собственную диету. Мне было не привыкать сидеть на диетах, и я сказал, что попробую.

Первые несколько дней было не очень легко. Не скажу, что было плохо, но очень непривычно. Правда, вес несколько уменьшился. Но через три дня вдруг стало легче. Я не чувствовал голода. Я ел тонны овощей во время строгой фазы, много мяса, рыбы и сыра. Пил много белого вина с мясом цыпленка и индейки. Но никакого хлеба, макарон и даже фруктов.

Через две недели я начал возвращаться к привычным продуктам. Немного фруктов (хотя, надо признаться, когда я ел мало фруктов, мне хотелось еще). В каком-то смысле легче было бы не есть их вообще.

Картофель я больше не ел — да и особой нужды в нем не испытывал. Вполне возможно, что мне легче вообще не есть чего-то, чем употреблять это в малых количествах. Люблю макароны и иногда их ем, скажем, один раз в несколько недель. Рис ем значительно

артур агатстон

реже, хотя иногда такое случается. Ем хлеб каждый день, 2—3 куска. Пью красное вино — два бокала в день.

Диета продлилась около года, но я сбросил вес со 105 до 77 килограммов. 28 килограммов за 50 недель. И за последние четыре года я легко удерживаюсь в этой весовой категории. Когда я опять набрал 80, то вернулся к первой фазе диеты и очень быстро похудел снова.

Но самый большой подарок для меня состоит в том, что я избавился от всех своих многочисленных таблеток. Я перестал принимать препараты от диабета, потому что его симптомы исчезли. Я выкинул и таблетки от давления.

.The South Beach Diet.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

В данной таблице перечислены многие продукты, которые мы употребляем ежедневно. Они объединены в группы по типам, и каждая группа начинается с продуктов с самым низким индексом и далее по возрастающей.

Гликемический индекс продуктов питания показывает, как увеличивается содержание сахара в крови после приема данного продукта по сравнению с тем, насколько бы увеличило его такое же количество белого хлеба.

Продукты, напротив которых стоит самый низкий показатель, приведут к менее быстрому и резкому повышению и последующему понижению уровня сахара в крови. Многочисленные исследования также показали, что продукты с низким индексом на более долгое время уголяют голод и лучше снижают аппетит.

На первом этапе диеты следует выбирать продукты с низкими показателями. Впоследствии, после того как вы пройдете стадию резкого сбрасывания веса, можно начинать добавлять продукты с более высоким индексом.

Однако следует придерживаться и других правил диеты. Даже если у молока с низким содержанием жира и у орешков M&M's одинаковый гликемический индекс, молоко все же является гораздо более полезным с точки зрения питания продуктом.

ВЫПЕЧКА		
Бисквит	66	Хлеб из пророщенного овса
Датская булочка	84	Белый хлеб
Горячая сдоба	88	из цельного зерна
Пирог с ягодами	93	Сухарики
Круассан	96	из пшеничной муки
Пончик	108	Белый хлеб
Вафли	109	Простой рогалик
		Хлебный мякиш
НАПИТКИ	ГИ	
Соевое молоко	43	Пшеничный хлеб, не содержащий
Яблочный сок (неосветленный)	57	глютена
		Французский багет
ХЛЕБ	ГИ	
Хлеб с овсяными отрубями	68	КАШИ
Хлеб из зерен различных злаков	69	Рисовые отруби
Хлеб из грубой непросеянной ржаной муки	71	Смешанные отруби
Белый лаваш	82	Овсянка
Пицца с сыром	86	Овсяные отруби
Булочка от гамбургера	87	Мюсли
Хлеб из ржаной муки	92	«Виноградные орешки»
Хлеб из манной крупы	92	Дробленая пшеница
		«Пшеничные сливки»
		«Золотые пшеничные
		хлопья»
		Кукурузные отруби
		Рисовые хрустящие
		хлопья

.The South Beach Diet.

Кукурузные хлопья		Крекеры из муки	
«Корнфлэйкс»	119	грубого помола	106
«Криспиксы»	124	Ванильные вафли	110
ЗЕРНОВЫЕ	ГИ	КРЕКЕРЫ	ГИ
Ячмень	36	Пшеничные крекеры	
Рожь	48	«Брэтон»	96
Цельная пшеница	59	Пшеничные крекеры	
Рис быстрого приготовления	65	очищенные	96
Рис, обваренный в кипятке	68	Рисовые крекеры	110
Дробленый ячмень	72	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	ГИ
Пшеница быстрого приготовления	77	Искусственно подслащенный йогурт с низким содержанием жиров	
Гречка	78	Шоколадное молоко, искусственно подслащенное	20
Коричневый рис	79	Цельное молоко	34
Дикий рис	81	Обезжиренное молоко	39
Белый рис	83	Фруктовый йогурт с низким содержанием жиров	46
Обкатанный ячмень	94		47
Кукуруза	98	Мороженое с низким содержанием жиров	
Просо	101	Мороженое	71
Тапиока, сваренная в молоке	115		87
ПЕЧЕНЬЕ	ГИ		
Овсяное печенье	79		
Песочное печенье	91		

ФРУКТЫ И СОКИ	ГИ	БОБОВЫЕ	ГИ
Вишня	32	Соевые бобы, вареные	23
Яблочный сок	34	Красная чечевица, вареная	36
Грейпфрут	36	Фасоль, вареная	42
Персик	40	Зеленая чечевица, вареная	42
Сушеные абрикосы	43	Желтый горох, вареный	45
Свежие абрикосы	43	Темные бобы, вареные	54
Консервированные персики	43	Пятнистые бобы	55
Апельсин	47	Горох	59
Груша	47	Консервированные пятнистые бобы	64
Слива	55	Консервированные печенные бобы	69
Яблоко	56	Консервированная фасоль	74
Виноград	62	Консервированная зеленая чечевица	74
Консервированная груша	63		
Изюм	64		
Ананасовый сок	66		
Грейпфрутовый сок	69		
Фруктовый коктейль	79		
Киви	83		
Манго	86		
Банан	89		
Консервированные абрикосы в сиропе	91		
Ананас	94		
Арбуз	103		
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	ГИ
		Спагетти, обогащенные белком	38
		Вермишель	50

.The South Beach Diet.

		СЛАДОСТИ	ГИ
Спагетти из цельной пшеницы	53	Арахис	21
Равиолли с мясом	56	M&M's	46
Белые спагетти	59	«Сникерс»	57
Макароны	64	«Твикс» с карамелью	62
Торталини с сыром	71	Плитка шоколада	
Макароны с сыром	92	(45 г)	70
Гnocчи	95	Джемы и мармелад	70
Макароны из рисовой муки	113	Картофельные чипсы	77
		Попкорн	79
		Шоколадные чипсы	
КОРНЕПЛОДЫ	ГИ	«Кудос»	
Сладкий картофель	63	цельнозерновые	87
Морковь		«Марс»	91
приготовленная	70	«Скиттлз»	98
Ямс	73	Кукурузные	
Белый картофель, вареный	83	чипсы	105
Картофель на пару	93	Желе	114
Картофельное пюре	100	Крекеры	116
Молодой картофель	101	Финики	146
Брюква	103		
Картофель фри	107	СУПЫ	ГИ
Картофель, приготовленный в микроволновой печи	117	Консервированный томатный суп	54
Пастернак	139	Консервированный суп из чечевицы	63
Картофель печеный	158	Суп из протертого гороха	86

артур агатстон

Суп из черных бобов	92	Мангольд	20
Консервированный суп из зеленых бобов	94	Молодая тыква	20
САХАРА	ГИ	Огурцы	20
Фруктоза	32	Перцы, все виды	20
Лактоза	65	Репа	20
Мед	83	Салат, все разновидности	20
Кукурузный сироп	89	Свекла	20
Сахароза	92	Сельдерей	20
Глюкоза	137	Спаржа	20
Мальтодекстрин	150	Цветная капуста	20
Мальтоза	150	Цуккини	20
ОВОЩИ	ГИ	Шпинат	20
Арахис	20	Томаты	23
Артишоки	20	Сушеный горох	32
Баклажаны	20	Зеленый горох	68
Белые бобы	20	Сладкая кукуруза	78
Брокколи	20	Тыква	107
Брюссельская капуста	20		
Горчица	20		
Грибы, все виды	20		
Зеленые бобы	20		
Капуста белокочанная	20		

. 8.

*Неужели это
диабет?*

B

округ нас множество людей с избыточным весом. Они встречаются повсюду. Это настоящая эпидемия наряду с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Причем есть один признак, который помогает безошибочно распознать человека, у которого проблемы со здоровьем. Это ожирение поясничной области тела. Врачи называют такой вид ожирения яблоковидным в противоположность грушевидному, когда лишние килограммы откладываются на бедрах, ягодицах и ногах. Для меня это верный признак проблем со здоровьем, которые способны вызвать сердечно-сосудистые заболевания.

Когда я прошу моих пациентов рассказать о болезнях в их семьях, то очень часто слышу о диабете, который развился у их бабушек и дедушек в пожилом возрасте. «Но это был просто химический диабет, — как правило, убеждает меня пациент,

употребляя этот давно устаревший термин. — Он даже инсулин не принимал». Порой звучит столь же устаревшее в медицинской терминологии понятие как «сахарный диабет». При этом, к сожалению, такой пациент понятия не имеет о том, что такое позднее проявление диабета у одного из его родителей указывает на высокую вероятность проявления этого опаснейшего заболевания у него самого. Диабет выходит на сцену незаметно и постепенно, чтобы затем внезапно нанести удар по сердечно-сосудистой системе человека. Ген диабета передается всем наследникам. Раннее проявление болезни заключается в излишнем весе, который появляется задолго до того, как начнет повышаться уровень содержания сахара в крови.

Но как соотносится диабет с сердечно-сосудистыми заболеваниями? Нет никакого сомнения в том, что эти болезни тесно связаны между собой, ведь почти половина тех, кто имеет проблемы сердечно-сосудистой системы, перенесли заболевание, которое принято называть преддиабетом. Медики также называют это состояние метаболическим синдромом, невосприимчивостью к инсулину, синдромом Х. В сущности же это — ранняя стадия диабета. И если не принять меры, то болезнь проявится в полной мере.

Вот список симптомов болезни, разработанный американскими учеными:

- высокий уровень холестерина;
- значительное преобладание «плохого» холестерина в крови;
- высокое артериальное давление;
- ожирение в поясничной области;
- высокий уровень триглицеридов.

. The South Beach Diet.

Я бы добавил к этому списку маленький размер молекул липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). Сюда же нужно отнести симптомы, связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Конечно, генетика играет основную роль в наличии этих признаков, но неправильное питание вносит немалую лепту в их возникновение. Я попытаюсь без излишней научности объяснить связь между сердечно-сосудистыми заболеваниями и ранней стадией диабета. Поверьте: это очень важно знать.

ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ

Большинство людей знают, что диабет — это болезнь, при которой организм не может должным образом перерабатывать сахара и крахмалы. Инсулин позволяет различным органам тела — мозгу, мышечной системе, печени и т.д. — извлекать глюкозу из крови и затем использовать ее или откладывать на будущее. Необходимость организма в глюкозе постоянна: без достаточного ее количества у человека появляются слабость, головокружение, кома, а затем может наступить смерть.

Представьте, что на каждой клетке вашего организма висит замок, а инсулин — единственный ключ от этого замка. Если клетки не открыть, сахар не сможет попасть внутрь и будет без дела накапливаться в крови, где он не принесет ничего, кроме вреда.

Однако многие не понимают, что диабет — это не просто сбой в процессе переработки сахаров. Это также и неспособность организма правильно перерабатывать жиры. Когда мы потребляем

жиры — животные, растительные или молочный,— все тот же инсулин переносит жирные кислоты (они являются основной составляющей жиров) из крови в ткани организма, где они немедленно перерабатываются в топливо или откладываются на будущее в форме триглицеридов (то есть жира).

Вот почему можно рассматривать диабет как неспособность организма нормально снабжать себя топливом. Ожирение — это тоже результат плохого снабжения, проявляющийся вследствие генетической предрасположенности и неправильного образа жизни. Организм человека запрограммирован на удерживание излишней энергии (того, что мы называем калориями). На протяжении всей истории существования человеку приходилось чередовать сытые периоды существования с голодными. Для того чтобы приспособиться к этому, организм научился откладывать энергию. Этим как раз и объясняется откладывание жира в поясничной области: конечности остаются подвижными, мускулистыми, способными выполнять любую работу. Развитая цивилизация сделала очень много, чтобы избежать голода. Но это отразилось на нашей внешности и на сердечно-сосудистой системе. Организм не способен избавляться от избыточной энергии.

Это положение усугубляется особенностью строения жировых клеток. Когда мы прибавляем в весе, то новые клетки не появляются, а «полнеют» вместе с нами. Вот почему у людей с избыточным весом инсулину трудно добраться до жировых клеток — они вырастают слишком большими. Переедать — это все равно что пытаться долить бензин в полный бак, топливо просто выльется наружу. Так и в организме сахара и жиры циркулируют в крови больше, чем нужно, не находя себе применения. То есть организм

. The South Beach Diet.

не может нормально доставлять глюкозу и жирные кислоты из крови в ткани. А это уже начало проблемы. Если ее не решить в этот период, неизбежно возникнут более серьезные последствия, связанные уже с диабетом.

Различают два типа диабета. Юношеский диабет (или диабет первого типа) появляется в раннем возрасте и связан с некоторыми проблемами поджелудочной железы, например с вирусом. В результате этот орган производит слишком мало инсулина. Болезнь на этой стадии неизлечима, можно лишь заменить естественный инсулин ежедневными инъекциями. Поэтому правильная диета, измерение уровня сахара в крови и уколы инсулина действительно сохраняют жизнь.

Диабет второго типа возникает по двум основным причинам: генетическая предрасположенность и неправильное питание. Очень большой процент людей предрасположен к диабету этого типа. Но предрасположенность переходит в болезнь при неправильном питании и недостатке движения. Мы не можем контролировать свои гены, но, избегая неподходящей пищи, можем предотвратить эту форму диабета.

Оба заболевания имеют одно название, но причины, их вызывающие, противоположны. Юношеский диабет – результат неспособности поджелудочной железы производить инсулин. В случае с диабетом второго типа поджелудочная железа работает и производит слишком много инсулина. Именно высокий уровень сахара в крови и затем его резкое понижение (когда инсулина выработано достаточно) вызывают чувство острого голода. Это чувство заставляет потреблять больше углеводов, поэтому действие развивается как бы по замкнутому кругу.

ВЛИЯНИЕ НА СЕРДЦЕ

Все начинается с ожирения в поясничной области. У человека с избыточным весом уровень сахара и жиров в крови поднимается. Инсулину требуется все больше времени, чтобы добраться до клеток. Это состояние организма обуславливает возникновение определенных проблем с сердцем, которые указывают на симптомы диабета второго типа (или даже преддиабета): высокое артериальное давление, высокий уровень триглицеридов, низкий уровень «хорошего» холестерина, преобладание «плохого» холестерина, маленький размер молекул липопротеинов низкой плотности (в принципе того же «плохого» холестерина).

Когда инсулин не справляется со своей работой, нужно больше времени, чтобы потребленные жиры усвоились организмом. Из-за этой задержки в печень попадает слишком много жирных кислот. В ответ на это печень выделяет опасные частицы, которые начинают накапливать жиры и холестерин в кровеносных сосудах. Другими словами, это будущие тромбы.

Вот и обнаружилась связь между ожирением и сердечными заболеваниями. Опасность исходит не от углеводов и сахаров самих по себе. Дело в том, как они влияют на способность организма перерабатывать жиры. Ожирение само по себе не вредит сердечно-сосудистой системе. Это просто показатель номер один нездоровой крови.

Вызывает тревогу тот факт, что диабет второго типа наблюдается сегодня у молодых людей и даже у подростков. Это не означает, что генетически это поколение слабее предыдущих. Просто привычки этого поколения намного хуже.

.The South Beach Diet.

Недостаток физических нагрузок распространяется даже на самых молодых из нас. Дети перестают двигаться, школы строятся без спортивных площадок, уроки физической культуры упраздняются, чтобы за их счет прибавить часы для других, «более серьезных», уроков. Это, возможно, пока лишь тенденция. Но она тревожит. Время, проведенное детьми у телевизора, за видеоиграми и компьютером, усугубляет проблему.

Но самые разительные перемены произошли в системе питания. Поскольку мы все больше и больше склоняемся к «фаст фуду», качество питания ухудшается. И это касается не только вкуса, но и резкого уменьшения содержания в пище клетчатки. В каком-то смысле производители продуктов питания начали пищеварительный процесс за нас. Когда-то потребляемые нами углеводы были менее переработаны, чем сейчас. Раньше главными качествами блюд были не удобство и быстрота приготовления. Мы меньше торопились, а приготовление домашней еды подразумевает, что берутся сырье, необработанные продукты. В рисе тогда еще была клетчатка, и готовился он долго. Картофель не был прорезан и заморожен или приготовлен и расфасован по коробкам. Дети после школы не ограничивались тем, что можно приготовить в микроволновой печи. То, что мы ели, имело срок годности несколько дней, а не месяцев и иногда даже лет!

Даже стремление к здоровой пище порой подводит нас. В следующий раз, зайдя в супермаркет, изучите список ингредиентов на продуктах «с низким содержанием жиров». Практически везде вы найдете переработанные углеводы, которые призваны заменять жиры. Или обратите внимание, на скольких сортах хлеба написано «обогащен витаминами» или «с добавками». Так много

натуральных волокон (содержащих витамины) было удалено из хлеба, что пришлось добавлять питательные вещества обратно!

Я говорю не только о пристрастиях в пище одного человека. Это состояние всех нас, каждого из нас. Это происходит с миллионами. Обычно значительные нарушения здоровья не проявляются, пока мы не достигаем возраста 50–60 лет. Но невидимый вред наносится десятилетиями, подготавливая почву для будущей катастрофы.

Однако хочу высказать очень важную для всех нас мысль: все эти проблемы взаимосвязаны, и все лечатся одинаково. Необходимы диета и физическая активность. Именно объяснению этого разумного, практического и легко запоминающегося плана питания посвящается остальная часть моей книги.

Хорошо выглядеть в глазах окружающих — это важно, однако иметь здоровые сосуды и нормальное соотношение компонентов крови намного важнее.

Джули Х.: Представьте: раньше я носила одежду 60 размера, а теперь 54-го.

Мне 55 лет. Я разведена. Приблизительно год назад я весила 175 килограммов.

Это наследственная черта моей семьи. Родители моей матери и ее старшие дети, к которым отношусь и я, — крупные. Я была довольно худой большую часть моих юных лет. Но после того как я родила сына и дочь, набрала вес. За эти годы я сидела на многих диетах

.The South Beach Diet.

так и всегда худела. Однажды я потеряла 45 килограммов, придерживаясь очень серьезной диеты. Но в конечном счете эти килограммы вернулись.

Я пробовала самые различные диеты — без особых успехов. Но вот однажды я разговаривала с одной из девушек в нашем офисе и вдруг заметила, что она выглядит похудевшей и посвежевшей. Я не удержалась и спросила ее, в чем дело. Она ответила: «О, я нахожусь на диете, о которой недавно услышала, диета доктора Агатстона. И потеряла за год около 60 килограммов».

Поначалу, когда я изучила эту диету и увидела, что она ограничивает потребление углеводов, то подумала, что никогда не смогу запретить себе это. Но потом решила: хлеба в доме больше не будет. Нет больше и молока в холодильнике. У меня на кухне было 20 пачек макарон. Я выбросила их все.

За прошлые несколько недель у меня появились новые пристрастия в еде — продукты, которые я даже не подумала бы попробовать прежде.

Первый день диеты не был трудным. Я чувствовала, что должна сделать первый шаг и что это — мой последний шанс. И я до сих пор остаюсь на этой диете. В течение первых шести недель я потеряла 23 килограмма. После этого я начала включать в свой рацион больше овощей, майонез для блюд с тунцом и еще что-то подобное этому. Но по-прежнему избегаю употребления даже небольшого количества хлеба или овсяной каши. Никаких крахмалов. Время от времени могу позволить себе кусочек булочки. Но чаще останавливаю себя. Если иду обедать, то в те рестораны, где смогу есть нужную мне пищу.

артур агатстон

Я больше не хожу ни в какие рестораны быстрого питания, потому что там нет ничего, чем я бы могла питаться. Правда, раз в месяц я иду в «Макдоналдс» и беру обезжиренный фруктовый йогурт. В нем есть углеводы, но я все равно его ем. Хотя понимаю, что даже если написано «обезжиренный», в нем может содержаться сахар. Они убеждают нас, что это здоровое питание, но мы же знаем, как на самом деле производят эти продукты. Необходимо читать этикетку очень внимательно, прежде чем купить что-нибудь. Если мне хочется сладкого, я позволяю себе небольшое лакомство. Сама делаю желе без сахара и покупаю диетическую газированную воду. Выпиваю чашку кофе в день, утром.

Сейчас я даже пытаюсь приучить себя к завтраку. Я съедаю омлет, иногда с двумя кусочками бекона. Или беру мясо на обед, но только добавлю к нему небольшое количество обезжиренного сыра и помидор. Я все еще не любитель завтрака. Но я нахожу, что это помогает потушить «голодный огонь».

Никакой выпечки. На работе, если приносят тунца с французским хлебом, я могу съесть такой бутерброд. Но очень-очень редко. Вот недавно я снова немного набрала вес. И сидела на диете, сбрасывая набранные 5 килограммов, в течение прошлых трех месяцев. Ко времени моего последнего визита домой я сбросила приблизительно 56 килограммов. Я случайно встретила старого школьного друга, а он прошел мимо меня. Потом обернулся и сказал: «Джули? Ты выглядишь так же чудесно, как и 25, и 30 лет назад». Я подарила ему воздушный поцелуй. На мой взгляд, я все еще тяжеловата, но, представьте, на этой диете я перешла от одежды 60 размера к 54-му! Это — единственная диета, которая действительно помогла мне.

.9.

Как питаться в ресторане?

Н

редписаниям нашей диеты легко следовать, потому что она разрабатывалась на каждый день. Она работает независимо от того, где вы находитесь. Ведь в других диетах очень существенным является, например, ужин вне дома. Если кто-либо следует диете с минимальным содержанием жиров, то ужин в ресторане практически невозможен. Или же такой человек должен постоянно спрашивать официанта, в чем тушится грудка цыпленка и из чего конкретно состоит соус. Можно, конечно, приносить в такие места свою еду, но это не понравится ни вам, ни окружающим.

Оливковое масло стало основным элементом американской кухни. В обществе утверждается мысль о пользе потребления рыбы. Меню всех ресторанов включают в себя множество блюд,

приготовленных на гриле. Поэтому соблюдать нашу диету становится все легче.

Понятно, что потребление любых продуктов должно быть умеренным, необходимо соблюдать и элементарные предписания диеты. Но теперь вы в большей степени можете побаловать себя любимыми лакомствами. Вот несколько вариантов рационального питания вне дома, о которых поведали пациенты.

Первый и самый простой способ: съешьте что-нибудь за 15 минут до похода в ресторан. Это должна быть небольшая закуска — белок в любом виде. Хорошо подойдет, как всегда, кусочек нежирного сыра. Он, кроме того, удобен еще и тем, что его можно носить с собой в сумочке или портфеле и съесть в нужное время. Сыр запустит процесс пищеварения, и вы, когда придет время заказывать блюда, не станете поступать так, как если бы вы были абсолютно голодны. Я рекомендую этот способ еще и потому, что он поможет вам удержаться от наиболее облазнительной, но абсолютно неприемлемой для нас части стола ресторана — корзины с хлебом.

Вот еще одна неплохая идея: съесть обычный суп, а еще лучше прозрачный мясной бульон. Он заполнит желудок и продлит сам процесс приема пищи. Поясню: существует определенный интервал между моментом, когда желудок начинает заполняться, и тем, когда сигнал об этом поступает в мозг. Это время приблизительно равно 20 минутам. Этим как раз и объясняется та легкость, с которой мы порой переедаем. Когда надо быстро приготовить продукт и быстро его съесть, мы просто намного перегоняем сигнал о насыщении, успевая съесть намного больше за эти 20 минут, чем требуется.

.The South Beach Diet.

Так вот, прием пищи, начинающийся с бульона, запускает процесс удовлетворения голода раньше, соответственно мозг получает нужный сигнал уже тогда, когда вы только приступаете к основным блюдам.

Следующий совет: старайтесь посещать рестораны, предлагающие средиземноморскую кухню. Я совсем не имею в виду итальянские пиццерии, в которых преобладают тесто и макароны. Это больше стиль греческой и ближневосточной кухни, где для приготовления блюд используется много оливкового масла, где можно найти оригинальные блюда на основе натуральных продуктов, которые заменяют картофель или рис. Здесь очень много натуральных специй и приправ вместо различных искусственных подсластителей.

Но если вы все-таки попали в итальянский ресторан, ешьте пищу так, как это делают в Италии,— любые виды макарон заправлены томатным соусом и сопровождаются мясными и рыбными блюдами, а также свежими овощами, зеленью, оливковым маслом. В Италии никому не придет в голову сесть перед огромным блюдом макарон и необъятной корзиной с хлебом и назвать все это обедом. Именно поэтому итальянцы могут есть макароны два раза в день, не рискуя перейти в разряд тучных людей, которых так много в США.

Попросите половину порции — это возможно во многих ресторанах. Вы увидите, что этого достаточно. Важно потреблять «хорошие» жиры (основное блюдо плюс оливковое масло) и «хорошие» углеводы (овощи и салат), чтобы противостоять крахмалам в макаронах.

Азиатская кухня сама по себе хороша, в ней много рыбных блюд и овощей. Но много сладостей и небольшое количество

мясных блюд. Но проблема в другом. Азиатские рестораны в Америке — это не то же самое, что рестораны в Азии. Главное отличие заключается в размере порций. Мы привыкли видеть гораздо большее количество пищи в своих тарелках, чем это необходимо. А поскольку оставлять еду не принято, мы съедаем все до конца. Другое существенное отличие — рис. В оригинальной азиатской кухне всегда использовался цельный рис, содержащий клетчатку. У нас же используется очищенный рис, который усваивается намного быстрее и без особых усилий желудка.

Приправа из свеклы, которая сама по себе является полезным овощем, имеет высокий гликемический индекс. А в китайских ресторанах такая приправа присутствует непременно.

Нужно воздержаться от картофеля и риса в любом ресторане. Лучше заказать двойную порцию овощей. И никогда не заказывайте ничего, что жарится на большом количестве масла. Все что угодно, но другое: жаренное на огне, приготовленное в духовом шкафу, печенное, на пару, и даже тушенное, но только не это. Что касается напитков, то начните с воды. Но не стесняйтесь заказать стакан или два красного вина. Оно полезно для здоровья и не очень полнит. Белое вино хуже. Пиво — худший из всех вариантов.

Не будьте слишком строги к себе в отношении десерта. Хотя если вы питаетесь вне дома четыре раза в неделю, то должны сказать себе «стоп!» в большинстве случаев. В иных ситуациях если хочется фруктов, ешьте. Фрукты с мороженым — прекрасно. Если вас удовлетворит шоколадный пирог, разрешите себе и это. Откусите не больше трех кусков и жуйте как можно медленнее, остальное попросите унести. Вы увидите, что того, что вы съели,

.The South Beach Diet.

вполне достаточно. К тому же на следующий день вы преисполнитесь уважения к самому себе.

Конечно, все это предполагает, что вы едите в нормальном ресторане, а не в закусочных быстрого питания. Трудно придумать стратегию, которая могла бы помочь в этой ситуации. Там готовят наихудшую пищу, которая идет вразрез с нашей программой.

Поэтому начните с устранения всех соблазнов. Никаких булочек с начинкой (слишком много насыщенных жиров в мясе и масле, слишком много углеводов в булочка). Никакой рыбы, начиная с жареной, так как метод приготовления делает ее даже более полняющей, чем булочка с начинкой. Никакого жаркого (худшая часть пищи с точки зрения гликемического индекса, так же как картофель и кетчуп). Никакой газированной воды, которая является чистым сахаром. Посмотрите, как рестораны быстрого питания преподносят свои худшие блюда: ведь предлагаемые ими «суперпорции» — это просто способ продать чрезмерное количество дешевой пищи, газированной воды и жареных продуктов. Акцент в быстром питании делается на большое, сладкое, жирное и быстрое — все, что сделало тучность проблемой в Америке.

Если вы можете посетить ресторан быстрого питания и ограничить себя салатом (с маслом и уксусом вместо любой другой приправы) и обыкновенной жареной куриной грудкой (в местах, которые предлагают это), запивая это водой или кофе, вы справитесь с проблемой. Куриные ножки или жареный в большом количестве масла цыпленок — уже не лучший вариант. Как и рыба, они содержат много поджаренного хлеба с небольшим количеством мяса, и все это приготовлено в большом количестве жира.

Джудит В.: Теперь я ношу одежду на три размера меньше.

У меня много лет было высокое артериальное давление и стенокардия. Проблемы с сердцем наследственные в моей семье. Я три раза прошла полную медицинскую проверку в 1990 году, а ребенком наблюдалась у кардиолога. Такие же проблемы были у моей матери и сестры. Несколько лет назад мне нужно было показаться новому кардиологу, так я попала к доктору Агатстону. Первое, что он сказал мне, что я должна похудеть. И он был прав — я весила тогда 78 килограммов. Ничего нового о моем состоянии он не сказал, но вдохновил меня и предложил свою диету.

Раньше, еще до соблюдения диеты, я никогда не завтракала — перекусывала вечером. Но это были фрукты или сухие крендельки с солью, а не сладости. Я всегда ела печенный картофель, потому что думала, что картофель мне не повредит, но никогда не приправляла его маслом. Ела французское жаркое всякий раз, когда хотела. Конечно, ела и гамбургеры. К моменту встречи с доктором я пребывала в состоянии паники, потому что никогда в своей жизни не выглядела такой огромной. Никогда.

Пройдя через первую, строгую, фазу диеты, я начала добавлять понемногу углеводы. Но совсем чуть-чуть. Могу съесть макароны из пшеничной муки, но небольшую порцию. Также неочищенный рис. Никакого белого картофеля — только сладкий картофель (я егоpekу). На сладкое — джем без сахара или желе, если хочется, но я не имею пристрастия к сладкому, и в этом мне повезло. Когда я добавила углеводы, то все еще продолжала худеть. Иногда могу позволить себе бутерброд (с очень тонким кусочком хлеба).

.The South Beach Diet.

Я потеряла 14 килограммов в течение полугода, и три года спустя я все сохраняла еще свой вес. Я стала носить платья на три размера меньше, и уровень моего холестерина снизился. Мой муж пошутил, что это — самая дорогая диета, на которой я когда-либо была, потому что мне пришлось полностью сменить весь мой гардероб.

.10.

Назад к кардиологии

«И

нсульт или инфаркт — это результат плохого лечения, а не начало медицинского вмешательства». Уверен, что предотвращение большинства сердечно-сосудистых заболеваний вполне реально. Даже люди с генетической предрасположенностью к этим заболеваниям могут в большинстве случаев оставаться здоровыми. Главное — как можно раньше начать профилактику, чтобы первое проявление какого-либо из сердечно-сосудистых заболеваний не стало последним и фатальным.

Для многих пациентов, особенно с диабетом или при очевидных признаках развития этого заболевания, диета — первоочередная задача. Важны физические нагрузки, есть замечательные лекарства и препараты, которые ведут к полному выздоровлению, но надлежащая диета, без сомнения, самый существенный элемент.

Чудеса современной кардиологии: коронарное шунтирование, пересадка сердца, возможно, даже и полностью искусственное сердце — все эти операции связаны с большим риском. Это чрезвычайные, последние меры, требующиеся пациенту, и их необходимость доказывает неспособность сердечно-сосудистой системы работать так, как ей назначено природой. Существуют, конечно, случаи, когда имеется органическая дисфункция, ставшая причиной болезни. Но сегодня, как правило, большинство сердечно-сосудистых заболеваний может быть предотвращено.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические нагрузки необходимы. Но, как и в случае с диетой, нужно подобрать себе такой комплекс упражнений, который органично впишется в вашу жизнь, не нарушая ее привычного течения. Ведь при желании можно выбрать самый серьезный комплекс для укрепления сердца и сосудов, который должен будет превратить вас в марафонца. Но если кардинально менять вашу жизнь, затея, скорее всего, закончится провалом. Разочарование лишь ухудшит ваше состояние.

Лучше подобрать для себя ежедневную 30-минутную разминку. Такой комплекс упражнений не избавит вас сразу от множества калорий, но все компенсируется длительностью занятий. По крайней мере вы сбросите килограмм или два в течение года, вместо того, чтобы набрать их. Люди, которые тренируются часто и с удовольствием, лучше себя чувствуют, чем те, кто ничего не делает. Это не только вопрос здоровья сердечно-сосудистой

системы: двигательная активность и снижение веса приводят к здоровому образу мышления, что не менее важно.

Первое, в чем вы нуждаетесь, это упражнения для насыщения организма кислородом. Совсем не нужно тратить целый час на однообразные упражнения или ходьбу по бегущей дорожке. Я рекомендую ежедневную активную двадцатиминутную прогулку. Не надо бежать, если вам не нравится бег. Главное правило запомнить очень легко: появление пота означает, что вы достигли цели. Вы получаете наибольшую пользу от упражнения в течение первых двадцати минут. Вы должны выполнять свой комплекс энергично и неукоснительно каждый день. Если вы любите плавать и имеете возможность делать это круглый год, тоже хорошо. Опять-таки вы не должны плавать, выполняя программу тренировки олимпийского спортсмена. Двадцать минут, не более.

Когда мы стареем, мы теряем гибкость. Я рекомендую выполнить небольшую разминку, главным образом, чтобы гарантировать себя от травм.

Нормализация веса приносит много пользы. Улучшается соотношение мышц и жира, что, в свою очередь, улучшает обмен веществ: тело сжигает топливо быстрее, даже во время сна. Вы не должны становиться культуристом, одного увеличение массы тела (но не за счет жира) является важным фактором здоровья. Для женщин физическая нагрузка особенно важна, она укрепляет кости скелета, что предупреждает остеопороз. Кроме того, физические нагрузки понижают артериальное давление и увеличивают количество «хорошего» холестерина.

До того как приступить к выполнению комплекса упражнений (особенно если он продлится час и более), вы можете съесть

.The South Beach Diet.

что-либо из продуктов с низким гликемическим индексом — не-жирный йогурт, овсянку или гречку. Это даст хороший заряд энергии для выполнения упражнений. Но перерыв между приемом пищи и тренировкой должен быть не меньше двух часов. После упражнений вы также должны пополнить «запасы топлива»: можно позволить себе белый хлеб или картофель.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

В конце 1980-х годов появился новый класс лекарств, эффективно понижающих уровень холестерина в крови. Они называются статины. Это такие препараты, как мевакор, правахол, лескол, зокор и липитор. С их помощью появилась возможность снижать уровень холестерина на 20–30 процентов, а позже и до 50 процентов. Врачи полагали, что, принимая эти препараты, их пациенты могли не заботиться о диете. Понятно, что статины при этом не воздействовали на снижение жировых отложений в поясничной области. Статины были, и остаются до сих пор, дорогими препаратами. Но исследования показали, что с их помощью можно снизить уровень сердечно-сосудистых заболеваний примерно на треть.

Принцип действия статинов — результат сложных взаимодействий компонентов препарата с организмом, при которых в печени блокируется выработка холестерина. Вопросы о том, что статины причиняют вред печени, были отражены в популярной

печати. Один из препаратов этой группы, бенекор, по этим причинам даже запретили. Сейчас проблем почти не возникает, хотя порой отдельные «сенсационные» сообщения появляются в газетах или на телевидении. Благоприятное воздействие статинов в любом случае значительно перевешивает возможные опасности. Большинство кардиологов в возрасте старше 40 лет, которых я знаю, принимают статиновые препараты. Даже те, у кого нет никаких проявлений сердечно-сосудистых заболеваний. Лечение недешево — ежегодная его стоимость приблизительно 3000\$, но результаты стоят того.

За последние годы стали популярны различные медицинские препараты вспомогательного действия.

Большинство людей знает, что ежедневный прием аспирина разжижает кровь, а это предотвращает угрозу инсультов и инфарктов. Причем это настолько простой и недорогой метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, что не стоит им пренебрегать.

В течение многих лет мы слышали, как классические витамины-антиоксиданты (А, С и Е) помогают предотвращать инсульты, инфаркты и рак. Правда, многочисленные исследования так и не смогли ни подтвердить, ни опровергнуть эти утверждения. Хорошо уже, если антиоксиданты не причиняют вреда здоровью (бумажник от них худеет — это установлено точно). Думаю, нужны дальнейшие исследования. Есть свидетельства, что естественная форма витамина Е, так называемый d-альфа-токоферол, эффективен в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. В любом случае мое мнение: физические нагрузки, а также фрукты и овощи, богатые питательными веществами,— вот естественные

The South Beach Diet.

антиоксиданты, и они сослужат вам хорошую службу. Дополнительно можете принимать раз в день поливитамины.

В отличие от антиоксидантов капсулы рыбьего жира не вызывают абсолютно никаких сомнений. Мы советуем принимать их точно так же, как советуем употреблять в пищу больше богатой жирами рыбы, такой, как лосось, тунец. Такие жиры получили название омега-3 жиров. Они снижают количество триглицеридов в крови и препятствуют слипанию ее клеток. Доказано, что рыбий жир способен предотвратить внезапную смерть из-за аритмии сердца. Вспомогательные медикаментозные средства, содержащие омега-3 жиры, способствуют профилактике диабета. Кроме этого, они играют значительную роль при лечении депрессивных состояний и артритов.

Лично я принимаю аспирин, капсулы рыбьего жира и препараты статина.

Было замечено, что некоторые мужчины уже в молодом возрасте, после 20 лет, начинают испытывать состояние, подобное менопаузе. Оно вызывается понижением уровня мужского полового гормона тестостерона. Оказалось, что он воздействует и на работу сердечной мышцы. Так, установлена связь между проблемами сердечно-сосудистой системы у мужчин с пониженным уровнем этого гормона. Еще более ярко выражена эта взаимосвязь у больных диабетом. Если же каким-то образом восполнить недостаток тестостерона в организме такого больного, то увеличивается его общая костная масса и снижается ожирение, особенно в поясничной области.

Раньше измерения уровня тестостерона в крови производились только в связи с расстройствами сексуальной функции

у мужчин. Теперь я измеряю его количество у всех моих пациентов мужского пола и прописываю тестостероновый гель (который втирается в кожу) тем из них, чей гормональный уровень ниже нормы.

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ

Важной целью при профилактике многих заболеваний является снижение уровня холестерина в крови. Однако только этого недостаточно. У многих пациентов с нарушением функции сердечно-сосудистой системы уровень холестерина находится в пределах нормы. Многие люди чувствуют себя нормально, несмотря на повышенный уровень холестерина. Другими словами, показатели уровня холестерина, без учета результатов другой диагностики, не могут служить основанием для окончательных выводов.

Существуют два основных типа холестерина — так называемый «хороший» (липопротеины высокой плотности, или ЛПВП) и «плохой» (липопротеины низкой плотности, или ЛПНП). Отношение количества «хорошего» холестерина к «плохому» является важным показателем, который определяется при исследовании крови.

Самые современные и оснащенные по последнему слову техники лаборатории по исследованию крови способны выделить пять различных групп ЛПВП и семь ЛПНП. Важной задачей исследований стало и определение размера молекул этих липопротеинов. Большие ЛПВП намного эффективнее выполняют работу по выведению из организма вредных жиров, чем маленькие.

.The South Beach Diet.

Еще более важно различие в выполнении функций между большими и маленькими молекулами ЛПНП. Маленькие легко проникают сквозь стенки кровеносных сосудов, где образуют бляшки, сужающие артерии. Большие ЛПНП не могут так же просто попасть внутрь сосуда, что уменьшает их потенциальный вред.

В случаях, когда в анализах наряду с другими характеристиками представлены подклассы молекул холестерина, появилась возможность диагностировать более 90 процентов сердечно-сосудистых заболеваний. В рамках углубленного исследования крови мы можем также провести тест на наличие С-реактивного протеина (СРП). Он является высокочувствительным системным маркером воспаления и тканевой деструкции. Воспаление артерий может играть большую роль в возникновении атеросклероза и острых коронарных синдромов. Заблаговременное выявление воспаления может предсказать, кто склонен к риску сердечных заболеваний даже среди людей с нормальным или низким уровнем холестерина. Интересно отметить, что у больных диабетом или с симптомами развития этого заболевания зачастую отмечается нормальный уровень холестерина, но высокий уровень СРП.

ЭЛЕКТРОННО-ЛУЧЕВАЯ ТОМОГРАФИЯ

Современная технология электронно-лучевой томографии (ЭЛТ) безвредна и весьма эффективна при исследованиях деятельности сердечной мышцы. Она способна поведать нам о состоянии кровеносных сосудов, поддерживающих работу сердца, гораздо больше, чем электрокардиограмма (ЭКИЛОГРАММА).

ЭЛТ предоставляет нам такую информацию, какую не может дать ни одно другое диагностическое исследование.

Этот быстрый, безболезненный (ни инъекций, ни введения окрашивающих веществ, ни раздевания) способ определения уровня холестерина был разработан блестящим терапевтом профессором медицины Дугласом Бойдом. Процедура обеспечивает время экспозиции в 50 мс и сканирование со скоростью 15–20 изображений в секунду. Эта скорость достаточна для исследований работающего сердца и дает возможность запечатлеть его в интервале долей секунды. При этом врач получает очень четкое изображение коронарных сосудов. Это позволяет увидеть и измерить отложения кальция на стенках сосудов, точно определить общее количество атеросклеротических очагов. Пользуясь такими изображениями, мы можем выявить пациентов, которые нуждаются в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. А диета, физические нагрузки и медикаменты сделают процесс контроля и профилактики намного более эффективным.

Нэнси А.. Я не поправилась даже во время беременности.

Я работаю в детском отделении больницы, где есть крупное кардиологическое отделение. Однажды нас пригласили поучаствовать в исследовании по здоровому питанию, при этом мы могли бесплатно пользоваться консультациями по диете в течение трех месяцев. Мы должны были выбрать диету наугад, и я остановилась на диете Агатстона.

.The South Beach Diet.

Когда я включилась в эту диету, мой вес составлял 77 килограммов. В течение предыдущих пяти лет я пробовала различные диеты. Но, поначалу сбросив немного вес, я всегда становилась еще толще, стоило мне бросить диету. По своему собственному почину я пробовала пытаться только салатами. Это тоже не сработало — у меня недостаточно силы воли. Съев салат, я испытывала сильное чувство голода.

Я испанка, привыкла к испанской кухне, в которой используется много жира. Мне следовало отказаться от всего этого, особенно от жареных блюд. Но каждый раз, когда я придерживалась правил здорового питания в течение месяца или двух, я начинала мечтать о наших традиционных блюдах.

Первые две недели новой диеты были самыми трудными — только нежирное мясо, овощи и вода. К концу второй недели я чуть не сошла с ума. Но я выдержала. Мне помогали визиты к диетологу. За эти первые недели я только один раз смешеничала — съела ватрушку. Пару раз я испытывала искушение поесть риса, но прекратила покупать его.

Спустя две недели мне стали доступны другие продукты. Я пошла в магазин и, пребывая вне себя от счастья, покупала все, что было в списке разрешенных теперь продуктов: фрукты, овощи — я даже стала есть те, которых раньше никогда не пробовала. Мне хотелось как можно больше разнообразия. Брокколи, спаржа. Все, что попадалось на глаза.

Через три месяца я похудела с 77 до 63 килограммов. В день моего последнего визита к диетологу я вдруг обнаружила, что беременна. А ведь в течение пяти лет я безуспешно пыталась зачать ребенка. Весь период беременности прошел без каких-то осложнений.

артур агатстон

Я находилась на этой диете в течение двух лет. Только недавно я снова стала полнеть. Но это потому, что перестала следить за собой. Ведь у меня трехлетний ребенок, напряженная работа в детском центре, вокруг множество соблазнов. Но сдаваться я не собираюсь и скоро снова начну все сначала, с первой фазы.

. 11.

Почему порой не все выдерживают?

9

то хороший вопрос, потому что некоторые действительно не выдерживают. Мы всегда выясняем причины этого, пытаясь найти способы, чтобы улучшить индивидуальную программу. Большинство людей, которые следовали нашей диете, утверждают, что сделать первый решительный шаг на удивление легко. Это отчасти происходит потому, что диета не запрещает есть продукты, которые вы любите. Мы настоятельно рекомендуем есть до тех пор, пока вы не почувствуете сытости, и не отказывать себе в возможности перекусить даже в течение первых двух недель строгой фазы диеты.

Но мы также признаем, что начало кажется легким, потому что человеческой природе свойственно азартно бросаться навстречу любым новым начинаниям, тем более касающимся улучшения

здоровья. У человека появляется стимул, поэтому он полон оптимизма и решимости направить свою жизнь по избранной стезе, изменить свои взгляды. Он замечает, что цифра на весах уменьшается, отыскивает одежду, которая была мала, — вдруг оказывается, что ее можно носить снова.

В определенной степени срыв происходит именно по причине успешности программы. Человек теряет примерно от 4 до 6 килограммов в течение первых двух недель. Затем он переходит от самой строгой ко второй фазе, когда можно вновь разнообразить диету: некоторые блюда полезны, и мы хотим, чтобы наш пациент питался здоровой пищей, наиболее приближенной по составу к «нормальной». Это значит, что время от времени можно есть фрукты и хлеб, макароны и даже десерт.

Во время второй фазы наш пациент продолжает терять вес, но не так интенсивно, как вначале. В зависимости от того, насколько он желает похудеть, это может занять у него год или даже больше.

Для некоторых это является разочарованием. Ведь они помнят, что первая фаза не была такой уж обременительной. Присутствовали какие-то ограничения, но голода или дискомфорта никогда не было. Поэтому они решают остаться в первой фазе на неопределенное время и так достичь своей цели. Но в первой фазе человек ограничен минимальным набором блюд. С кулинарной точки зрения это вполне приемлемая диета — на две-три недели. После этого она немного надоедает. Здесь-то и начинаются неприятности.

Люди начинают импровизировать, только делают это неправильно. Они запутываются в своих старых плохих привычках: позволив себе что-то только один раз, «ссыпаются» в прежний

.The South Beach Diet.

режим питания. Человек чувствует себя прекрасно, поэтому ему кажется, что не произойдет ничего страшного, если он в собственный выходной побалует себя пиццей и пивом. Проходит немного времени, и он уже больше мошенничает, нежели придерживается диеты.

Такой последователь нашей диеты пытается сделать то же, что и большинство других людей, оказавшихся в подобной ситуации: он переходит к первой фазе. Но теперь диета кажется ему еще более утомительной, чем вначале. На этом этапе человек может просто сдаться. Если повезет, такой пациент не наберет вес больше, чем до начала курса. Хотя, как правило, случается как раз наоборот. Выскажу мысль абсолютно банальную: за один день можно потерять результаты усилий, на которые были потрачены годы.

Еще один важный момент: нам должна нравиться пища, которую мы едим. Это один из основных принципов нашей диеты. Вот поэтому мы настаиваем на переходе ко второй фазе в назначенный срок независимо от того, насколько сильно искушение остаться в первой. Это долгосрочная диета, в которой для достижения успеха одинаково важную роль играют все три фазы. Возможно, на то, чтобы потерять вес, уйдет больше времени, чем вы рассчитывали, но зато ваши шансы похудеть и затем остаться в хорошей форме значительно возрастают.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Второй причиной отказа от диеты является повседневная жизнь, которая порой вносит весьма ощутимые «коррективы»

в наши планы. Например, вы сбросили свой вес до той цифры, к которой стремились. Теперь надо переходить в третью, основную, фазу диеты. Это означает, что вы все еще должны пытаться определенным образом, чтобы поддерживать вес на достигнутом уровне. Если вы намерены следовать и дальше нашей диете, то так вы будете пытаться всю оставшуюся жизнь.

О каких же «коррективах» я говорю? Люди, которые много путешествуют, часто бывают в командировках, представляют собой группу риска: возможность потерпеть поражение в соблюдении диеты для них особенно велика. Путешествие нарушает привычный ход вещей, в частности, распорядок дня и содержание меню. В самолете вам, скорее всего, предложат какую-нибудь смесь из обжаренного арахиса в меде и содовую. Кроме орехов, все это — углеводы и сахара. К тому моменту, когда вы приземлитесь и доберетесь до отеля, окажется, что время приема пищи уже прошло. С учетом смены часовых поясов может оказаться, что вам уже давно пора спать. Но вы устали с дороги и хотите есть. Первое, что вы делаете, попав в номер, это берете в руки меню. И тут вмешивается внутренний голос. Он шепчет, что лучше заказать фирменный сэндвич с индейкой и жареной картошкой и молочный коктейль. Когда еда прибывает, вы быстро проглатываете ее вместе с пивом из мини-бара, выпитым просто для того, чтобы снять напряжение с дороги и уснуть.

На следующий день, с утра, вы питаетесь правильно. Но примерно тогда, когда вам следовало бы побывать, нужно идти на заседание в офис. Оно еще не кончилось, а вы уже опять проголодались. Тут кто-нибудь решает заказать пиццу и легкие напитки, чтобы перекусить. В итоге вы заканчиваете

.The South Beach Diet.

еще один день с желудком, перегруженным «плохими» жирами и белками.

Нарушение нормального режима питания в течение рабочего дня — вот главный виновник провала диеты. Оно ведет к перееданию. Современный бизнесмен, проводящий часы в автомобиле, самолете, вечно спешащий, хватающий на ходу, через окно своей машины, совсем не безвредный для диеты и здоровья ленч в пригородном ресторанчике, чтобы проглотить его на стоянке, не жуя, — вот портрет человека, который сходит с дистанции.

Иногда стресс, полученный на работе, может легко заставить вас вернуться к прежним успокаивающим привычкам питания. Люди, которые едят, когда чувствуют психологический или эмоциональный дискомфорт, чаще всего тоже терпят фиаско. А какая еда считается способной снять стресс? Разумеется, это какие-нибудь сладости, например пирожные или пироги, а также шоколадное печенье, либо такие блюда, как макароны с сыром.

* Сейчас я собираюсь привести слова человека, который, став однажды приверженцем диеты, сбросил вес, а затем набрал его снова, сегодня он весит даже больше, чем когда начинал худеть. Его история является хорошим примером того, как одноединственное отступление от режима питания приведет к полному поражению. В этом смысле его история может служить антиинструкцией. Имя автора я не называю.

Сейчас мне немного за пятьдесят. Я рано перенес инфаркт и находился на лечении в реабилитационном центре, когда окончательно решил, что настало время сбросить вес. В те дни я весил

приблизительно 106 килограммов. Обратившись к диетологу, я получил совет попробовать новую и эффективную диету доктора Агатстона.

В первые две недели я потерял около 4 килограммов. Но при этом я чувствовал некоторую слабость. Потом я снова стал включать в меню некоторые углеводы и почувствовал себя лучше, а вес продолжал уменьшаться. До диеты хлеб был моей самой главной слабостью. А на диете я полностью отказался от хлеба.

Кроме того, я очень люблю сладкую выпечку, печенье, особенно овсяное с изюмом. Я ел его в течение всего дня. Я всегда ел много картошки, и от нее тоже пришлось отказаться, но это было не очень трудно. Самым трудным было расстаться с хлебом и печеньем, а также с вафлями с сиропом на завтрак или с датским рулетом. После того как я начал питаться по программе диеты, я исключил из своего завтрака всю выпечку и ограничился только яйцами. Пил много воды и кофе без кофеина.

Вместо печенья между едой я начал есть орехи. На диете я позволял себе в качестве десерта во время просмотра телевизора миндаль. Я делал так, как мне посоветовали: набирал из банки 15 орехов и ел их медленно, один за другим, так чтобы они подольше не кончались.

Во время второй фазы я потерял еще 11 килограммов. И это давалось мне все легче. В ресторанах я просил подавать мне еду без хлеба. Ел только мясо, овощи и чувствовал себя просто прекрасно.

Затем, как и предписывает диета, я стал добавлять в меню некоторые виды углеводов. Раз в пару дней я съедал кусочек хлеба или

.The South Beach Diet.

вместо хлеба порцию риса. Вес мой снижался, и я придерживался этой диеты в течение целого года.

Но вот однажды мы должны были ехать на большой загородный пикник. Я так долго соблюдал все предписания, что решил для себя: в этот раз я буду есть абсолютно все, что мне захочется. Я сказал себе, что так будет только один раз, а назавтра я снова вернусь к своей программе.

Но завтра не наступило. Мне так все понравилось, что я не захотел останавливаться. В прошлом, когда я переедал и переставал худеть, то снова возвращался к первой фазе. В этот раз я не смог заставить себя поступить так же. И очень быстро, даже не успев осознать, что со мной происходит, я набрал все те килограммы, которые сбрасывал с такими усилиями. Теперь я снова планирую вернуться к первой фазе и начать все сначала. Это очень хорошая диета, дающая реальные результаты. Но только нужно действительно ее соблюдать.

Зачастую именно так и происходит: однажды человек позволяет себе поесть вдоволь свои любимые сладости, а наутро возвращается к диете. В этом и заключается преимущество нашей диеты: если даже кто-то на время расслабился и набрал лишние килограммы, он всегда может вернуться к первой фазе и начать сбрасывать вес. Все это имеет смысл даже для тех людей, которые сдаают свои позиции настолько, что сводят на нет недели и даже месяцы трудной работы.

Нет ничего страшного, если вы однажды нарушите диету. Главное, чтобы вы не забыли снова к ней вернуться!

Стю А.: Если случайно сорвался, возвращайся к диете снова.

Сначала я познакомился с доктором Агатстоном как с кардиологом. Наша первая встреча состоялась в его офисе: он достал свой ноутбук и продемонстрировал мне основные пункты диеты. В заключение нашей беседы он сказал: «Если мы решим работать вместе, то вот так будет выглядеть наша программа по профилактике сердечных заболеваний. И если у вас случится сердечный приступ, то я проиграл».

В моей семье имеется предрасположенность к сердечным заболеваниям, поэтому для меня особенно важно держать это под контролем. Я довольно большого роста, немного более 180 см, и всегда был атлетически сложен. В начале диеты мой вес составлял около 122 килограммов — больше я никогда в жизни не весил. Я успешно его скрывал и мог двигаться вполне normally, но ведь здоровью от этого не легче. К тому же я из Миннесоты, а там принято есть мясо с картошкой и много другой пищи, богатой углеводами.

Если говорить о предпочтениях в еде, то я просто обожаю хлеб и макароны. Если мы шли в ресторан, я один мог запросто съесть корзину хлеба.

Я вырос с убеждением, что все фрукты полезны. Только потом узнал, что в каких-то больше сахара, а в других меньше. Яйца же традиционно считались источником холестерина, а теперь я перевел их в категорию полезных продуктов. Я привык пить много пива. Теперь не пью его уже более двух лет. Мы с женой любим готовить, а также поесть. Мы узнали несколько на самом деле замечательных рецептов и страстью увлеклись приготовлением еды на

.The South Beach Diet.

гриле. Есть очень много прекрасных рецептов овощных блюд. И еще мы стали есть гораздо больше рыбы. Вообще теперь я ем меньше хлеба и больше мяса.

За свою жизнь я пробовал множество разных диет. Всегда вначале чувствуешь некоторую нервозность, раздражительность. С этой диетой я чувствовал себя совершенно спокойно. Целых две недели не пил кофе, а ведь раньше я не мог без него. Самой трудной и даже травмирующей деталью для меня был отказ от хлеба.

За шесть месяцев диеты я потерял около 23 килограммов. Потом, правда, снова немного набрал вес из-за привычки есть поздно вечером. Но знаю, что можно вернуться в первую фазу и все сбросить. С благословения доктора Агатстона мы можем иногда позволить себе что-то, чего уж очень сильно захочется. Если случайно сорвешься с этой диеты, то можно просто снова к ней вернуться. Я пью только красное вино, никакого другого алкоголя. Если говорить об итогах в целом, то я не только сбросил вес, но улучшились все мои показатели. Триглицериды, например, после шести недель диеты упали с 256 до 62 пунктов. И все это благодаря диете. Количество холестерина тоже продолжает снижаться.

Часть вторая

План питания и рацион

• Первая фаза.

План питания

9

та фаза — самая строгая часть нашей диеты. Она длится всего две недели. Данный период необходим для преодоления инсультинового сопротивления, которое развилось из-за потребления слишком большого количества «плохих» углеводов (содержащихся в основном в продуктах глубокой переработки).

Первая фаза не предполагает диете с пониженным содержанием калорий. Важно потреблять «хорошие» углеводы, содержащие наименьший уровень глюкозы. Это позволит вам поддерживать нормальный уровень сахара в крови и не оставаться голодным. Диета включает в себя овощи с самым низким гликемическим индексом. Они обеспечат организм клетчаткой, питательными веществами, например фолиевой кислотой, необходимой сердцу для нормальной работы,

артур агатстон

а также витаминами и минералами. Количество салатов и овощей не ограничено.

Ко времени завершения этой фазы ваша страсть к потреблению конфет, выпечки и прочих продуктов, содержащих сахара и крахмалы, будет значительно снижена. Вы привыкнете к ежедневному рациону шести разнообразных приемов пищи. Вы не должны испытывать чувство голода, не уменьшайте порции слишком.

Наша диета не требует, чтобы вы пересчитывали свою еду на граммы или калории. Еда должна поступать в организм в достаточных количествах.

Однако повторюсь уже в который раз: все в меру!

The South Beach Diet.

ДЕНЬ 1-Й

Завтрак

180 г смеси овощного сока
2 порции овощных тартинок
Кофе или чай без кофеина
с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

75 г нежирного сыра

Обед

Грудка цыпленка на гриле
2 ст. л. соуса бальзамико или готового несладкого соуса
Желатиновый десерт без сахара

Полдник

Сельдерей с кусочком нежирного сыра

Ужин

Лосось, приготовленный на гриле
Отварная брокколи
Овощной салат (смесь зелени, огурцов,
сладкого перца, помидоров)
Оливковое масло и уксус по вкусу

Десерт

Ванильный крем из сыра «Рикотта»

артур агатстон

ДЕНЬ 2-Й

Завтрак

180 г томатного сока
 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана разведенного яичного порошка для омлета
2 кусочка нежирного бекона
Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком
и заменителем сахара

Второй завтрак

1—2 турецких рулетика
2 ст. л. соуса с кинзой

Обед

Салат с тунцом
Желатиновый десерт без сахара

Полдник

Сельдерей с кусочком нежирного сыра

Ужин

Запеченная грудка цыпленка
Жареные баклажаны с перцем
Овощной салат (смесь зелени, огурцов,
сладкого перца, спелых помидоров)
2 ст. л. соуса бальзамико

Десерт

Кофейный крем из сыра «Рикотта»

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 3-Й

Завтрак

180 г овощного сока

Омлет с цветной капустой и шампиньонами

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком

и заменителем сахара

Второй завтрак

75 г нежирного сыра

Обед

Салат из креветок с укропной заливкой

Желатиновый десерт без сахара

Полдник

Шампиньоны, фаршированные шпинатом

2 ст. л. соуса с кинзой

Ужин

Бифштекс с перцем

Отварная брокколи

Жареные помидоры

Фирменное овощное пюре «Майами-Бич»

Десерт

Миндальный крем из сыра «Рикотта»

ДЕНЬ 4-Й

Завтрак

180 г томатного сока

Яйца по-флорентийски (1 взбитое яйцо и полстакана шпината, залитого оливковым маслом)

2 кусочка нежирного бекона

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

Сельдерей с кусочком нежирного сыра

Обед

Салат (примерно по 30 г ветчины, индейки, нежирного сыра со смешанной зеленью)

Оливковое масло и уксус по вкусу

Полдник

До 10 спелых помидоров-черри с $\frac{1}{2}$ стакана обезжиренного творога

Ужин

Красная рыба в имбирном соусе

Бланшированный зеленый горошек

Шинкованная капуста в оливковом масле

Десерт

Кофейный крем из сыра «Рикотта»

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 5-Й

Завтрак

180 г овощного сока

Белый омлет

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком
и заменителем сахара

Второй завтрак

1—2 турецких рулетика

2 ст. л. соуса с кинзой

Обед

Гаспаччо

Филе рыбы на гриле (без хлеба)

Овощной салат (смесь зелени, огурцов,
зеленого перца, спелых помидоров)

Оливковое масло и уксус по вкусу

Полдник

Баклажаны «Бенедикт»

Ужин

Цыпленок в соусе бальзамико

Тушеные помидоры с луком

Бланшированный шпинат

Овощной салат (смесь зелени, огурцов,
зеленого перца, спелых помидоров)

Оливковое масло и уксус по вкусу

Десерт

Миндальный крем из сыра «Рикотта»

ДЕНЬ 6-Й

Завтрак

180 г томатного сока

Яичница со свежей зеленью и шампиньонами

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком
и заменителем сахара

Второй завтрак

75 г нежирного сыра

Обед

Салат «Ницца»

2 ст. л. приправы для салата

Полдник

1/2 стакана нежирного творога

и 1/2 стакана нарезанных помидоров и огурцов

Ужин

Рыба на гриле

Овощи, запеченные в духовке

Салат из капусты

2 ст. л. соуса бальзамико

Десерт

Крем из сыра «Рикотта» с лимонной цедрой

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 7-Й

Завтрак

180 г овощного сока

Запеканка из брокколи с беконом

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком
и заменителем сахара

Второй завтрак

Сельдерей с кусочком нежирного сыра

Обед

Крабовый салат

Желатиновый десерт без сахара

Полдник

2 кусочка нежирного сыра «Моццарелла»

и 2 долеки свежих помидоров с соусом бальзамико,
оливковым маслом, посыпанных черным перцем

Ужин

Жареное мясо в маринаде

Шампиньоны, фаршированные шпинатом

Фирменное овощное пюре «Майами-Бич»

Овощной салат (смесь зелени, огурцов,
зеленого перца, спелых помидоров)

Оливковое масло и уксус по вкусу

Десерт

Крем из сыра «Рикотта» с лимонной цедрой

ДЕНЬ 8-Й

Завтрак

Легкая запеканка из шпината с томатным соусом
Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком
и заменителем сахара

Второй завтрак

75 г нежирного сыра

Обед

Жареное мясо в маринаде по-лондонски
2 ст. л. соуса бальзамико
Желатиновый десерт без сахара

Полдник

Пюре гороховое со свежими овощами

Ужин

Соте из курицы
Фирменное овощное пюре «Майами-Бич»
Зеленые бобы на пару
Греческий салат
Оливковое масло и уксус по вкусу

Десерт

Ванильный крем из сыра «Рикотта»

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 9-Й

Завтрак

180 г овощного сока

2 порции овощного пирога

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком
и заменителем сахара

Второй завтрак

1—2 турецких рулетика

2 ст. л соуса с кинзой

Обед

Греческий салат

Желатиновый десерт без сахара

Полдник

Сельдерей с кусочком нежирного сыра

Ужин

Кебаб из рыбы

Овощи, запеченные в духовке

Свежий огурец с оливковым маслом

Десерт

Лимонный крем из сыра «Рикотта»

ДЕНЬ 10-Й

Завтрак

180 г томатного сока

Белый омлет

Кофе или чай без кофеина
с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

75 г нежирного сыра

Обед

Салат «Ницца»

Полдник

1/2 стакана нежирного творога

Ужин

Бифштекс с перцем

Жареные помидоры с соусом песто

Бланшированная брокколи

Зелень

2 ст. л. соуса бальзамико

Десерт

Миндальный крем из сыра «Рикотта»

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 11-Й

Завтрак

180 г томатного сока

Сырная запеканка

Кофе или чай без кофеина

с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

1—2 турецких рулетика

2 ст. л. соуса с кинзой

Обед

Гаспаччо

Мясное филе на гриле (без хлеба)

Овощной салат (смесь зелени, огурцов, зеленого перца, спелых помидоров)

Оливковое масло и уксус по вкусу

Полдник

Овощи, запеченные в духовке

Ужин

Куриные грудки с имбирем

Бланшированный зеленый горошек

Восточный салат из капусты

Десерт

Миндальный крем из сыра «Рикотта»

ДЕНЬ 12-Й

Завтрак

180 г овощного сока

Брокколи и запеченная ветчина

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком
и заменителем сахара

Второй завтрак

75 г нежирного сыра

Обед

Салат из цыпленка с фисташками

Полдник

Овощные тартинки

Ужин

Вареный лосось в огуречно-укропном соусе

Салат из зеленых соевых бобов

Жареные помидоры

Бланшированная брокколи

Десерт

Крем из сыра «Рикотта» с лимонной цедрой

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 13-Й

Завтрак

Яичница с нежирным беконом
Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком
и заменителем сахара

Второй завтрак

Сельдерей с кусочком нежирного сыра

Обед

Крабовый салат
Оливковое масло и уксус по вкусу

Полдник

Пюре гороховое со свежими овощами

Ужин

Жареный бифштекс в томатном соусе

Десерт

Кофейный крем из сыра «Рикотта»

ДЕНЬ 14-Й

Завтрак

Отварные овощи
Голландский соус
Кофе или чай без кофеина
с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

1—2 турецких рулетика
2 ст. л. соуса с кинзой

Обед

Творог и овощи с соусом из красного перца

Полдник

Пюре гороховое со свежими овощами

Ужин

Грудка цыпленка с овощами на гриле

Десерт

Желатиновый десерт без сахара с 1 ст. л.
обезжиренных взбитых сливок или заварного крема с сахаром
по вкусу

ПРЕДЛАГАЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ ПРОДУКТЫ

Мясо

Нежирные части:
Филе
Вырезка
Край

Домашняя птица (без кожи)

Курица
Бекон из индейки
(2 кусочка в день)
Грудка индейки и курицы

Морепродукты

Любая рыба и моллюски

Свинина

Вареная
Нежирный бекон
Вырезка

Челятика

Отбивная

Мясо на обед

Только с низким содержанием жира

Сыр (нежирный)

Американский
Чеддер
Творог нежирный
Нежирные сорта
домашнего сыра
(1—2%-ный или
обезжиренный)
Фета
Моцарелла
Пармезан
Проволоне
Рикотта
Стринг

Орехи

Ореховое масло, 1 ч. л.
Арахис, 20 шт.
Орех-пекан, половинки,
15 шт.
Фисташки, 30 шт.

Яйца

Потребление яиц
не ограничивается,
если только
не запрещено врачом.
Можно также есть яичные
белки и заменители яиц

Тофу

Употребляйте мягкие,
с низким
содержанием жира,
разновидности тофу

Овощи и бобы

Артишоки
Спаржа
Бобы (черные,
масляные, нуты,
зеленые, итальянские,
чечевица, лима, соевые,
горох, восковые)
Брокколи
Капуста
Цветная капуста
Сельдерей
Огурцы
Баклажаны
Салат (все разновидности)
Столовый горошек
Шпинат
Люцерна, побеги
Репа
Каштаны
Цуккини

Жиры

Растительные масла
Оливковое масло

Пряности и приправы

Любые приправы, которые
не содержат сахара
Отвары
Экстракты
(миндаль, ванилин и др.)
Соус из хрена
Молотый перец (черный,
кайенский, красный, белый)

Сладкие блюда

*(ограничьте до
75 калорий в день)*

Твердые леденцы без сахара
Шоколадная пудра без сахара
Какао-порошок
Жевательная резинка
без сахара
Фруктовое мороженое
без сахара
Заменитель сахара

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Мясо

Грудинка

Печень

Другие жирные
разновидности мяса

Ребрышки

Домашняя птица

Курица, крылья и ножки

Утка

Гусь

Продукты птицеводства,
переработанные

Свинина

Ветчина

Чемяташа

Грудинка

Сыр

Бри

Эддам

Сорта с высоким
содержанием жиров

Овощи

Свекла

Морковь

Кукуруза

Картофель белый

Помидоры (ограничить
до 1 шт.

или 10 шт. черри
за один прием пиши)

Картофель сладкий

Батат

Фрукты

Избегайте есть любые фрукты
и пить фруктовые соки
в первой фазе, включая:

Яблоки

Абрикосы

Ягоды

Дыни

Грейпфруты

Персики

Груши

Крахмал и углеводы

В первой фазе избегайте
продуктов, содержащих
крахмал, в том числе:

Хлеб в любом виде

Каша

Мака

артур агатстон

Овсянка

Рис, все виды

Макароны, все виды

Выпечка, все виды

Разное

Алкоголь в любом виде,
включая пиво и вино

Молочные продукты

В первой фазе избегайте
молочных продуктов,
в том числе:

Йогурт, разных сортов

Мороженое

Молоко (любое,
даже обезжиренное)

Соевое молоко

• Первая фаза.

Рецепты

9

та фаза диеты является самой строгой, поэтому выбор продуктов сравнительно невелик. На завтрак можно есть яйца. В течение дня — много овощей, нежирный сыр, мясо и рыбу. В первые две недели исключаются хлеб, картофель, фрукты и рис. Но согласитесь, что план питания, который включает в себя маринованное мясо, крабовый салат, горошек и крем из сыра рикотта, нельзя назвать таким уж строгим. Кроме того, эта программа предполагает, что вы будете есть шесть раз в день — три основных приема пищи плюс второй завтрак, полдник и вечерний десерт — ясно, что дискомфорт будет сведен к минимуму.

ЗАВТРАКИ

Сырная замеканка

2 ч. л. обезжиренного маргарина
1/2 стакана измельченного лука
1/2 стакана измельченного красного сладкого перца
1/2 стакана нарезанного цуккини
2 помидора, нарезанных дольками
1 ст. л. измельченного базилика
щепотка молотого черного перца
1/2 стакана разведенного яичного порошка
1/2 стакана нежирного творога (1%)
1/4 стакана обезжиренного кипяченого молока
20 г обезжиренного сыра

Маргарин растопить в сотейнике: подогревайте на среднем огне, пока маргарин не растопится. Добавьте лук, перец и цуккини и готовьте на среднем огне примерно 2—3 мин, пока овощи слегка не зарумянятся. Затем положите в сотейник помидоры, базилик, черный перец и перемешайте, готовьте еще 2—3 мин.

Миксером перемешайте яичный заменитель, творог и молоко. Полейте этой смесью овощи. Накройте крышкой и подогревайте на среднем огне 5—8 мин. Переложите содержимое в жаровню и тушите до румяной корочки 2—3 мин. Посыпьте сверху тертым сыром и тушите, пока сыр не расплавится.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 231 ккал, 21 г белков, 16 г углеводов, 10 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 480 мг натрия, 15 мг холестерина, 2 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Легкая запеканка из шпината с томатным соусом

Запеканка:

- 1 ст. л. оливкового масла (первая холодная отжимка)
- 1 нацинкованная луковица, 2 измельченные дольки чеснока
- 300 г замороженного шпината (разморозить и хорошо просушить)
- 2 яйца, 3 яичных белка, $\frac{1}{3}$ стакана обезжиренного молока
- $\frac{1}{2}$ стакана натертого нежирного сыра «Моццарелла»

Томатный соус:

- 4 помидора, очищенных и измельченных
- 1 измельченная долька чеснока
- 2 ст. л. измельченной кинзы
- 1 ст. л. свежего лимонного сока, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
- $\frac{1}{8}$ ч. л. свежемолотого черного перца

Для запеканки: нагрейте духовку до 200° С. Разогрейте масло в неглубокой сковороде на среднем огне. Добавьте лук, чеснок и тушиите, помешивая, примерно 3 мин, пока лук не станет мягким.

Помешивая, добавьте шпинат. Убавьте огонь. Влейте в миску яйца и яичные белки и взбивайте до появления пены. Залейте полученной смесью содержимое сковороды и поджаривайте на среднем огне 5–7 мин. Посыпьте сверху сыром, накройте крышкой. Запекайте в духовке 7 мин, пока сыр не расплавится.

Для соуса: в миске смешайте помидоры, чеснок, кинзу, лимонный сок, соль и перец. Подавайте к запеканке.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 369 ккал, 27 г белков, 28 г углеводов, 17 г жиров, 6 г насыщенных жиров, 740 мг натрия, 230 мг холестерина, 8 г клетчатки.

Запеканка с брокколи и беконом

250 г капусты брокколи
1 ст. л. оливкового масла
 $\frac{1}{2}$ луковицы
100 г очищенных и измельченных помидоров
100 г бекона
 $\frac{1}{2}$ стакана разведенного яичного порошка
 $\frac{1}{4}$ стакана воды
3 ст. л. нежирного сухого молока
 $\frac{1}{4}$ ч. л. измельченного свежего майорана
шепотка свежемолотого черного перца
нежирная сметана (по желанию)
дольки чеснока (по желанию)

Налейте немного воды (примерно 30 г) в сотейник и доведите до кипения. Положите в сотейник брокколи и готовьте, не закрывая крышкой, до поддумяивания. На оливковом масле сбланшируйте лук до мягкости. Добавьте брокколи, помидоры, бекон и уберите блюдо с огня.

Разогрейте духовку. Разведите яичный порошок и сухое молоко водой, добавьте майоран и перец. Залейте полученной смесью бекон. Закройте крышкой и готовьте на слабом огне 7 мин. Верх запеканки должен оставаться немного влажным. Поместите сковороду в духовку на 2—3 мин, чтобы запеканка поднялась. По желанию запеканку сверху можно полить обезжиреной сметаной, посыпать измельченным майораном или чесноком. Разрежьте на куски и сразу подавайте.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 241 ккал, 19 г белков, 18 г углеводов, 11 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 730 мг солей натрия, 5 мг холестерина, 4 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Омлет с цветной капустой и шампиньонами

2 яйца

2 ст. л. воды

75 г цветной капусты

75 г нарезанных шампиньонов

15 г оливкового масла

1/4 стакана тертого нежирного сыра «Моццарелла»

Налейте немного воды (примерно 30 г) в сотейник и доведите ее до кипения. Положите в сотейник цветную капусту и готовьте, не закрывая крышкой, до поддумянивания.

Яйца и воду взбейте до получения однородной массы.

Разогрейте сковороду, нанесите тонкий слой масла, добавьте яичную смесь. Доведите омлет до готовности. На половину готового омлета выложите цветную капусту, измельченные шампиньоны, посыпьте сыром.

С помощью лопатки накройте второй половиной омлета первую, с начинкой. Переложите на тарелку. Подавайте на стол.

1 порция

Энергетическая ценность:

В одной порции: 238 ккал, 21 г белков, 5 г углеводов, 15 г жиров, 6 г насыщенных жиров, 260 мг натрия, 440 мг холестерина, 1 г клетчатки.

Белый омлет

- 1 ст. л. измельченного зеленого сладкого перца
- 1 ст. л. измельченного лука
- 1 ст. л. измельченного красного сладкого перца
- $\frac{1}{2}$ стакана жидкого яичного заменителя
- 15 г оливкового масла
- 3 ст. л. тертого обезжиренного сыра

Разогрейте сковороду, нанесите тонкий слой масла, поджарьте перец и лук 5 мин. Залейте овощи разведенным яичным порошком. За 3 мин до готовности омлета посыпьте половину омлета сыром. С помощью лопатки накройте второй половиной омлета первую, с начинкой. Поджарьте омлет до готовности. Немедленно подавайте на стол.

1 порция

Энергетическая ценность:

В одной порции: 169 ккал, 20 г белков, 4 г углеводов, 8 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 320 мг натрия, 15 мг холестерина, 1 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Овощные тартинки

300 г замороженного измельченного шпината
 $\frac{3}{4}$ стакана разведенного яичного порошка
 $\frac{3}{4}$ стакана измельченного нежирного сыра
 $\frac{3}{4}$ стакана нарезанного зеленого перца
 $\frac{1}{4}$ стакана нарезанного лука
25 г оливкового масла

Шпинат разморозьте, слейте жидкость.

Смажьте оливковым маслом формочки для кекса (10—12 шт.).

Смешайте разведенный яичный порошок, сыр, перец, лук и шпинат. Залейте смесь в формочки. Запекайте в духовке при 200° С в течение 20 мин.

Формочки с тартинками можно заморозить, а затем размораживать в микроволновой печи. При их приготовлении можно использовать любые овощи из разрешенного списка и обезжиренные сыры.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 77 ккал, 9 г белков, 3 г углеводов, 3 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 160 мг натрия, 10 мг холестерина, 2 г клетчатки.

артур агатстон

Баклажаны «Бенедикт»

- 1 баклажан
- 2 куска нежирного бекона
- 2 яйца
- 4 ст. л. голландского соуса

Баклажан помойте, разрежьте вдоль, удалите сердцевину столовой ложкой, сбрызните оливковым маслом. Запекайте в духовке, разогретой до 200° С 25 мин.

Подрумяньте нежирный бекон на сковороде, яйца отварите до готовности в кипящей соленой воде. Поместите ломтик бекона в каждую половинку баклажана, положите измельченное отварное яйцо и полейте двумя ложками голландского соуса. Подавайте сразу.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 227 ккал, 18 г белков, 16 г углеводов, 12 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 540 мг натрия, 225 мг холестерина, 8 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Толманский соус

1/4 стакана разведенного яичного порошка
1 ст. л. обезжиренного маргарина
1 ч. л. свежего лимонного сока
1/2 ч. л. дижонской горчицы
молотый красный перец

В сотейник влейте разведенный яичный порошок и добавьте маргарин, растопите маргарин на среднем огне. Смешайте лимонный сок с горчицей и добавьте в яичную смесь. Готовьте на медленном огне, постоянно помешивая, пока он не загустеет. Добавьте перец и перемешайте.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 54 ккал, 4 г белков, 2 г углеводов, 4 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 150 мг натрия, 5 мг холестерина, 0 г клетчатки.

ОБЕДЫ

Салат из цыпленка с фисташками

Салат:

1/2 стакана измельченных очищенных фисташек

1/2 + 1/4 ч. л. соли

1/2 ч. л. свежемолотого черного перца

2 грудки цыпленка, без костей и без кожи

2 ст. л. оливкового масла первой холодной отжимки

150 г лука, нарезанного кубиками, 400 г зеленого салата

Соус:

1 ч. л. измельченного лука;

1 авокадо, очищенное и размельченное; 3 ст. л. оливкового масла;

3 ст. л. свежего лимонного сока; 1 ст. л. волы

Салат: разогрейте духовку до 210° С. Смешайте фисташки с 1/2 ч. л. соли и 1/2 ч. л. перца. Грудки цыпленка разрежьте пополам, обвалийте в фисташках. В сковороде нагрейте 1 ст. л. масла и обжаривайте панированные грудки по 2 мин с каждой стороны. Затем положите их в посуду для запекания и поставьте в духовку на 15 мин.

Нагрейте оставшееся масло в сковороде на сильном огне. Добавьте нарезанный кубиками лук, 1/4 ч. л. соли и щепотку перца. Жарьте, пока лук не поддумянится.

Разложите салатные листья на тарелки. Нарежьте цыплячьи грудки ломтиками и положите на листья салата. Подавайте с соусом.

Соус: смешайте лук, авокадо, масло, лимонный сок и воду блендером до однородной массы.

1 порция

Энергетическая ценность:

В одной порции: 481 ккал, 33 г белков, 13 г углеводов, 34 г жиров, 5 г насыщенных жиров, 520 мг солей натрия, 70 мг холестерина, 5 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Греческий салат

8 листьев зеленого салата, крупно нарезанного

1 огурец, очищенный от кожуры и семян,

порезанный ломтиками

1 измельченный помидор

1/2 стакана нарезанного красного лука

1/2 стакана измельченного обезжиренного сыра

2 ст. л. свежего лимонного сока

1 ч. л. сухих листьев орегано

1/2 ч. л. соли

Смешайте салат, огурец, помидор, лук. Соедините масло, лимонный сок, орегано и соль, взбейте вилкой до однородной массы. Получившейся салатной заправкой полейте овощи и оставьте на некоторое время. Сверху на салат выложите сыр.

Этот салат служит прекрасным дополнением к цыпленку-гриль или рыбе.

1 порция

Энергетическая ценность:

В одной порции: 501 ккал, 22 г белков, 25 г углеводов, 38 г жиров, 10 г насыщенных жиров, 2300 мг натрия, 30 мг холестерина, 6 г клетчатки.

Греческий салат без соли: 1184 мг натрия.

Ресторанные рецепты от ...

Ресторан 1220 At The Tides Майами-Бич

Шеф-повар: Роджер Раш.

Шеф-повар Роджер Раш создает кулинарные шедевры в ненавязчивом, но роскошном стиле. Изощренная элегантность его искусства сделала этот ресторан любимым местом отдыха для жителей и гостей Майами.

Салат из белой рыбы

4 филе белой рыбы (сазана, люциана и др.),
нарезанные кубиками среднего размера
сок 3 лимонов
 $1\frac{1}{2}$ ч. л. соуса чили
2 спелых помидора, нарезанных кубиками
 $1\frac{1}{2}$ луковицы, нарезанной небольшими кубиками
 $2\frac{1}{2}$ ст. л. мелко нарезанной свежей кинзы
соль
черный перец

.The South Beach Diet.

Залейте рыбу $\frac{3}{4}$ лимонного сока и оставьте на 3 часа. Слейте сок.

Перемешайте рыбу с соусом чили, помидорами, луком, кинзой и оставшимся лимонным соком. Добавьте соль и перец по вкусу. Подавайте к столу.

Рыба доводится до готовности с помощью лимонной кислоты, а не тепловой обработкой.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 225 ккал, 36 г белков, 15 г углеводов, 2 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 115 мг натрия, 63 мг холестерина, 3 г клетчатки.

В одной порции: 481 ккал, 33 г белков, 13 г углеводов, 34 г жиров, 5 г насыщенных жиров, 520 мг солей натрия, 70 мг холестерина, 5 г клетчатки.

Фирменный салат «Майами-Бич» с тунцом

Салат:

180 г тунца в собственном соку
1/3 стакана измельченных огурцов
1/3 стакана измельченных помидоров
1/3 стакана измельченных авокадо
1/3 стакана измельченного сельдерей
1/3 стакана измельченного редиса
250 г измельченного зеленого салата

Соус:

4 ч. л. оливкового масла
2 ст. л. свежего лимонного сока
2 измельченные дольки чеснока
1/2 ч. л. черного перца

Салат: уложите на листья салата слоями тунца, огурцы, помидоры, авокадо, сельдерей, редис.

Соус: смешайте оливковое масло, лимонный сок, чеснок и перец. Получившейся салатной заправкой приправьте салат.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 506 ккал, 48 г белков, 18 г углеводов, 2 г жиров, 4 г насыщенных жиров, 640 мг натрия, 50 мг холестерина, 6 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Салат из креветок с укропной заливкой

Салат:

1 стакан сухого белого вина, 1 ч. л. горчичных семян
1/4 ч. л. мелкого красного перца, 1 лимон, нарезанный ломтиками
700 г крупных очищенных креветок

Заливка:

по 3 ст. л. оливкового масла и красного винного уксуса, 2 ст. л. воды
по 2 ст. л. свежего измельченного базилика, укропа, чеснока
1 ст. л. дижонской горчицы
1/2 луковицы, нарезанной ломтиками
400 г зеленого салата, 4 помидора, нарезанных дольками
6 свежих шампиньонов, нарезанных ломтиками

Для креветок: смешайте в сотейнике вино, семена горчицы, перец и лимон. Добавьте воду. Заполните кастрюлю на две трети. Доведите до кипения на сильном огне. Положите туда креветки и варите 3—4 мин. Выньте их из воды.

Для укропной заливки: смешайте оливковое масло, красный винный уксус, воду, базилик, укроп, чеснок, горчицу и лук.

Положите креветки в большую миску и добавьте заливку. Хорошо перемешайте и поставьте в холодильник до полного охлаждения на 15—30 мин. Подавайте креветки на листьях салата, обложив кусочками помидоров и шампиньонов. Можно украсить веточками укропа.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 382 ккал, 38 г белков, 16 г углеводов, 14 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 310 мг натрия, 260 мг холестерина, 4 г клетчатки.

Крабовый салат

400 г зеленого салата, крупно нарезанного
180 г крабового мяса, жидкость слить
250 г помидоров, нарезанных кубиками
75 г измельченного голубого сыра
2 ст. л. измельченного нежирного бекона
75 г оливкового масла

Разложите листья салата на большом сервировочном блюде. Сверху слоями разложите крабовое мясо, помидоры, голубой сыр и кусочки бекона.

Непосредственно перед подачей на стол равномерно полейте салат оливковым маслом.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 506 ккал, 48 г белков, 18 г углеводов, 2 г жиров, 4 г насыщенных жиров, 640 мг натрия, 50 мг холестерина, 6 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Жареные помидоры

2 больших помидора, разрезанных пополам
щепотка соли (по желанию)
щепотка свежемолотого черного перца (по желанию)

Положите половинки помидоров на решетку жаровни разрезанной частью вниз. Надрежьте кожуру с внешней стороны. Посыпьте солью и перцем. Жарьте в течение 7—10 мин.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 382 ккал, 38 г белков, 16 г углеводов, 14 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 310 мг натрия, 260 мг холестерина, 4 г клетчатки.

артур агатстон

Рецепты от...

Ресторан China Grill Майами-Бич

Шеф-повар: Кристиан Плотчик.

Ночной клуб China Grill в Майами-Бич является филиалом известного среди гурманов ресторана с тем же названием в Нью-Йорке.

И тот и другой пользуются необыкновенной популярностью. Азиатские специи, пряности и необыкновенные сочетания продуктов создают кулинарные произведения искусства.

Тунец в пряном соусе

2 филе тунца (по 230 г каждый)

4 яичных желтка

60 г молотого белого перца

60 г молотого черного перца

60 г семян фенхеля

60 г семян кориандра

60 г молотого тмина

.The South Beach Diet.

1/4 пучка кинзы
1/4 пучка шнитт-лука
1/4 пучка петрушки
4 стручка острого перца
120 г мирина (рисового уксуса)
360 г оливкового масла
3 жареных сладких красных перца
1 мелко нарезанный огурец

Белый перец, черный перец, фенхель, кориандр прокалите на сковороде 5 мин на слабом огне. Добавьте тмин и измельчите в порошок.

Взбейте 2 яичных желтка. Филе тунца обмакните в яичную смесь, обвалийте в специях и поджарьте на среднем огне 5 мин. Затем отставьте в сторону.

Сделайте соус: смешайте в блендере 2 оставшихся яичных желтка с рисовым уксусом, острым и сладким перцем. Пропитайте оставшимся маслом.

Разложите соус по двум сторонам большого плоского блюда. Нарежьте тунца ломтиками и положите сверху. Украсьте порезанным огурцом.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 626 ккал, 37 г белков, 57 г углеводов, 26 г жиров, 4 г насыщенных жиров, 137 мг натрия, 266 мг холестерина, 21 г клетчатки.

Крабовый салат с овощами

250 г измельченного салата

250 г кресс-салата

250 г свежего шпината

250 г нацинкованной капусты

150 г красного перца, нарезанного соломкой

360 г крабового мяса, свежего или консервированного

Горчичный соус «Джо» (см. далее)

Смешайте салат, кресс-салат, шпинат, капусту и перец. Оставьте на некоторое время. Добавьте крабовое мясо.

Разложите на 4 тарелки. Полейте сверху горчичным соусом.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 123 ккал, 20 г белков, 9 г углеводов, 1 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 338 мг натрия, 76 мг холестерина, 4 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Салат «Ницца»

200 г консервированного горошка
200 г помидоров, нарезанных кусочками
1 зеленый сладкий перец, измельченный
1 огурец, нарезанный толстыми полосками
60 г консервированных анчоусов, без жидкости
100 г черных оливок без косточек
200 г тунца в собственном соку,
без жидкости и нарезанного кусками
4 яйца, сваренных вкрутую, разрезанных на четыре части
5 ст. л. оливкового масла
1 измельченная долька чеснока
щепотка соли
щепотка свежемолотого черного перца
2 ст. л. измельченной листовой петрушки

Смешайте горошек, помидоры, перец и огурец. Переложите смесь в салатник. Украсьте анчоусами, оливками, тунцом, четвертинками яиц.

Сделайте соус, перемешав масло, уксус и чеснок с солью и перцем. Салат полейте заливкой и посыпьте петрушкой.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 405 ккал, 26 г белков, 14 г углеводов, 27 г жиров, 5 г насыщенных жиров, 1010 мг натрия, 240 мг холестерина, 4 г клетчатки.

Соус бальзамико

$\frac{1}{3}$ стакана оливкового масла
 $\frac{1}{3}$ стакана бальзамического уксуса
2 ч. л. измельченного свежего тимьяна
 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
 $\frac{1}{8}$ ч. л. белого перца
1 ст. л. измельченного свежего базилика

Смешайте оливковое масло, уксус, тимьян, соль, перец и базилик.

Получается $\frac{2}{3}$ стакана

Энергетическая ценность:

В одной порции: 90 ккал, 0 г белков, 2 г углеводов, 9 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 75 мг натрия, 0 мг холестерина, 0 г клетчатки.

Tacharro

650 г томатного или овощного сока
250 г очищенных и измельченных помидоров
125 г измельченного сельдерей
125 г измельченного огурца
125 г измельченного зеленого перца
100 г измельченного зеленого лука
3 ст. л. белого винного уксуса
2 ст. л. оливкового масла
1 долька чеснока, измельченная
2 ч. л. измельченной зелени петрушки
 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли
 $\frac{1}{2}$ ч. л. вустерширского соуса
 $\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца

Смешайте сок, помидоры, сельдерей, огурцы, сладкий перец, лук, уксус, масло, чеснок, петрушку, соль, вустерширский соус и черный перец. Закройте крышкой и оставьте на ночь в холодильнике. Подавайте охлажденным.

5 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 117 ккал, 2 г белков, 13 г углеводов, 6 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 690 мг натрия, 0 мг холестерина, 4 г клетчатки.

УЖИНЫ

Изыденок в пергаменте

2 куриных грудки без костей и без кожи (примерно 450 г)
шепотка соли

шепотка свежемолотого черного перца

1 морковь, нарезанная соломкой

1 цуккини, нарезанный соломкой

1 ч. л. сушеного эстрагона

$\frac{1}{2}$ ч. л. тертой апельсиновой цедры

Разогрейте духовку до 220° С. Нарежьте кулинарную бумагу или фольгу на 4 полоски длиной в 60 см. Сверните каждый кусок пополам, чтобы получился квадрат со стороной в 30 см.

Куриные грудки разрежьте пополам, посолите и поперчите. Положите каждый кусок на середину бумажных квадратов.

Смешайте морковь, цуккини, эстрагон и апельсиновую цедру. Посыпьте $\frac{1}{4}$ ст. л. овощной смеси на каждую куриную грудку.

Заверните куски курицы в бумагу или фольгу и плотно соедините края. Выпекайте на противне 20 мин.

Перед подачей к столу сделайте на каждом пакете ножницами крестообразный разрез, разорвите и выньте курицу.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 144 ккал, 27 г белков, 4 г углеводов, 2 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 86 мг натрия, 65 мг холестерина, 1 г клетчатки.

Чыпленок в соусе бальзамико

3 куриные грудки, без костей и без кожи
1 1/2 ч. л. свежих листьев розмарина, измельченных
2 измельченные дольки чеснока
1/2 ч. л. свежемолотого черного перца
1/2 ч. л. соли
2 ст. л. оливкового масла
4—6 ст. л. белого вина (по желанию)
1/4 стакана бальзамического уксуса

Промойте и просушите куриные грудки. Смешайте розмарин, чеснок, перец, уксус и соль. Грудки разрежьте пополам, полейте маслом и пропитайте пряной смесью. Закройте и поместите на ночь в холодильник.

Нагрейте духовку до 250° С. Запекайте куриные грудки в течение 10 мин. Переверните куски, добавьте белое вино.

Переложите куриные грудки на тарелки, полейте оставшимся на сковороде соком.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 183 ккал, 26 г белков, 4 г углеводов, 6 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 270 мг натрия, 65 мг холестерина, 0 г клетчатки.

Куриные грудки с имбирем

2 куриные грудки, без костей и без кожи

1 ст. л. лимонного сока

1 1/2 ст. л. тертого имбиря

1/2 ст. л. свежемолотого черного перца

2 дольки чеснока

Смешайте лимонный сок, имбирь, перец и чеснок.

Куриные грудки разделите пополам, залейте имбирной смесью. Закройте крышкой и поместите в холодильник на 2 ч.

Жарьте куриные грудки на сильном огне на разогретой сковороде, один раз перевернув, пока мясо не станет мягким, примерно 8 мин.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 129 ккал, 26 г белков, 1 г углеводов, 1 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 75 мг солей натрия, 65 мг холестерина, 0 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Соте из курицы

- 2 куриные грудки, без костей и без кожи
- 1 луковица, нарезанная ломтиками
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 дольки чеснока, измельченные
- 1 ст. л. листьев розмарина, измельченных
- $\frac{1}{2}$ стакана куриного бульона
- шепотка соли
- шепотка свежемолотого черного перца

Разрежьте куриные грудки пополам. Тушите куриные грудки на среднем огне в масле 4 мин, затем добавьте лук. Закройте крышкой и тушите еще 3 мин, помешивая. Добавьте чеснок, розмарин и бульон. Закройте и тушите еще 5 мин, периодически помешивая. Посолите и поперчите перед подачей к столу.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 217 ккал, 28 г белков, 6 г углеводов, 8 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 95 мг натрия, 65 мг холестерина, 1 г клетчатки.

артур агатстон

Рецепты от...

**Ресторан Tuscan Steak
Майами-Бич**

Шеф-повар: Майкл Вагнер.

Тосканская кухня, главной отличительной чертой является простота приготовления блюд — блюда готовятся на гриле,— популярна во всем мире и в Майами-Бич. Ничто не сравнится с изысканным вкусом этих блюд.

Бифштекс по-флорентийски

600 г говядины
100 г измельченного свежего чеснока
1 стакан нарезанной петрушки
1 стакан измельченного базилика
1 стакан оливкового масла
щепотка соли
щепотка свежемолотого черного перца

Натрите мясо чесноком, петрушкой и базиликом. Посолите и по-перчите по вкусу. Сбрызните бифштекс оливковым маслом и оставьте мариноваться в холодильнике на 24 ч.

.The South Beach Diet.

Готовьте на гриле в течение часа, переворачивая каждые 10 мин. Во время жарки доведите температуру до 220° С. Когда мясо будет готово, снимите его с гриля и дайте постоять в течение 20 мин.

Затем жарьте мясо в духовке в течение 10—30 мин, в зависимости от вашего вкуса.

За 1 ч на гриле и 10 мин в духовке получается среднепрожаренное мясо. Температура духовки должна быть 80° С для среднепрожаренного мяса.

Нарежьте бифштекс ломтиками и сбрызните его остатками маринада.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 885 ккал, 59 г белков, 5 г углеводов, 68 г жиров, 13 г насыщенных жиров, 170 мг натрия, 105 мг холестерина, 1 г клетчатки.

Бифштекс в маринаде

700 г мяса

1 небольшая луковица, разрезанная на четвертинки

1/3 стакана бальзамического уксуса

65 г измельченных соленых огурцов

2 ст. л. нарезанного свежего или сущеного орегано

3 дольки измельченного чеснока

1/4 ч. л. соли

1/4 ч. л. черного перца крупного помола

Отложите одну четвертинку лука. Порубите оставшийся лук, смешайте его с уксусом, солеными огурцами, орегано и чесноком.

Натрите обе стороны бифштекса солью и перцем; наколите вилкой. Залейте бифштекс луково-уксусной смесью. Оставьте мариноваться на ночь.

Нагрейте гриль, поместив стойку жаровни духовки так, чтобы мясо на стойке в кастрюле было чуть выше источника жара. Выньте мясо из маринада и поместите на гриль. Жарить на гриле или в духовке в течение 4—5 мин с каждой стороны для средней прожаренности. Дайте постоять в течение 5 мин перед разрезанием.

Положите мясо на тарелку и полейте оставшимся маринадом.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 176 ккал, 19 г белков, 3 г углеводов, 9 г жиров, 4 г насыщенных жиров, 230 мг натрия, 50 мг холестерина, 1 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Жареный бифштекс

250 г говядины

1/2 стакана томатного сока

1/4 стакана вустерширского соуса

1 небольшая луковица, измельченная

1 ст. л. свежего сока лимона

1 долька измельченного чеснока

1/2 ч. л. свежемолотого черного перца

шепотка соли

Соедините томатный сок, вустерширский соус, лук, сок лимона, чеснок, перец и соль. Залейте полученной смесью бифштекс. Накройте и охладжайте в течение 2 ч, время от времени переворачивая.

Положите бифштекс на решетку жаровни и полейте маринадом. Жарьте при высокой температуре в течение 5 мин.

Переверните, сбрызните маринадом и жарьте в течение 3 мин или до тех пор, пока температура не достигнет 80° С (для средней прожаренности).

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 265 ккал, 29 г белков, 6 г углеводов, 13 г жиров, 6 г насыщенных жиров, 440 мг натрия, 70 мг холестерина, 0 г клетчатки.

Жареное мясо в маринаде по-лондонски

600 г говяжьего филе
2 ст. л. оливкового масла
 $\frac{1}{4}$ стакана сухого красного вина
3 дольки измельченного чеснока
3 ст. л. измельченной свежей петрушки
1 ст. л. измельченного свежего орегано
1 лавровый лист
 $\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца

Смешайте масло, вино, чеснок, петрушку, орегано, лавровый лист и перец. Бифштекс залейте полученной смесью. Оставьте мариноваться на ночь.

Подогрейте гриль. Слейте маринад и выньте лавровый лист. Жарьте мясо на гриле в течение приблизительно по 5 мин с каждой стороны.

Перед подачей к столу нарезать ломтиками.

8 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 171 ккал, 17 г белков, 1 г углеводов, 10 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 50 мг натрия, 40 мг холестерина, 0 г клетчатки.

Жареный бифштекс в томатном соусе

- 2 бифштекса (по 180 г каждый)
- 2 помидора, разрезанных пополам
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица
- 1 долека измельченного чеснока
- $\frac{1}{4}$ стакана измельченного свежего базилика
- или 2 ст. л. сухого базилика, щепотка соли
- щепотка свежемолотого черного перца
- веточки базилика

Бифштекс поджарьте на гриле. Готовьте, переворачивая, до равномерного коричневого цвета (приблизительно 15 мин).

Положите помидоры в гриль, надрежьте сверху и смажьте их маслом. Когда помидоры слегка поддумяются (приблизительно через 3 мин), перевернуть и продолжать готовить приблизительно 3 мин.

На сковороде поджарить лук и чеснок, пока лук не станет мягким и золотистым (приблизительно 7 мин). Посыпьте базиликом.

Готовые помидоры очистить от кожицы, смешать с луком и отставить в сторону, накрыв крышкой.

Поджаренный бифштекс выложить на тарелку. Выложить сверху томатно-луковый соус. Посолить, поперчить, украсить базиликом.

Перед подачей к столу нарезать ломтиками.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 366 ккал, 31 г белков, 11 г углеводов, 22 г жиров, 5 г насыщенных жиров, 70 мг натрия, 85 мг холестерина, 3 г клетчатки.

Бифштекс с перцем

2 говяжьих филе (120—180 г каждое)

1 ст. л. молотого черного перца

1/2 ч. л. сущеного розмарина

1 ст. л. обезжиренного маргарина

1 ст. л. оливкового масла

1/4 стакана бренди или сухого красного вина

Смешайте перец и розмарин. Натрите говяжье филе полученной смесью.

Растопите в неглубокой сковороде маргарин и добавьте масло. Положите сверху бифштексы и жарьте до полуготовности на среднем огне в течение 5—7 мин.

Выньте бифштексы из сковороды и накройте, чтобы сохранить их теплыми.

Добавьте в сковороду бренди и доведите до кипения. Прокипятите в течение 1 мин или пока объем жидкости не уменьшится наполовину. Полейте бифштексы соусом.

Подавайте теплыми.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 322 ккал, 24 г белков, 3 г углеводов, 21 г жиров, 6 г насыщенных жиров, 55 мг натрия, 70 мг холестерина, 1 г клетчатки.

. The South Beach Diet.

Вареный лосось в огуречно-укропном соусе

6 филе лосося (120 г каждое)

2 стакана сухого белого вина

2 стакана воды, $\frac{1}{2}$ ч. л. куриного бульона

6 горошин душистого перца, 4 веточки свежего укропа

2 лавровых листа, 1 нарезанный черешок сельдерея

1 нарезанный лимон

Огуречно-укропный соус:

85 г мелко нарезанного огурца

85 г обезжиренных кислых сливок

85 г обезжиренного йогурта

2 ч. л. нарезанного свежего укропа

1 ч. л. дижонской горчицы, 2 веточки свежего укропа

Приготовление лосося: смешайте вино, воду, бульон, душистый перец, укроп, лавровый лист, сельдерей и лимон в неглубокой сковороде. Доведите до кипения, накройте, уменьшите нагрев и готовьте в течение 10 мин. Добавьте филе лосося и тушите в течение 10 мин.

Переложите лосося без жидкости на блюдо и полностью охладите.

Приготовление огуречно-укропного соуса: смешайте огурцы, сливки, йогурт, укроп и горчицу.

Подавайте, разложив кусочки филе на тарелки. Равномерно посыпьте филе соусом. Украсьте свежими веточками укропа.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 260 ккал, 24 г белков, 5 г углеводов, 13 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 150 мг натрия, 70 мг холестерина, 0 г клетчатки.

Лосось с розмарином, приготовленный на гриле

450 г филе лосося

2 ч. л. оливкового масла

2 ч. л. свежего лимонного сока

1/4 ч. л. соли

шепотка свежемолотого черного перца

2 дольки измельченного чеснока

2 ч. л. измельченных свежих листьев розмарина

Разрежьте рыбу на 4 порции. Соедините оливковое масло, сок лимона, соль, перец, чеснок и розмарин. Полученным маринадом залейте рыбу.

Жарьте рыбу на гриле примерно 10 мин. Аккуратно переворачивая при жарке. Подавайте, украсив рыбу зеленью розмарина.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 231 ккал, 23 г белков, 1 г углеводов, 15 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 213 мг натрия, 67 мг холестерина, 0 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Красная рыба в имбирном соусе

450 г филе красной рыбы

$\frac{1}{3}$ стакана сухого хереса или вермута

3 ст. л. соевого соуса

2 ч. л. кунжутного масла

$\frac{1}{4}$ стакана мелко нарезанного репчатого лука

1 ч. л. свежемолотого имбиря

1 ч. л. измельченного чеснока

Нагрейте духовку до 220° С. Смешайте херес или вермут, соевый соус, кунжутное масло, лук, имбирь и чеснок.

Залейте рыбу маринадом и запекайте в течение 12 мин или до мягкости рыбы.

Красную рыбу можно заменить треской, палтусом или камбалой.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 242 ккал, 35 г белков, 3 г углеводов, 6 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 1154 мг натрия, 45 мг холестерина, 1 г клетчатки.

Рецепты от...

**Ресторан Joe's Stone Crab
Майами-Бич**

Шеф-повар: Андре Бъенвеню.

В 1913 году Джо Вейс открыл в Майами-Бич маленькую закусочную. Со временем она стала знаменита и превратилась в респектабельный ресторан. Невозможно побывать в Майами-Бич и не зайти в закусочную Джо. Сезон работы — с 15 октября по 15 мая. Знаменитости считают своей обязанностью заглянуть к Джо. Этот ресторан — достопримечательность и визитная карточка Майами.

Салат «Арманд»

1 пучок латук-салата (зеленые листья удалить, вымыть, высушить, порезать на мелкие кусочки и охладить)

1 небольшой кочан салата «Айсберг» (внешние листья удалить, вымыть, высушить, порезать на мелкие кусочки и охладить)

1/2 стакана нарезанной свежей петрушкой

1/2 стакана лука, мелко нарезанного

2 дольки чеснока

.The South Beach Diet.

1/4 ч. л. соли

1/2 ч. л. перца

1 ч. л. майонеза

1— 1/2 стакана свежевыжатого лимонного сока

1 ч. л. красного винного уксуса

1/4 стакана + 2 ст. л. оливкового масла

1/2 стакана свежего натертого сыра «Пармезан»

Приготовление соуса: Смешайте измельченный чеснок, соль и перец до однородной массы. Добавьте майонез, продолжая взбивать, постепенно добавьте лимонный сок, уксус и оливковое масло.

* Смешайте латук-салат, салат «Айсберг», петрушку, лук и сыр. Залейте салат соусом, посыпьте небольшим количеством сыра «Пармезан» и подавайте.

В Joe's салат «Арманд» подается только на ленч с чесночными гренками. Мы не указали гренки, имея в виду первую фазу диеты.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 176 ккал, 4 г белков, 4 г углеводов, 16 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 238 мг натрия, 6 мг холестерина, 2 г клетчатки.

Шашлычки из рыбы

450 г рыбного филе: палтус или рыба-меч, лосось или тунец
1/2 луковицы, порезанной на четвертинки
1/2 зеленого сладкого перца, разрезанного на четвертинки
1/2 красного сладкого перца, разрезанного на четвертинки
4 помидора
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. свежего сока лимона
1 ст. л. дижонской горчицы

Для приготовления маринада смешайте масло, сок и горчицу. Нарежьте рыбу кусочками размером 3х3 см и толщиной 1 см. Положите рыбу в маринад. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на 10 мин. Переверните кусочки рыбы, чтобы они равномерно пропитались, и маринуйте еще 10 мин.

Нагрейте гриль. Кусочки рыбы и овощи насадите на четыре шампура, чередуя рыбу с луком, перцем, помидорами. Полейте шашлык оставшимся маринадом.

Поместите шампуры в жаровню и жарьте приблизительно 3 мин.

Поверните шашлычки и снова полейте маринадом. Жарьте в течение 3—4 мин, до готовности.

Подавайте к столу теплыми.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 216 ккал, 25 г белков, 6 г углеводов, 10 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 158 мг натрия, 36 мг холестерина, 1 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Рыба на гриле

450 г рыбы

2 ч. л. оливкового масла

2 ч. л. лимонного сока

1/4 ч. л. соли

свежемолотый перец

2 измельченные дольки чеснока

Нарежьте рыбу на небольшие порционные куски. Натрите с двух сторон соком лимона, оливковым маслом и чесноком. Посыпте солью и перцем.

Для приготовления поместите рыбу на гриль. Жарьте на средней температуре в течение 10 мин. Если куски рыбы толще, осторожно переверните ее.

Подавайте теплой.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 120 ккал, 21 г белков, 1 г углеводов, 3 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 245 мг натрия, 83 мг холестерина, 0 г клетчатки.

Овощи, запеченные в духовке

- 1 цуккини среднего размера, нарезанный соломкой
- 1 тыква или патиссон среднего размера, нарезанные соломкой
- 1 красный сладкий перец, измельченный
- 1 желтый сладкий перец, измельченный
- 450 г свежей измельченной брокколи
- 1 красная луковица
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. соли
- $\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца

Нагрейте духовку до 250° С. Выложите цуккини, тыкву или патиссон, перец, брокколи и лук в посуду для запекания тонким слоем. Пойдите оливковым маслом, посыпьте солью и перцем, перемешайте. Запекайте в течение 30 мин, иногда помешивая.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 170 ккал, 5 г белков, 15 г углеводов, 11 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 586 мг натрия, 0 мг холестерина, 5 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Жареные баклажаны с перцем

- 1 баклажан, очищенный, измельченный
- 2 красных сладких перца, нарезанные соломкой
- 1 зеленый сладкий перец, нарезанный соломкой
- 1 нарезанная луковица
- $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла
- свежий базилик (по желанию)

Нагрейте духовку до 200° С. Разложите баклажан, перец и лук в посуде для запекания. Сбрызните маслом. Запекайте в духовке в течение 20 мин, регулярно помешивая.

Выложите овощи на блюдо и подавайте со свежим базиликом.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 193 ккал, 2 г белков, 16 г углеводов, 14 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 5 мг натрия, 0 мг холестерина, 5 г клетчатки.

Шампиньоны, фаршированные шпинатом

300 г замороженного нарезанного шпината

8 больших шампиньонов

1 ст. л. оливкового масла

шепотка соли

В средней кастрюле доведите до кипения $1\frac{1}{2}$ стакана воды. Добавьте шпинат и соль. Накройте и варите 10 мин.

Вымойте шампиньоны. Отделите ножки и измельчите их.

Нагрейте оливковое масло в неглубокой сковороде. Добавьте нарезанные ножки шампиньонов. Жарьте до золотистого цвета приблизительно 3 мин. Добавьте шляпки шампиньонов в сковороду и жарьте в течение 4—5 мин. Выложите готовые шляпки, ими потом следует украсить блюдо.

Шпинат откиньте на дуршлаг, положите в жареные шампиньоны, перемешайте. Украсьте блюдо обжаренными шляпками.

Подавать блюдо теплым.

8 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 33 ккал, 2 г белков, 3 г углеводов, 2 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 74 мг натрия, 0 мг холестерина, 2 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Фирменное овощное пюре «Майами-Бич»

750 г соцветий цветной капусты
30 г оливкового масла
30 г обезжиренного сливочного масла
шепотка соли
шепотка свежемолотого черного перца

Отварите цветную капусту до мягкости. Измельчите в кухонном комбайне, добавив масло по вкусу. Посолите, поперчите.

По желанию можно добавить рубленую зелень.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 81 ккал, 2 г белков, 5 г углеводов, 6 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 82 мг натрия, 4 мг холестерина, 3 г клетчатки.

Тушеные помидоры с луком

150 г нарезанного зеленого сладкого перца
85 г черешкового сельдерея, натертого на терке
1 луковица, измельченная
1 долька измельченного чеснока
600 г очищенных, нарезанных помидоров
1 ст. л. красного винного уксуса
шепотка свежемолотого черного перца

Перец, сельдерей, лук и чеснок тушите в течение 5 мин на среднем огне. Добавьте помидоры, уксус и черный перец.

Доведите до кипения. Накройте сковороду крышкой и готовьте в течение 15 мин, изредка помешивая.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 29 ккал, 1 г белков, 7 г углеводов, 0 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 10 мг натрия, 0 мг холестерина, 1 г клетчатки.

. The South Beach Diet.

Жареные помидоры с соусом песто

3 помидора

2 дольки чеснока, раздавленного

200 г нарезанных свежих листьев базилика

2 ст. л. оливкового масла

1/4 стакана натертого сыра «Пармезан»

2 ст. л. очищенных кедровых орешков

Разрежьте помидоры пополам. Смешайте чеснок, базилик, оливковое масло, сыр «Пармезан» и кедровые орехи в кухонном комбайне. Доведите массу до однородного состояния. Выложите смесь на половинки помидоров. Запекать помидоры в духовке или на гриле 5 мин.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 90 ккал, 3 г белков, 4 г углеводов, 7 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 68 мг натрия, 3 мг холестерина, 1 г клетчатки.

артур агатстон

Рецепты от...

Ресторан Joe's Stone Crab Майами-Бич

Шеф-повар: Андре Бъенвеню.

Горчичный соус «Джо» (подается к рыбе и крабам)

- 1 ст. л. сухой горчицы,
- 1 стакан майонеза
- 2 ч. л. вустерширского соуса
- 1 ч. л. бальзамического уксуса
- 1 ст. л. густых сливок
- 1 ст. л. молока
- соль

Смешайте горчицу с майонезом и взбивайте миксером в течение 1 мин. Добавьте вустерширский соус, уксус, сливки, молоко и щепотку

.The South Beach Diet.

соли. Взбивайте до консистенции сливок. Охладите соус. Храните в холодильнике, накрыв пищевой пленкой.

Соус — 1 стакан

Энергетическая ценность:

В одной порции: 109 ккал, 0 г белков, 0 г углеводов, 12 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 87 мг натрия, 6 мг холестерина, 0 г клетчатки.

Салат из зеленых соевых бобов

500 г зеленых соевых бобов
250 г редиски, мелко нарезанной
 $\frac{1}{4}$ стакана рисового уксуса
1 ст. л. оливкового масла
 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
 $\frac{1}{4}$ ч. л. свежемолотого черного перца
1 стакан нарезанной кинзы

Смешайте бобы, уксус, масло, соль, перец, кинзу и редис.
Подавайте блюдо охлажденным.
Бобы можно заменить молодым горошком.
4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 224 ккал, 15 г белков, 18 г углеводов, 12 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 479 мг натрия, 0 мг холестерина, 6 г клетчатки.

. The South Beach Diet.

Восточный салат из капусты

400 г измельченной капусты
3 головки измельченного лука-шалота
2 ст. л. темного кунжутного масла
2 ст. л. винного уксуса
2 ст. л. жареных семян кунжута

Тщательно смешайте капусту, лук, масло и уксус и охладите.
Перед подачей на стол добавьте семена кунжута и снова перемешайте.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 103 ккал, 2 г белков, 5 г углеводов, 9 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 15 мг натрия, 0 мг холестерина, 2 г клетчатки.

ЗАКУСКИ

Супре гороховое

450 г консервированного зеленого горошка

2 ст. л. свежего лимонного сока

1/4 стакана нарезанного лука

3 дольки раздавленного чеснока

2 ст. л. оливкового масла

2 ч. л. семян тмина

1/8 ч. л. свежемолотого красного перца

1/2 ч. л. соли

зелень петрушки

Смешайте в блендере горошек, сок лимона, лук, чеснок, масло, тмин, перец и соль. Доведите массу до однородного состояния.

Охладите в течение 3—4 ч перед подачей к столу. Блюдо приобретет неповторимый армат и вкус. При желании украсьте петрушкой.

5 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 251 ккал, 8 г белков, 23 г углеводов, 16 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 447 мг натрия, 0 мг холестерина, 5 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Турецкие рулетики

- 4 ломтика ветчины (400 г)
- 4 салатных листа
- соус с кинзой (см. ниже)
- 4 луковицы
- 4 красных сладких перца, нарезанных соломкой

Положите 1 ломтик ветчины на лист салата, политый соусом с кинзой. Добавьте нарезанную кольцами луковицу и 1 ломтик перца. Сверните рулетом.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 54 ккал, 10 г белков, 2 г углеводов, 1 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 604 мг натрия, 17 мг холестерина, 1 г клетчатки.

Соус с кинзой

$\frac{3}{4}$ стакана обезжиренного майонеза

$\frac{3}{4}$ стакана нарезанной кинзы

1 ст. л. свежего сока лимона

1 ч. л. соевого соуса

1 долька чеснока

Смешайте майонез, лук, сок лимона, соевый соус и чеснок в блендере или кухонном комбайне до получения однородной массы.

Получается $\frac{3}{4}$ стакана

Энергетическая ценность:

В столовой ложке: 36 ккал, 0 г белков, 3 г углеводов, 3 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 104 мг натрия, 4 мг холестерина, 0 г клетчатки.

ДЕСЕРТЫ

Крем из сыра «Рикотта» с лимонной цедрой

1/2 стакана обезжиренного сыра «Рикотта»

1/4 ч. л. лимонной цедры

1/4 ч. л. ванили

1 пакетик заменителя сахара

Смешайте сыр, цедру лимона, ваниль и заменитель сахара. Подавайте десерт охлажденным.

1 порция

Энергетическая ценность:

В одной порции: 178 ккал, 14 г белков, 7 г углеводов, 10 г жиров, 6 г насыщенных жиров, 155 мг натрия, 38 мг холестерина, 0 г клетчатки.

Миндальный крем из сыра «Рикотта»

1/2 стакана обезжиренного сыра «Рикотта»

1 пакетик заменителя сахара

1 ч. л. жареного молотого миндаля

Смешайте сыр и заменитель сахара. Посыпьте миндалем, подавайте охлажденным.

1 порция

Энергетическая ценность:

В одной порции: 192 ккал, 15 г белков, 8 г углеводов, 11 г жиров, 6 г насыщенных жиров, 155 мг натрия, 38 мг холестерина, 0 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Ванильный крем из сыра «Рикотта»

1/2 стакана обезжиренного сыра «Рикотта»

1/4 ч. л. ванили

1 пакетик заменителя сахара

Смешайте сыр, ваниль и заменитель сахара. Подавайте охлажденным.

1 порция

Энергетическая ценность:

В одной порции: 178 ккал, 14 г белков, 7 г углеводов, 10 г жиров, 6 г насыщенных жиров, 155 мг натрия, 38 мг холестерина, 0 г клетчатки.

артур агатстон

Кофеинный крем из сыра «Рикотта»

1/2 стакана обезжиренного сыра «Рикотта»

1/2 ч. л. какао-порошка

1/4 ч. л. ванили

1 пакет заменителя сахара

растворимый кофе эспрессо

5 кусочков шоколада

Смешайте сыр, какао, ваниль и заменитель сахара. Охладите, посыпьте кофе эспрессо и украсьте шоколадом.

1 порция

Энергетическая ценность:

В одной порции: 261 ккал, 15 г белков, 17 г углеводов, 14 г жиров, 9 г насыщенных жиров, 166 мг натрия, 42 мг холестерина, 0 г клетчатки.

• Вторая фаза.

План питания

Ч

ерез две недели рекомендуем перейти ко второй фазе диеты. Она позволяет постепенно добавлять в рацион некоторые продукты, содержащие полезные углеводы — фрукты, хлеб из муки грубого помола, рис, макаронные изделия, сладкий картофель. В течение второй фазы снижение веса немного замедляется. По этой причине кое-кто предпочитает оставаться в первой фазе дольше двух недель. Если вы уверены, что в течение еще одной или двух недель сможете придерживаться строгой фазы, нет никаких проблем. Однако имейте в виду, что относительное ограничение выбора блюд и продуктов в первой фазе обусловлено как раз ее непродолжительностью. Для очень длительных сроков первая фаза не подходит. Во второй фазе вы должны оставаться до тех пор, пока не достигнете желаемого веса. После этого

артур агатстон

можно переходить к третьей фазе. Если вы вдруг захотите нарушить диету и наберете несколько лишних килограммов, предлагаем вам снова перейти к первой фазе. Сбросьте этот вес, а затем возвращайтесь к той фазе, на которой вы остановились. Мы разработали эту диету с таким расчетом, чтобы все три фазы позволяли вам с максимальной гибкостью приспосабливаться к условиям повседневной жизни.

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 1-Й

Завтрак

1 стакан свежей клубники

Овсянка ($\frac{1}{2}$ стакана овсяных хлопьев смешать с 1 стаканом обезжиренного молока, варить на небольшом огне, посыпать корицей и 1 ст. л. молотых грецких орехов)

Кофе без кофеина или некрепкий чай с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

1 яйцо, сваренное вскрутою

Обед

Средиземноморский салат из курицы

Полдник

Свежая груша с тонким ломтиком легкого сыра

Ужин

Филе лосося, фаршированное шпинатом

Овощная смесь

Салат (зелень, огурцы, зеленый перец, помидоры)

Оливковое масло и винный уксус по вкусу или 2 ст. л. готового соуса с низким содержанием сахара

Десерт

Клубника в шоколаде

ДЕНЬ 2-Й

Завтрак

Ягодный коктейль (250 г обезжиренного йогурта без сахара с фруктовым вкусом, 1/2 стакана ягод, 1/2 стакана калотого льда, перемешать до однородности)

Кофе без кофеина или некрепкий чай с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

1 яйцо,варенное вскрутое

Обед

Цыпленок с кус-кусом и лимоном

Помидоры и огурцы, порезанные дольками

Полдник

120 г обезжиренного йогурта без сахара

Ужин

Мясо индейки в форме

Шампиньоны, тушенные в оливковом масле

Нашинкованный лук и томаты в оливковом масле

Десерт

Нарезанная мускусная дыня с 2 ст. л. сыра «Рикотта»

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 3-Й

Завтрак

1 стакан каши с высоким содержанием клетчатки с 3/4 стакана обезжиренного молока

1 стакан свежей клубники

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

Маленькое яблоко

Обед

Греческий салат

Полдник

120 г обезжиренного йогурта без сахара

Ужин

Курица, маринованная со специями

Цуккини и желтая тыква, приготовленные на пару

Десерт

Свежая груша с сыром «Рикотта» и греческими орехами

ДЕНЬ 4-Й

Завтрак

1/2 свежего грейпфрута

1 ломтик хлеба из муки грубого помола с кусочком расплавленного нежирного сыра «Чеддер»

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

120 г обезжиренного йогурта без сахара

Обед

Мясной салат (по 30 г индейки, говядины и обезжиренного сыра, смешать с зелеными овощами)

2 ст. л. соуса бальзамико

Полдник

Маленькое яблоко с кусочком сыра

Ужин

Курица по-азиатски с овощами

Восточный салат из капусты

Десерт

Миндальный крем из сыра «Рикотта»

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 5-Й

Завтрак

Ягодный коктейль (250 г обезжиренного йогурта без сахара с фруктовым ароматом, $\frac{1}{2}$ стакана ягод, $\frac{1}{2}$ стакана калотого льда, перемешать до получения однородной массы)

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

1 яйцо, сваренное вскрутым

Обед

Открытый сандвич с ростбифом (100 г ростбифа, латук-салат, помидор, лук, горчица, 1 ломтик хлеба из муки грубого помола)

Полдник

120 г обезжиренного йогурта без сахара

Ужин

Жареная курица с овощами

Салат (смешайте зелень, огурец, зеленый перец, помидоры-черри)

Оливковое масло и уксус по вкусу

Десерт

$\frac{1}{2}$ стакана обезжиренного ванильного пудинга без сахара с 3—4 шт. нарезанных ягод клубники

ДЕНЬ 6-Й

Завтрак

200 г коктейля из овощных соков

1 вареное яйцо

1 цельнозерновая пшеничная английская булочка

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

Маленькое яблоко

Обед

$\frac{3}{4}$ стакана творога с $\frac{1}{4}$ нарезанной мускусной дыни

4 цельнозерновых крекера

Ароматизированное желе без сахара

Полдник

Пюре гороховое со свежими овощами

Ужин

Курица в винном соусе

Кабачок-спагетти по-итальянски

Салат со шпинатом и греческими орехами

Оливковое масло и уксус по вкусу или 2 ст. л. готового несладкого соуса

Десерт

«Кора» с фисташками

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 7-Й

Завтрак

1/4 мускусной дыни

1 ломтик хлеба из муки грубого помола

30 г нарезанного кусочками нежирного сыра «Чеддер» готовить, пока сыр не расплавится

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

120 г обезжиренного йогурта без сахара

Обед

Томат, фаршированный салатом из тунца (100 г вареного тунца, 1 ст. л. измельченного сельдерея, 1 ст. л. майонеза). Подается на листьях зеленого салата

Полдник

Пюре из баклажанов со свежими овощами

Ужин

Бифштекс в маринаде

Зеленые и желтые бобы с красным перцем, тушенные в оливковом масле

Фирменное овощное пюре «Майами-Бич»

Салат (смешайте зелень, огурцы, зеленый перец, помидоры-черри)

Оливковое масло и уксус по вкусу или 2 ст. л. готового несладкого соуса

Десерт

Нарезанная ломтиками мускусная дыня с добавлением лимона

ДЕНЬ 8-Й

Завтрак

Десерт «Восход солнца»

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

1 яйцо, сваренное вкрутую

Обед

Салат из курицы с яблоками и орехами

Полдник

120 г обезжиренного йогурта без сахара

Ужин

Жареная камбала в легком сливочном соусе

Жареные помидоры

Салат из свежих овощей

Оливковое масло и уксус по вкусу

Десерт

Крем из сыра «Рикотта» с лимонной цедрой

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 9-Й

Завтрак

Яйца по-флорентийски (1 вареное яйцо-пашот с $1/2$ стакана шпината, тушенного в оливковом масле)

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

Маленькое яблоко

Обед

Салат из кус-куса с помидорами и базиликом

Полдник

120 г обезжиренного йогурта без сахара

Ужин

Курица в остром соусе

Салат (смешайте зелень, огурцы, зеленый перец, помидоры-черри)

2 ст. л. соуса бальзамико

Десерт

Шоколадные стаканчики

ДЕНЬ 10-Й

Завтрак

Овсяные оладьи

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

Маленькое яблоко

Обед

Салат из курицы, шпината и малины

Полдник

120 г обезжиренного йогурта без сахара

Ужин

Мясо индейки в форме

Кабачок-спагетти по-итальянски

Десерт

Клубника с заменителем сахара или замороженные взбитые сливки

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 11-Й

Завтрак

1 стакан свежей клубники

1 стакан каши с высоким содержанием клетчатки (например, Uncle Sam) с $\frac{1}{2}$ стакана обезжиренного молока

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

1 яйцо, сваренное вскрутоую

Обед

Пита с помидорами и индейкой (100 г нарезанной индейки)

3 нарезанных помидора

$\frac{1}{2}$ стакана нацинкованного салата

1 ч. л. дижонской горчицы

Полдник

120 г обезжиренного йогурта без сахара

Ужин

Треска в пергаменте

Салат из свежих овощей

Оливковое масло или уксус по вкусу или 2 ст. л. готового несладкого соуса

Десерт

Запеченное яблоко

ДЕНЬ 12-Й

Завтрак

1/2 грейпфрута

1 яйцо

1 кусочек хлеба из муки грубого помола

Джем с низким содержанием сахара

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

1 ломтик сыра «Моцарелла»

Обед

Гаспачо

Нарезанное говяжье филе

1 помидор

1 головка нацинкованного лука с 1/2 цельнозерновой питы

Полдник

Пюре из баклажанов с сырными овощами или листьями латука-салата

Ужин

Салат из жареной курицы с соусом «Цацики»

Вареная спаржа, сбрызнутая оливковым маслом

Салат (смешайте зелень, огурцы, зеленый перец, помидоры-черри)

2 ст. л. соуса бальзамико

Десерт

Свежая груша с сыром «Рикотта» и грецкими орехами

The South Beach Diet.

ДЕНЬ 13-Й

Завтрак

1 стакан голубики

Омлет из 1 яйца с томатной пастой

Овсянка ($\frac{1}{2}$ стакана овсяных хлопьев смешать с 1 стаканом обезжиренного молока, варить на слабом огне, посыпать корицей и 1 ст. л. молотых грецких орехов)

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

120 г обезжиренного йогурта

Обед

Салат из тунца (100 г вареного тунца, 1 ст. л. измельченного сельдерея, 1 ст. л. майонеза, 3 нарезанных помидора, 3 нарезанных луковицы) с питой из цельного зерна

Полдник

1 ломтик сыра «Моцарелла»

Ужин

Стейк на гриле с луком

Фирменный салат «Майами-Бич»

Брокколи, приготовленная на пару

Десерт

Клубника в шоколаде

артур агатстон

ДЕНЬ 14-Й

Завтрак

200 г овощного сока

Яйца, запеченные с кусочками мяса

1 кусочек хлеба из муки грубого помола

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Второй завтрак

120 г обезжиренного йогурта

Обед

Пицца «Портобелло»

Полдник

Маленькое яблоко с кусочком нежирного сыра

Ужин

Жареный лосось

Кус-кус

Салат из свежих овощей

Десерт

Свежая клубника с кремом из сыра «Рикотта» с лимоном

.The South Beach Diet.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВВОДИТЬ В РАЦИОН

Фрукты

Яблоки
Абрикосы сушеные
Абрикосы свежие
Голубика
Мускусная дыня
Вишня
Грейпфрут
Виноград
Киви
Манго
Апельсины
Персики
Груши
Сливы
Клубника

Молочные продукты

Молоко соевое
Молоко обезжиренное
или жирностью 1%
Йогурт
легкий фруктовый
без добавок,
обезжиренный или низкой
жирности

Крахмалы

(в малых количествах)

Цельнозерновые рогалики,
булочки
Хлеб из нескольких злаков
Хлеб овсяный с отрубями
Хлеб ржаной
Хлеб цельнозерновой
пшеничный
Каши, богатые клетчаткой
Каша овсяная
(не быстрого
приготовления)
Другие каши, обогащенные
клетчаткой
Булочки с отрубями
Булочки без сахара,
без изюма
Макароны из цельной
пшеницы
Пита из муки жернового
помола
Пита цельнозерновая
Воздушная кукуруза
Картофель мелкий
сладкий
Рис коричневый
Рис нешлифованный

Овощи и бобовые

Ячмень
Бобы
Фасоль

Разное

Шоколад (умеренно)
Пудинг (обезжиренный)
Вино (красное)

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ
ИЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ РЕДКО

Мучные изделия и хлеб

Булочки
из рафинированной муки
Хлеб
из рафинированной пшеницы
Хлеб белый
Печенье
Кукурузные хлопья
Маша
Макароны из белой муки
Картофель печеный
Картофель быстрого
приготовления
Слоба из рисовой муки
Рис белый
Булочки

Фрукты

Бананы
Консервированные фрукты
и соки
Фруктовые соки
Ананас
Изюм
Дыня

Разное

Мед
Мороженое
Джем

Овощи

Свекла
Морковь
Кукуруза
Картофель

• Вторая фаза.

Рецепты

Сейчас уровень инсулина в вашем организме стабилизировался, вы сбросили несколько лишних килограммов и готовы перейти к продолжительной программе снижения веса. Вторая фаза начинается с постепенного добавления в рацион продуктов, содержащих углеводы. Начинайте с продуктов, гликемический индекс которых ниже, например с овсянки и кус-куса. Все еще не рекомендуется использовать продукты с высоким гликемическим индексом, хотя они содержат «хорошие» углеводы. Это, например, сладкий картофель, макаронные изделия из цельной муки, хлеб с отрубями и нешлифованный рис. На этой стадии можно добавлять и калорийные продукты, например клубнику в шоколаде.

ЗАВТРАКИ

Десерт «Восход солнца»

250 г измельченной клубники

250 г обезжиренного ванильного йогурта без сахара

1/2 стакана овсяных хлопьев

Выложите клубнику, йогурт и хлопья и перемешайте.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 185 ккал, 8 г белков, 37 г углеводов, 1 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 102 мг натрия, 3 мг холестерина, 6 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

ОБЕДЫ

Припущенный салат из лосося и шпината

400 г отварного лосося
2 ст. л. оливкового масла
250 г свежего шпината
 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
 $\frac{1}{8}$ ч. л. свежемолотого черного перца
 $\frac{1}{2}$ стакана измельченного лука
3 помидора, измельченных
2 ст. л. рубленой зелени петрушки

Шпинат потушите на среднем огне 2 мин, посолите, поперчите, разложите по тарелкам. Потушите лук и помидоры 5—6 мин. Выложите рыбу на шпинат, сверху разложите помидоры и лук. Украсьте рубленой зеленью петрушки.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 98 ккал, 2 г белков, 9 г углеводов, 7 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 162 мг натрия, 0 мг холестерина, 2 г клетчатки.

Салат из курицы, шпината и малины

4 половинки куриной грудки без кожицы и костей
600 г свежего шпината
1 стакан свежей малины
1 очищенная от кожицы дыня без семян,
нарезанная ломтиками
 $\frac{1}{4}$ стакана белого винного уксуса
5 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. меда
 $\frac{1}{2}$ ч. л. апельсиновой цедры
 $\frac{1}{8}$ ч. л. соли
 $\frac{1}{4}$ ч. л. свежемолотого черного перца

Смешайте уксус, 4 ст. л. масла, мед, апельсиновую цедру, соль, перец.

В небольшой сковороде в течение 8—10 мин поджарьте куриные грудки. Нарежьте мясо тонкими ломтиками.

Перемешайте куриное мясо и шпинат, залейте соусом, добавьте малину. Слегка перемешайте.

Подавать салат на тарелках с кусочками дыни.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 320 ккал, 22 г белков, 16 г углеводов, 19 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 199 мг натрия, 49 мг холестерина, 5 г клетчатки.

. The South Beach Diet.

Салат из курицы с яблоками и орехами

150 г жареной куриной грудки, измельченной
140 г измельченного черешкового сельдерея
 $\frac{3}{4}$ стакана нарезанного яблока
60 г измельченного фундука
1 ст. л. изюма без косточек
 $\frac{1}{3}$ стакана итальянской заправки для салата
салатные листья

Смешайте куриную грудку, сельдерей, яблоко, фундук и изюм.
Приправьте итальянской заправкой и перемешайте.

Подавать на салатных листьях.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 444 ккал, 27 г белков, 33 г углеводов, 25 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 391 мг натрия, 63 мг холестерина, 8 г клетчатки.

Рецепты от...

**Ресторан Blue Door at Delano
Майами-Бич**

Шеф-повар: Элизабет Барлоу.

Ресторан расположен в отеле Delano. В 1998 году по результатам опроса, проведенного журналом «Esquire», он был назван одним из лучших американских ресторанов.

В стилном интерьере, выдержанном в духе «арт декор», повара Клод Труасgro и Элизабет Барлоу создают современные блюда, в основе которых лежит французская кухня, обогащенная тропическими мотивами.

Говядина в горчице

- 4 телячьи отбивные (300 г), надрезанные вдоль кости
- 4 нарезанные луковицы-шалот
- 6 долек нарезанного чеснока
- 2 ч. л. дижонской горчицы
- 2 ч. л. бальзамического уксуса
- 4 стакана говяжьего бульона
- 4 помидора, нарезанных кубиками

The South Beach Diet.

30 г семян горчицы
соль
свежемолотый черный перец
 $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла
розмарин.

Потушите половину шалота и чеснока на среднем огне в 1 ч. л. масла, 20—30 с. Добавьте горчицу и уксус и тушите в течение 1 мин. Добавьте бульон из телятины или говядины, тушите, пока жидкость уменьшится в объеме наполовину.

Потушите помидоры в 2 ч. л. масла вместе с оставшимся шалотом в течение $1\frac{1}{2}$ мин. Добавьте семена горчицы.

Процедите оставшийся бульон из телятины, добавьте тушеные помидоры. Посолите, поперчите.

Приправьте отбивные солью и перцем. Обжарьте отбивные на масле в течение $1\frac{1}{2}$ мин с каждой стороны или пока не появится золотисто-коричневая корочка. Поставьте в духовку на 8—10 мин при температуре 200° С.

При сервировке выложите отбивную на блюдо. Полейте ее соусом, украсьте веточкой розмарина и жареными дольками чеснока.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 340 ккал, 19 г белков, 13 г углеводов, 24 г жиров, 5 г насыщенных жиров, 958 мг натрия, 56 мг холестерина, 2 г клетчатки.

Средиземноморский салат из курицы

1 филе куриной грудки

2 ст. л. оливкового масла

400 г пророщенных ростков пшеницы

1 1/2 стакана огурцов, нарезанных кубиками

1 1/2 стакана помидоров, нарезанных дольками

1 стакан измельченного зеленого лука

1/2 стакана свежей измельченной петрушки, листья салата

Соус:

1/2 стакана готового итальянского соуса с низким содержанием сахара, 1 ст. л. кайенского перца

1/2 ст. л. сухих листьев мяты, 1/4 ст. л. сухой горчицы

Приготовление соуса: смешайте итальянскую приправу, перец, мяту и горчицу. Накройте и охладите перед использованием.

Приготовление салата: обжарьте куриное филе в масле на среднем огне 8—10 мин до образования ровной корочки. Обжаренное куриное мясо порежьте на небольшие кубики. Остудите, а затем поместите в холодильник до полного охлаждения.

Смешайте измельченное куриное филе, ростки пшеницы, огурцы, помидоры, лук и петрушку. Украстье листьями салата и заправьте соусом.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 220 ккал, 20 г белков, 18 г углеводов, 8 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 279 мг натрия, 45 мг холестерина, 4 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Салат из кус-куса с помидорами и базиликом

$\frac{3}{4}$ стакана приготовленного кус-куса

1 порезанный дольками помидор

$\frac{1}{3}$ стакана консервированного горошка

2 головки измельченного лука-шалота

1 ч. л. оливкового масла

1 ст. л. сока свежего лимона

1 ст. л. измельченного свежего базилика

листья салата

Смешайте кус-кус, помидор, горошек, лук-шалот, масло, сок лимона и базилик.

Перемешайте и подайте, украсив листьями салата.

7 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 43 ккал, 2 г белков, 7 г углеводов, 1 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 0 мг натрия, 0 мг холестерина, 1 г клетчатки.

Чыпленок с кус-кусом и лимоном

400 г обжаренного и охлажденного куриного филе

200 г готового кус-куса

1/2 стакана воды

1 ст. л. оливкового масла

400 г соцветий брокколи

3 ст. ложки лимонного сока

1/4 ч. л. лимонной цедры

Смешайте воду, растительное масло, брокколи, кус-кус и потушите в сотейнике 10 мин. Добавьте куриное филе, лимонный сок и цедру. Снимите с огня. Накройте и дайте настояться в течение 5 минут. Слегка перемешайте.

Охладите и подайте к столу.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 311 ккал, 24 г белков, 39 г углеводов, 7 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 476 мг натрия, 45 мг холестерина, 3 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Пицца «Портобелло»

360 г сыра «Моцарелла», измельченного
10 листьев свежего базилика
2 помидора, измельченных
180 г шляпок шампиньонов
1 ч. л. оливкового масла
1 долька чеснока, измельченная
шепотка соли
шепотка свежемолотого черного перца
орегано (по желанию)

Смешайте масло и чеснок. Шляпки шампиньонов пропитайте полученной смесью. На смазанный маслом противень выложите шампиньоны в форме круга. Посолите и поперчите. На шампиньоны — кусочки помидоров, сыр и базилик. Украсьте зеленью орегано по вкусу.

Выпекайте около 10 мин при температуре 220° С.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 549 ккал, 36 г белков, 14 г углеводов, 40 г жира, 23 г насыщенных жиров, 651 мг натрия, 133 мг холестерина, 3 г клетчатки.

Рецепты от...

**Ресторан Rumi Supper Club
Майами-Бич**

Шеф-повар: Скотт Фредел.

Клуб является лучшим местом для прекрасного ужина. Здесь готовят восхитительные блюда карибской кухни и только из самых свежих продуктов, которые поставляются ежедневно.

Салат с лимонным уксусом

1 свекла
60 г вишневого или винного уксуса
1 красный сладкий перец
30 г ядер грецких орехов
30 г оливок
6 листиков базилика
1 луковица

Соус:

1 яйцо
1 ч. л. дижонской горчицы

.The South Beach Diet.

150 г оливкового масла
150 г зеленого салата, тонко нарезанного
30 г листьев кинзы
1 апельсин, очищенный и разобранный на дольки
60 г свежего лимонного сока
соль
белый перец

Приготовление салата: свеклу вымойте, отварите до мягкости в кипящей подсоленной воде, очистите и нарежьте на кубики, сок слейте. Сладкий перец разрежьте на четвертинки и запеките в духовке 25 мин. Очистите перец от кожицы, нашинкуйте. Смешайте свеклу и перец.

Приготовление соуса: смешайте в блендере лимонный сок, соль, перец, яйцо и горчицу, постепенно добавляя оливковое масло. Измельчите оливки, листья базилика, орехи и лук. Добавьте к лимонной смеси салат, апельсин, перец, орехи, оливки, базилик, лук и уксус.

Заправьте свеклу с перцем получившимся соусом.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 338 ккал, 2 г белков, 9 г углеводов, 33 г жиров, 4 г насыщенных жиров, 120 мг натрия, 35 мг холестерина, 3 г клетчатки.

Суп из томатов

450 г консервированного горошка
3 помидора, без кожицы, измельченные
450 г нежирного куриного бульона
1 луковица, измельченная
75 г измельченных шампиньонов
90 г нарезанной кубиками ветчины
1/4 ч. л. оливкового масла
1 долька чеснока, нарезанная
1/8 ч. л. красного остrego перца
шепотка гвоздики

Смешайте в сотейнике лук, шампиньоны, ветчину, масло, чеснок, перец и гвоздику. Тушите 1 мин. Добавьте куриный бульон, горошек и помидоры. Доведите до кипения и варите 15 мин.

Измельчите суп в блендере, разлейте по тарелкам и подавайте.
2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 404 ккал, 29 г белков, 58 г углеводов, 7 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 1341 мг натрия, 25 мг холестерина, 12 г клетчатки.

УЖИНЫ

Жареная курица с овощами

230 г куриных грудок, измельченных

300 г смеси овощей (броколли, зеленый горошек, красный болгарский перец и шампиньоны)

300 г свежего шпината

3 ч. л. оливкового масла

2 ст. л. воды

2 ст. л. соевого соуса

Обжарьте куриные грудки на масле 2—3 мин.

Обжарьте овощи в течение 4 мин. Смешайте курицу с овощами, добавьте шпинат и тушите на среднем огне примерно 10 мин.

Блюдо подавать теплым.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 232 ккал, 23 г белков, 7 г углеводов, 13 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 616 мг натрия, 48 мг холестерина, 4 г клетчатки.

Курица в винном соусе

3 куриные грудки, разрезанные пополам
3 помидора, измельченных
4 ст. л. оливкового масла
1 измельченная долька чеснока
 $\frac{1}{8}$ ч. л. соли
2 ч. л. свежемолотого черного перца
2 ст. л. сухого белого вина

Разогрейте в сковороде масло, добавьте чеснок. Натрите курицу солью и перцем и жарьте 8—10 мин в масле с чесноком. Добавьте белое вино и тушите еще примерно 2 мин. Поверх курицы выложите помидоры и тушите еще 10 мин.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 190 ккал, 6 г белков, 5 г углеводов, 15 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 117 мг натрия, 12 мг холестерина, 1 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Курица, маринованная со специями

- 6 куриных грудок, разрезанных пополам
- 2 стакана сухого белого вина
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. белого уксуса
- 2 ч. л. сущеного молотого базилика
- 1 ч. л. сущеного молотого орегано или эстрагона
- 1 луковица
- 2 измельченные дольки чеснока

Куриные грудки залейте маринадом. Для маринада смешайте вино, масло, уксус, базилик или эстрагон, измельченный лук и чеснок. Оставьте куриные грудки мариноваться на ночь в холодильнике, время от времени переворачивая.

Выньте куриные грудки из маринада и обсушите. Жарьте куриные грудки на сковороде с малым количеством масла в течение 20 мин, периодически поливая маринадом.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 185 ккал, 26 г белков, 1 г углеводов, 6 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 75 мг натрия, 66 мг холестерина, 0 г клетчатки.

Курица в остром соусе

450 г куриных грудок, измельченных
2 яичных белка
600 г нарезанных салатных листьев
3 ст. л. соуса чили
1 ч. л. молотого тмина
2 ст. л. оливкового масла
240 г томатной пасты
 $\frac{1}{2}$ стакана нежирной сметаны
кинза (по желанию)

Смешайте соус чили и тмин. Куриные грудки натрите получившейся смесью. Взбейте белки, обмакните куриное мясо в белки, затем снова в соус чили.

Пожарьте куриные грудки на среднем огне 7 мин. Курицу выньте. В сковороде в оставшемся масле вскипятите томатную пасту, сметану, добавьте зелень кинзы и соль по вкусу и тушите до загустения (10 мин).

На тарелки выложите салатные листья, готовую курицу, залейте полученным соусом.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 266 ккал, 32 г белков, 12 г углеводов, 10 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 457 мг натрия, 66 мг холестерина, 5 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Курица по-австралийски с овощами

- 4 куриные грудки, измельченные
- 1 нарезанный красный сладкий перец
- 300 г мороженого горошка
- 300 г соцветий брокколи
- 1/3 стакана сухого вермута
- 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ч. л. оливкового масла
- 1/4 стакана мелко нарезанного зеленого лука
- 1 ч. л. свежемолотого имбиря
- 1 долька чеснока, измельченная

Нагрейте духовку до 220° С. Смешайте вермут, соевый соус, масло, лук, имбирь и чеснок. Залейте полученной смесью курицу, перец, горошек, брокколи и перемешайте.

Поместите 1/2 смеси на лист плотной алюминиевой фольги. Загните края вверх, заверните в виде пакета. То же проделайте с оставшейся частью смеси. Запекайте в течение 15—18 мин на противне в духовке.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 244 ккал, 32 г белков, 16 г углеводов, 4 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 855 мг натрия, 66 мг холестерина, 7 г клетчатки.

Стейк с луком

- 450 г нежирной говядины
1 стакан нежирного куриного бульона
1 луковица, нарезанная кольцами
1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. вустерширского соуса
1 ст. л. дижонской горчицы
2 долеки чеснока, измельченные
1 ст. л. свежемолотого черного перца
 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Смешайте масло, уксус, вустерширский соус, горчицу и чеснок. Залейте говядину полученным соусом и оставьте мариноваться на ночь, периодически переворачивая.

Разогрейте сковороду на среднем огне. Мясо посолите и поперчите. Обжарьте стейки с каждой стороны в течение 2 мин до светло-коричневой корочки. Добавьте $\frac{1}{2}$ стакана бульона и готовьте, переворачивая, 10 мин. Готовое мясо выньте. В оставшемся масле обжарьте лук в течение 4—5 мин. Добавьте оставшийся бульон.

Тонко нарежьте мясо поперек волокон. Подавайте с луковым соусом.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 239 ккал, 24 г белков, 7 г углеводов, 12 г жиров, 4 г насыщенных жиров, 580 мг натрия, 55 мг холестерина, 1 г клетчатки.

. The South Beach Diet.

Мясо индейки в форме

480 г грудки индейки, измельченной

250 г овсяных хлопьев

1/2 яйца

1/2 стакана нарезанного цуккини

180 г томатной пасты

1/2 стакана сухого красного вина

1/2 стакана воды

1 долька чеснока, измельченная

1/2 ч. л. сухого базилика

1/2 ч. л. сухого орегано

1/2 ч. л. соли

Нагрейте духовку до 200° С. Смешайте томатную пасту, вино, воду, чеснок, базилик, орегано и соль. Доведите до кипения, затем убавьте огонь, тушите в течение 15 мин. Отставьте в сторону.

Индейку залейте смесью овсянки с яйцом, цуккини и 1/2 стакана приготовленного томатного соуса. Хорошо перемешайте. Выложите на противень. Выпекайте 45 мин при температуре 245° С. Добавьте к индейке 1/2 стакана томатного соуса. Готовьте еще 15 мин.

Индейку охладить, залить томатным соусом и подавать к столу.
8 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 188 ккал, 12 г белков, 12 г углеводов, 10 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 244 мг натрия, 39 мг холестерина, 2 г клетчатки.

артур агатстон

Рецепты от...

Ресторан Tuscan Steak Майами-Бич

Шеф-повар: Майкл Вагнер.

Жареный тунец с белыми бобами и салатом

180 г филе тунца
360 г консервированных белых бобов
400 г зеленого салата
1 долька чеснока, измельченная
сок из $\frac{1}{2}$ лимона
60 г оливкового масла
 $\frac{1}{2}$ стакана воды
1 ч. л. свежего нарезанного базилика
 $\frac{1}{2}$ ст. л. сущеного орегано
1 ч. л. нарезанной петрушки
соль
молотый черный перец

Посыпьте тунец солью и перцем и жарьте с каждой стороны 30—45 с.
Отставьте в сторону.

Смешайте чеснок, лимонный сок, оливковое масло, воду, базилик, орегано и бобы и оставьте настаиваться в течение 3 ч в холодильнике.

.The South Beach Diet.

На салат выложите тонко нарезанного тунца, добавьте соус.
Украсьте блюдо петрушкой.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 299 ккал, 18 г белков, 23 г углеводов, 15 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 19 мг натрия, 19 мг холестерина, 10 г клетчатки.

Филе лосося, фаршированное шпинатом

4 филе лосося (примерно 150 г каждое)
300 г нарезанного свежего шпината
1 ч. л. готового соуса песто
1 помидор, измельченный
1 ст. л. ядер кедровых орехов
шепотка соли
шепотка свежемолотого черного перца

Нагрейте духовку до 220° С. Сделайте надрез вдоль каждого филе на $\frac{2}{3}$ глубины. Посыпьте филе солью и перцем. Отдельно смешайте шпинат, песто, помидор и орехи. Поместите филе на предварительно смазанную маслом посуду для запекания. Жарьте 10—15 мин в духовке.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 329 ккал, 32 г белков, 4 г углеводов, 20 г жиров, 4 г насыщенных жиров, 213 мг натрия, 86 мг холестерина, 3 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Жареная камбала в легком сливочном соусе

4 филе камбалы (по 150 г каждое)

1/2 стакана обезжиренных сливок

3 ст. л. оливкового масла

1 стакан вустерширского соуса

Взбейте вустерширский соус, доведите до кипения и постепенно охладите, добавьте сливки. Рыбу обжарьте с небольшим количеством масла на среднем огне. Посолите и поперчите по вкусу. Разложите рыбу на тарелки и полейте соусом.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 262 ккал, 27 г белков, 12 г углеводов, 11 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 860 мг натрия, 76 мг холестерина, 0 г клетчатки.

артур агатстон

Рецепты от...

Ресторан Joe's Stone Crab Майами-Бич

Шеф-повар: Андре Бьенвеню.

Креветки «Луи»

230 г креветок

сок 1 лимона

250 г консервированного горошка без жидкости

1 помидор

2 яйца, сваренных вскруты

2 лимона, разрезанных пополам

4 черных оливки

4 колечка зеленого перца

соль

листья салата-латук

Соус «Луи»:

1/2 стакана майонеза

2 ст. л. соуса чили

1 ст. л. нарезанного лука

1 ст. л. рубленой зелени петрушки

1 ст. л. нежирных сливок

.The South Beach Diet.

1/2 ч. л. вустерширского соуса
несколько капель соуса табаско
соль
перец

Приготовление креветок: положите креветки в кипящую подсоленную воду с лимонным соком. Варите 1—2 мин. Готовые креветки охладите в холодильнике. На тарелки разложите листья салата, на салат выложите креветки и горошек, украсьте края тарелок помидорными дольками, четвертинками яйца, половинками лимона и оливками.

Приготовление соуса: смешайте майонез, соус чили, нарезанный лук, петрушку, соль, перец, сливки, вустерширский соус, соус табаско. Взбейте и охладите. Если соус слишком густой — добавьте сливки. Подавайте в соуснике вместе с креветками.

Приправа «Луи» может быть использована для других морепродуктов. Правда, соус содержит много майонеза, но это не страшно, если есть его понемногу.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 867 ккал, 46 г белков, 40 г углеводов, 58 г жиров, 10 г насыщенных жиров, 1493 мг натрия, 501 мг холестерина, 7 г клетчатки.

Треска в пергаменте

- 2 филе трески (400 г каждое)
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 стакан тонко нарезанных шампиньонов
- 1/2 цуккини, нарезанный
- 1/2 нарезанного красного сладкого перца
- 1/2 луковицы, измельченной
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1/2 ч. л. сушеных листьев эстрагона
- шепотка свежемолотого черного перца

Вырежьте из пергамента две полоски длиной 60 см и шириной 15 см. Сложите пополам, чтобы получить 1 прямоугольник со стороной 30 см.

Положите треску чуть ниже середины квадрата. Положите на рыбу смесь из лимонного сока с шампиньонами, цуккини, зеленью, перцем и луком. Сверху полейте маслом. Закройте рыбу пергаментом и плотно скрепите по краям. Запекайте 25 мин в духовке, нагретой до 245° С.

Перед подачей, сделайте надрез на пергаменте и раскройте рыбу.
2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 370 ккал, 56 г белков, 7 г углеводов, 12 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 130 мг натрия, 2 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Кабачок-спагетти по-итальянски

1 кг кабачков-спагетти, разрезанных пополам и очищенных от семян
240 г шуккини, порезанный кубиками
2 ст. л. оливкового масла
1 луковица, измельченная
4 помидора, измельченных
 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
 $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого черного перца
 $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра «Пармезан»
1 лимон, порезанный

Потушите кабачок в сотейнике 10—15 мин, добавив $\frac{1}{4}$ стакана подсоленной воды. Слегка охладите.

Лук обжарьте на сковороде на среднем огне в течение 3 мин, добавьте цуккини и готовьте еще 4—5 мин, присоедините помидоры, посолите и поперчите. Убавьте огонь и тушите 10 мин.

Освободите кабачок-спагетти от волокон. Смешайте волокна с приготовленной овощной смесью. Сбрызните блюдо маслом, посыпьте тертым сыром и украсьте ломтиками лимона.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 190 ккал, 5 г белков, 28 г углеводов, 9 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 199 мг натрия, 0 г холестерина, 6 г клетчатки.

Помидоры, запеченные с базиликом и пармезаном

- 3 помидора, разрезанных пополам
1/4 стакана рубленой зелени
1/2 стакана панировочных сухарей
1/2 стакана тертого сыра «Пармезан»
2 дольки чеснока, измельченные
3 ч. л. оливкового масла
шепотка соли
шепотка свежемолотого черного перца

Нагрейте духовку до 245° С. Положите помидоры разрезанной стороной вверх в посуду для запекания или на противень с антипригарным покрытием. Смешайте зелень, панировочные сухари, «Пармезан», чеснок, соль, перец и масло. Смажьте каждую половинку помидора полученной смесью.

Запекайте в духовке в течение 30 мин.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 132 ккал, 4 г белков, 9 г углеводов, 9 г жиров, 2 г насыщенного жира, 161 мг натрия, 5 мг холестерина, 1 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Салат из жареной курицы с соусом «Цацики»

4 куриные грудки без кожи и костей

30 г оливкового масла

2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. орегано

1/4 ч. л. соли, 1 ч. л. молотого черного перца

Соус «Цацики»

1 стакан нежирного йогурта

2/3 стакана очищенных огурцов, нарезанных кубиками

1 долька измельченного чеснока

180 г нарезанного салата «Айсберг», 1 помидор

20 г оливкового масла, 20 г винного уксуса

30 г рубленой зелени укропа

45 г рубленой свежей мяты, 1/4 ч. л. соли

Смешайте масло, лимонный сок, орегано, соль и перец. Получившимся маринадом залейте куриные грудки и оставьте на ночь. Куриные грудки выньте, маринад слейте.

Обжаривайте куриное филе до готовности на среднем огне.

Для приготовления соуса: смешайте в блендере или миксере йогурт, огурцы, чеснок, масло, уксус, укроп, мяту и соль до образования однородной массы. Охладите.

При подаче к столу подогрейте куриное филе, залейте полученным соусом и выложите на салат разложенные на блюде салатные листья. Сверху украсьте помидорами. Подавайте с соусом.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 281 ккал, 30 г белков, 10 г углеводов, 14 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 355 мг натрия, 67 мг холестерина, 1 г клетчатки.

Фирменный салат «Майами-Бич»

420 г консервированного саго
1/2 стакана сладкого зеленого перца
1/2 стакана сладкого красного перца
420 г консервированных артишоков
10 оливок, фаршированных перцем, разрезанных пополам
250 г зеленого салата
2 яйца, сваренных вкрутую и разрезанных на дольки
12 помидоров-чerry, разрезанных пополам

Соус:

3 ч. л. оливкового масла, 3 ч. л. растительного масла
3 ч. л. винного уксуса
1/2 ч. л. дижонской горчицы
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. свежемолотого черного перца

Для приготовления соуса: смешайте оливковое масло, растительное масло, уксус, горчицу, соль и перец до однородной массы.

Для приготовления салата: смешайте саго, измельченный сладкий перец, артишоки и оливки. Добавьте соус и хорошо перемешайте. Охлаждайте примерно 1 ч.

При подаче выложите салат на зеленые листья и украсьте дольками яйца и половинками помидоров.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 226 ккал, 7 г белков, 15 г углеводов, 17 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 710 мг натрия, 71 мг холестерина, 6 г клетчатки.

The South Beach Diet.

Салат «Совершенство»

100 г натертой капусты

1 красный острый перец, измельченный

75 г корневого сельдерея, измельченного

1 пакетик желатина

$\frac{1}{2} + \frac{1}{4}$ стакана воды

$\frac{1}{4}$ стакана заменителя сахара

$\frac{1}{4}$ стакана винного уксуса

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Залейте желатин $\frac{1}{2}$ стакана воды. Поставьте на медленный огонь и помешивайте, пока желатин не растворится. Снимите с огня. Добавьте заменитель сахара, оставшуюся воду, уксус и соль. Охлаждайте, пока смесь не загустеет.

Смешайте капусту, перец и сельдерей, залейте соусом и охладите.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 44 ккал, 2 г белков, 9 г углеводов, 0 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 219 г натрия, 0 мг холестерина, 1 г клетчатки.

№ 5

артур агатстон

Рецепты от...

Ресторан Macaluso's Майами-Бич

Владелец и шеф-повар: Майкл д'Андреа.

Macaluso's — единственный ресторан в Южной Флориде, предлагающий итальянские блюда домашнего приготовления.

Салат от «Макалузо»

75 г консервированного зеленого горошка
75 г зеленого салата, измельченного
1 красный сладкий перец, измельченный
1 огурец, измельченный
1 помидор, нарезанный дольками
1 луковица красного лука, измельченная
1/4 стакана оливкового масла
1/4 стакана винного уксуса
3 ч. л. сыра
Соль
свежемолотый черный перец

Смешайте салат, перец, огурцы, помидоры и лук.

.The South Beach Diet.

Оливковое масло, винный уксус, сыр, соль и перец соедините вместе и взбивайте до получения однородной массы. Заправьте салат соусом, добавьте горошек и аккуратно перемешайте.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 389 ккал, 9 г белков, 25 г углеводов, 30 г жиров, 5 г насыщенного жира, 153 мг натрия, 3 мг холестерина, 9 г клетчатки.

Салат из белой спаржи

1 ч. л. рубленой зелени эстрагона
150 г измельченных помидоров
 $\frac{1}{3}$ стакана оливкового масла
1 долька чеснока, измельченная
2 ст. л. винного уксуса
100 г листового салата
350 г консервированной белой спаржи

Смешайте эстрагон, помидоры, масло, чеснок и уксус.

При подаче к столу разложите по тарелкам листья салата, украсьте каждую порцию 4—6 побегами спаржи.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 193 ккал, 2 г белков, 5 г углеводов, 19 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 247 мг натрия, 0 мг холестерина, 2 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

«Ребрышки» из цуккини с укропом

- 4 средних цуккини, разрезанных вдоль на пластины
- 2 ст. л. натертого «Пармезана»
- 2 ст. л. рубленой зелени укропа
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. порошка паприки

Отварите цуккини в кипящей воде 5 мин. Горячие цуккини уложите на тарелку, украсьте «Пармезаном», укропом, полейте оливковым маслом и посыпьте порошком паприки. Аккуратно перемешайте.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 68 ккал, 3 г белков, 5 г углеводов, 5 г жиров, 1 г насыщенного жира, 2 мг холестерина, 2 г клетчатки.

Овощная смесь

- 1 цуккини, нарезанный кубиками
- 1 кабачок (350 г), нарезанный кубиками
- 1 сладкий красный перец, нарезанный соломкой
- 1 сладкий желтый перец, нарезанный соломкой
- 450 г брокколи, разобранный на мелкие соцветия
- 1 луковица, нарезанная кубиками
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. соли
- $\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца

Нагрейте духовку до 250° С. Смешайте цуккини, кабачок, сладкий перец, брокколи и лук. Добавьте оливковое масло, соль и черный перец. Перемешайте. Выложите в сотейник и обжаривайте на среднем огне до готовности в течение 30 мин, периодически помешивая.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 169 калорий, 5 г белков, 15 г углеводов, 11 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 590 мг натрия, 0 мг холестерина, 5 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Пюре из баклажанов

1 баклажан

1 долька чеснока, измельченная

2 ст. л. молотого тмина

шепотка соли

Нагрейте гриль или духовку. Баклажан нарежьте пластинами толщиной 1—2 см и жарьте 3 мин с каждой стороны. Охладите баклажаны и снимите кожуцу. В блендере или кухонном комбайне измельчите баклажаны до состояния пюре, добавьте чеснок, молотый тмин и соль.

Охладите и подавайте как основное блюдо и в качестве гарнира.

1 порция

Энергетическая ценность:

В одной порции: 213 ккал, 8 г белков, 32 г углеводов, 9 г жиров, 1 г насыщенного жира, 20 мг натрия, 0 мг холестерина, 12 г клетчатки.

артур агатстон

ДЕСЕРТЫ

Клубника в шоколаде

60 г горького шоколада
1/2 ч. л. взбитых сливок
молотый миндаль
8 ягод клубники

Шоколад натрите на крупной терке, добавьте взбитые сливки и нагревайте на слабом огне, помешивая до тех пор, пока шоколад не расплавится. Не давайте смеси закипеть! Добавьте молотый миндаль и слегка охладите.

Обмакните каждую ягоду клубники в шоколадную смесь и дайте стечь излишкам. Выложите клубнику в шоколаде на разделочную доску, покрытую пергаментом. Поместите клубнику в морозилку на 15 мин или в холодильник, пока шоколад не застынет полностью.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 175 ккал, 3 г белков, 24 г углеводов, 9 г жиров, 6 г насыщенных жиров, 1 мг натрия, 5 мг холестерина, 4 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Клубника с ванильным йогуртом

120 г нежирного ванильного йогурта без сахара
1/2 стакана нарезанной клубники

Смешайте йогурт с клубникой. Подавайте немедленно.
1 порция

Энергетическая ценность:

В одной порции: 85 ккал, 4 г белков, 16 г углеводов, 0 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 66 мг натрия, 3 мг холестерина, 2 г клетчатки.

артур агатсон

Шоколадные стаканчики

1 упаковка (100 г) смеси для ванильного пудинга без сахара
1 1/4 стакана обезжиренного молока
3/4 стакана расплавленной глазури
8 шоколадных чашечек
(можно приобрести в винных магазинах)
порошок какао

Приготовьте пудинг из расчета 1 1/4 стакана молока. Пластмассовой лопаточкой размешайте смесь, добавив в нее глазурь. Разложите крем в шоколадные чашечки. Посыпте порошком какао.

8 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 99 ккал, 2 г белков, 17 г углеводов, 3 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 206 мг натрия, 5 мг холестерина, 0 г клетчатки.

• Третья фаза.

План питания

И

так, вы достигли идеального веса. Химический состав вашей крови значительно улучшился. Сейчас необходимо закрепить достигнутые результаты.

Третья фаза — наиболее гибкая фаза диеты, к тому же это еще один важный аспект здорового образа жизни, а не просто программа для избавления от лишнего веса. Так вы должны питаться всю оставшуюся жизнь. Вы подошли к этой фазе с четким пониманием того, как наша диета воздействует на организм, и должны раскрыть тот положительный потенциал, который заложен в ней. Вот почему на третьей фазе нет списка рекомендованных и запрещенных продуктов. Вы сами регулируете свой рацион. Наслаждайтесь пищей, соблюдая принцип «все в меру». Если вы немного

артур агатстон

переусердствуете, вернитесь на одну-две недели к первой фазе, а затем снова перейдите к третьей. Не считайте, что вы сошли с дистанции,— мы разработали эту диету, чтобы каждый мог есть то, что ему нравится. Просто получайте удовольствие от еды.

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 1-Й

Завтрак

1/2 грейпфрута

Две порции овощных тартинок

Овсянка ($1\frac{1}{2}$ стакана овсяных хлопьев смешать с 1 стаканом нежирного молока, готовить на медленном огне, посыпать корицей и 1 ст. л. измельченных орехов)

Кофе или чай без кофеина с нежирным молоком и заменителем сахара

Обед

Рулет из жареной говядины

Свежее яблоко

Ужин

Цыпленок по-мароккански

Брокколи на пару

Кус-кус

Средиземноморский салат

Оливковое масло и уксус по вкусу

Десерт

Клубника с ванильным йогуртом

ДЕНЬ 2-Й

Завтрак

Нарезанный дольками свежий апельсин

Омлет

2 ломтика нежирного бекона

1 ломтик хлеба из муки грубого помола

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Фирменный салат с тунцом «Майами-Бич»

Желе без сахара с ароматизаторами

Ужин

Жареная курица с овощами

Восточный салат из капусты

Десерт

Лимонный крем из сыра «Рикотта»

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 3-Й

Завтрак

1/2 грейпфрута

Омлет из яичных белков

1 ломтик хлеба из нескольких злаков

Кофе без кофеина или чай с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Ветчина и швейцарский сыр с ржаным хлебом

1 яблоко

Ужин

Жареный стейк

Пюре из шпината

Фирменное картофельное пюре «Майами-Бич»

Салат из помидоров и сыра «Моцзарелла»

Десерт

Абрикосы в шоколаде

ДЕНЬ 4-Й

Завтрак

1/2 грейпфрута

Овсянка ($\frac{1}{2}$ стакана овсяных хлопьев смешать с 1 стаканом обезжиренного молока, варить на небольшом огне, посыпать корицей и 1 ст. л. молотых грецких орехов)

1 яйцо всмятку

1 ломтик хлеба из нескольких злаков

1 ст. л. фруктового повидла с низким содержанием сахара

Кофе без кофеина или чай с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Помидоры, фаршированные куриным салатом

Ломтики свежей лыни

120 г нежирного йогурта без сахара

Ужин

Красная рыба по-провансальски

Зеленый горошек

Плов из риса

Овощной салат (смесь зеленых овощей, огурцов, зеленых перцев, помидоров)

Оливковое масло и уксус по вкусу

Десерт

Груша с шоколадной начинкой

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 5-Й

Завтрак

1/2 грейпфрута

Омлет

1/2 булочки с отрубями

Кофе без кофеина или чай с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Греческий салат

120 г нежирного малинового йогурта без сахара

Ужин

Шашлычки из говядины, перца и шампиньонов

Нешлифованный отварной рис

Салат из авокадо и помидоров

Оливковое масло и уксус по вкусу

Десерт

Миндальный крем из сыра «Рикотта»

ДЕНЬ 6-Й

Завтрак

Свежая черника

Коричный сюрприз

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Салат «Цезарь» с курицей (без гренок)

2 ст. л. готового соуса «Цезарь»

Ужин

Креветки с соусом и нешлифованым отварным рисом

Салат из свежих овощей

2 ст. л. соуса бальзамико

Десерт

Швейцарский фондю с шоколадом и свежей клубникой

. The South Beach Diet.

ДЕНЬ 7-Й

Завтрак

Апельсин, нарезанный дольками

Запеканка из помидоров с зеленью

1 ломтик хлеба из разных злаков

1 ч. л. фруктового повидла с низким содержанием сахара

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Салат из тунца, огурцов и красного перца с соусом из лимона и укропа

Желе без сахара с ароматизаторами

Ужин

Курица в абрикосовой глазури

Кус-кус

Салат-латук

Оливковое масло и соус бальзамико по вкусу

Десерт

Шоколадный бисквит

ДЕНЬ 8-Й

Завтрак

180 г коктейля из овощных соков

Омлет

1 ломтик нежирного бекона

1/2 булочки с отрубями

1 ч. л. фруктового повидла с низким содержанием сахара

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Салат из жареного цыпленка

2 ст. л. соуса бальзамико

Ужин

Отбивная с розмарином

Приготовленные на пару зеленые бобы

Помидоры, запеченные с базиликом и «Пармезаном»

Салат из клубники и кress-салата

2 ст. л. соуса бальзамико

Десерт

Свежая клубника и черника в шоколаде

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 9-Й

Завтрак

Свежий апельсин, нарезанный дольками

2 порции овощного пирога

1 ломтик хлеба из нескольких злаков

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Салат из кус-куса с пряным соусом на основе йогурта

Свежий нектарин

Ужин

Рыба с лимоном, запеченная в фольге

Цуккини с укропом

Помидор, нарезанный ломтиками

Дыня

Десерт

Клубника в уксусе бальзамико

артур агатстон

ДЕНЬ 10-Й

Завтрак

1/2 грейпфрута

Овсяные оладьи

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Сэндвич с ростбифом (90 г постной говядины, салат, помидор, лук, горчица)

1 ломтик хлеба из муки грубого помола

1 яблоко

Ужин

Запеченная куриная грудка

Кабачок-спагетти по-итальянски

Овощной салат (смесь зеленых овощей, огурцов, зеленых перцев, помидоров)

Десерт

Нарезанный нектарин и свежая черника с 120 г нежирного ванильного йогурта без сахара

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 11-Й

Завтрак

Пюре из ягод (240 г обезжиренного фруктового йогурта без сахара, $\frac{1}{2}$ стакана ягод);

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара.

Обед

Салат с грецкими орехами

Пита с индейкой и помидорами (90 г нарезанной индейки, 3 ломтика помидоров, 1 стакан нарезанного салата, 1 ч. л. дижонской горчицы с питой с отрубями)

120 г обезжиренного лимонного йогурта без сахара

Ужин

Жареное мясо в маринаде по-лондонски

Запеченная спаржа с перцами

Молодой картофель с зеленью

Овощной салат (смесь зелени, огурцов, зеленых перцев, помидоров)

Оливковое масло и уксус по вкусу

Десерт

Сырное печенье с лимоном

ДЕНЬ 12-Й

Завтрак

1/2 свежего грейпфрута

Яйца «Текс-Мекс» (2 яйца смешать с натертым голубым сыром и соусом «альсаса»)

1 ломтик хлеба из муки грубого помола

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Рулет из жареной говядины

Нектарин

Ужин

Лосось, запеченный с томатным соусом

Запеченная брокколи

Овощной салат (смесь зелени, огурцов, зеленых перцев, помидоров)

Оливковое масло и уксус по вкусу

Десерт

Абрикосы в шоколаде

.The South Beach Diet.

ДЕНЬ 13-Й

Завтрак

1/2 свежего грейпфрута

Легкая запеканка из шпината с томатным соусом

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Творог и красный перец, фаршированный овощами

Дыня

Ужин

Курица «тандури»

Салат с греческими орехами

Кус-кус

Пюре гороховое с кусочками питы и свежими овощами

Десерт

Груша, припущенная в сухом красном вине

ДЕНЬ 14-Й

Завтрак

Блинчики «Майами-Бич» (1 яйцо взбить с $\frac{1}{3}$ стакана творога, поджарить в сковороде с антипригарным покрытием)

Кофе или чай без кофеина с обезжиренным молоком и заменителем сахара

Обед

Мясной салат (по 30 г ветчины, индейки, нежирного швейцарского сыра, смесь из зеленых овощей)

Ломтик хлеба из муки грубого помола

Оливковое масло и уксус по вкусу

Ужин

Рыба, запеченная с лимоном

Запеченные помидоры

Припущенная брюссельская капуста

Десерт

Клубника в шоколаде

. Третья фаза.

Рецепты

9

ти блюда станут вам доступны, когда ваш вес придет в норму в соответствии с запланированной целью. В рацион включаются такие продукты, как хлеб из различных злаков, майсовые лепешки (тортильи) и нешлифованный рис. На этой стадии вы узнастте, какие углеводы можно включать в свой рацион. Заметьте, что здесь нет двух промежуточных приемов пищи. Они нам больше не нужны. Их с лихвой заменит шоколадный бисквит, который мы включаем в нашу диету.

ЗАВТРАКИ

Омлет из помидоров с зеленью

150 г измельченных помидоров
50 г измельченного зеленого лука
3 листика базилика
1 ст. л. оливкового масла
2 яйца

Потушите помидоры, лук и базилик на среднем огне 7 мин. Убавьте огонь. Взбейте яйца, вылейте яичную смесь на сковороду. Накройте крышкой и готовьте в течение 5—7 мин. Подавать горячим.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 169 ккал, 16 г белков, 5 г углеводов, 1 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 278 мг натрия, 1 мг холестерина, 1 г клетчатки.

The South Beach Diet.

Коричневый сюрприз

1/4 стакана нежирного домашнего сыра
1 ломтик хлеба из нескольких злаков
шепотка корицы

На ломтик хлеба намажьте сыр, посыпьте корицей и запекайте в течение 5 мин в духовке.

1 порция

Энергетическая ценность:

В одной порции: 87 ккал, 9 г белков, 12 г углеводов, 1 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 347 мг натрия, 5 мг холестерина, 3 г клетчатки.

артур агатстон

ОБЕДЫ

Салат с грецкими орехами

350 г зеленого листового салата

1 луковица, измельченная

75 г измельченной зелени кинзы

1/4 ч. л. свежемолотого черного перца

75 г измельченных ядер грецких орехов

1/4 стакана винного уксуса

1/4 ч. л. СОЛИ

Смешайте салат, лук, кинзу и перец. Орехи, уксус и соль подогрейте на слабом огне 3 мин. Заправьте смесью салат, перемешайте и подавайте к столу.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 118 ккал, 2 г белков, 7 г углеводов, 10 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 101 мг натрия, 0 мг холестерина, 3 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Салат из кус-куса с пряным соусом на основе йогурта

1 ст. л. оливкового масла
1 луковица, измельченная
120 г зелени сельдерея, измельченной
250 г кус-куса
400 г воды

Соус:

по 3 ст. л. свежевыжатого лимонного сока
и обезжиренного йогурта
1 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. молотого имбиря
1 долька чеснока, измельченная
по 1 ч. л. молотого тмина и молотого кoriандра
шепотка свежемолотого черного перца

Салат:

по $\frac{1}{2}$ стакана изюма
и консервированного горошка
100 г сладкого красного перца, измельченного
100 г сладкого зеленого перца, измельченного
 $\frac{1}{2}$ стакана рубленой зелени петрушки
 $\frac{1}{2}$ стакана рубленого зеленого лука
1 лимон, нарезанный дольками (по желанию)

Обжарьте лук и сельдерей на среднем огне в течение 2—3 мин, периодически помешивая. Добавьте кус-кус. Обжаривайте, помешивая, в течение 1 мин, пока кус-кус не зарумянится. Добавьте воду и доведите до кипения. Снимите с огня на 30 мин, чтобы блюдо остывло, а жидкость впиталась.

артур агатстон

Для приготовления соуса: смешайте лимонный сок, йогурт, масло, имбирь, чеснок, тмин, кoriандр и перец.

Выложите кус-кус на блюдо. Украсьте изюмом, горошком, перцем, петрушкой и зеленью кинзы. Добавьте соус. Аккуратно перемешайте и украсьте лимонными дольками.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 393 ккал, 12 г белков, 69 г углеводов, 9 г жиров, 1 г насыщенного жира, 31 мг натрия, 1 мг холестерина, 8 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Рулет из жареной говядины

1/4 стакана нежирного сливочного сыра

4 лепешки (тортильи) или лаваш

1/4 нарезанной красной луковицы

4 листа шпината

240 г нарезанной жареной говядины

Для каждого рулета: намажьте сыр на лепешку или лаваш. Выложите лук, шпинат и жареную говядину. Сверните лепешку в рулет.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 300 ккал, 13 г белков, 42 г углеводов, 9 г жиров, 3 насыщенных жиров, 659 мг натрия, 21 мг холестерина, 3 г клетчатки.

*Салат из тунца, огурцов и красного перца
с соусом из лимона и укропа*

2 огурца, измельченных
1 сладкий красный перец, измельченный
400 г консервированного тунца
150 г зеленого салата
1 лимон, нарезанный дольками

Лимонный соус:

1/2 стакана оливкового масла
3 ст. л. свежего лимонного сока
1—2 ст. л. рубленой зелени укропа
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. молотого черного перца

Приготовление лимонного соуса: смешайте оливковое масло, лимонный сок, укроп, соль и черный перец.

Приготовление салата: смешайте огурцы, болгарский перец и рыбу. Разложите листья салата на тарелке, выложите смесь с тунцом на салат, украсьте лимоном и полейте соусом.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 282 ккал, 24 г белков, 9 г углеводов, 17 г жиров, 3 г насыщенного жира, 640 мг натрия, 39 мг холестерина, 2 г клетчатки.

УЖИНЫ

Жареный цыпленок по-мароккански

4 куриные грудки без костей и кожи

175 г кус-куса

1/4 стакана оливкового масла

1 ч. л. сушеного орегано

1/2 ч. л. молотого тмина

1/2 ч. л. молотой гвоздики

3 долеки чеснока, измельченные

Соус пимиенто

Смешайте масло, орегано, тмин, гвоздику и чеснок. Полученной смесью залейте куриные грудки и оставьте на 1 час. Разогрейте гриль или духовку и готовьте в течение 30 мин до готовности грудок.

Одновременно приготовьте кус-кус (см. выше). Куриное мясо выложите на кус-кус, добавьте соус и подавайте к столу.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 429 ккал, 32 г белков, 37 г углеводов, 16 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 89 мг натрия, 66 мг холестерина, 4 г клетчатки.

артур агатстон

Соус пальметто

1/2 стакана консервированного острого перца
2 ст. л. лимонного сока

Смешайте перец и лимонный сок в кухонном комбайне до образования однородной массы. Подавайте к мясным и рыбным блюдам.

Энергетическая ценность:

В одной порции: 10 ккал, 0 г белков, 2 г углеводов, 0 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 4 мг натрия, 0 мг холестерина, 0 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Рецепты от...

Ресторан Rumi Supper Club Майами-Бич

Шеф-повар: Скотт Фредэл.

Жареный цыпленок с чесноком, луком и апельсинами

- 1300 г цыпленка
- 2 головки чеснока
- 1 ч. + 3 ст. л. оливкового масла
- 1 пучок петрушки
- цедра 1 апельсина
- цедра 1 лимона
- 450 г ананасов
- 2 луковицы, измельченные
- 480 г апельсинового сока
- 1 стакан куриного бульона

Разрежьте цыпленка пополам и отделите мясо от костей. Чеснок измельчите и потушите до мягкости. Полученную чесночную массу смешайте с половиной петрушки, цедрой апельсина, цедрой лимона и оставшимся маслом. Залейте полученной смесью филе цыпленка и оставьте мариноваться на ночь.

артур агатстон

Потушите лук, добавьте апельсиновый сок, куриный бульон, ананасы и готовьте 7 мин.

Запекайте цыпленка при 200° С в течение 45 мин. Подавайте с апельсиновым соусом.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 630 ккал, 25 г белков, 50 г углеводов, 37 г жира, 8 г насыщенных жиров, 240 мг натрия, 85 мг холестерина, 4 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Цыплята «Мандури»

3 цыпленка (около 450 г каждый)
1 1/2 ч. л. молотого перца чили, 1/2 ч. л. соли
шепотка свежемолотого черного перца
3 ст. л. свежевыжатого лимонного сока
1 стакан обезжиренного йогурта
3 долеки чеснока, измельченные, 50 г измельченного имбиря
1 луковица, измельченная, 1 ч. л. семян тмина
1/2 ч. л. молотой куркумы,
1 лимон, нарезанный дольками (по желанию)
свежая петрушка (по желанию)

Разрежьте каждого цыпленка пополам вдоль грудной кости. Смешайте 1 ч. л. чили, соль, перец и сок лимона. Залейте этой смесью цыплят и оставьте мариноваться в течение получаса.

В блендере смешайте йогурт, чеснок, имбирь, лук, тмин, куркуму до однородной массы. Залейте йогуртовой смесью цыпленка и оставьте на ночь.

Нагрейте духовку или гриль до 220° С. Выложите цыплят спинками вверх на решетку. Периодически сверху подкладывайте маринад. Готовьте в течение 45—60 мин. Готовность можно проверить, проткнув кожицу в области бедра; вытекающий сок должен быть прозрачным. Блюдо подается горячим.

Перед подачей украсьте лимоном и петрушкой.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 150 ккал, 22 г белков, 8 г углеводов, 4 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 100 мг натрия, 90 мг холестерина, 1 г клетчатки.

Бифштекс с розмарином

- 4 филе говядины
- 2 ч. л. розмарина
- 2 долеки чеснока, измельченные
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. лимонной цедры
- 1 ч. л. молотого черного перца

Сделайте на отбивных продольные надрезы с двух сторон. Смешайте измельченный розмарин, чеснок, масло, лимонную цедру и черный перец. Полученной смесью залейте отбивные и поставьте в холодильник на 1 ч.

Поджарьте отбивные при температуре 80° С на среднем огне.

4 порции

Энергетическая ценность:

В 1 порции: 247 ккал, 21 г белков, 1 г углеводов, 17 г жиров, 6 г насыщенных жиров, 50 мг натрия, 50 мг холестерина, 0 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Шашлычки из говядины, перца и шампиньонов

450 г филе говядины, нарезанного кубиками 2,5 см
1 сладкий красный перец, нарезанный соломкой
12 шампиньонов
500 г отварного нешлифованного риса
75 г поджаренных кедровых орешков
1 ст. л. свежевыжатого лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. воды
2 ч. л. дижонской горчицы
 $\frac{1}{2}$ ч. л. измельченного орегано
 $\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца

Смешайте лимонный сок, масло, воду, горчицу, орегано и черный перец. Полученной смесью залейте мясо, сладкий перец, шампиньоны и оставьте на 1 час. Насадите мясо, перец и шампиньоны на металлические шампуры.

Отварите рис в кипящей воде. Не дайте ему остывать. Пожарьте шашлыки на гриле или в духовке 15—25 мин.

Смешайте кедровые орешки с рисом. Подавайте шашлыки с рисом.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 493 ккал, 33 г белков, 50 г углеводов, 18 г жиров, 5 г насыщенных жиров, 125 мг натрия, 75 мг холестерина, 4 г клетчатки.

Белая рыба по-провансальски

600 г филе белой рыбы

1/3 стакана оливок

2 1/2 ст. л. порезанных соленых помидоров

250 г консервированных помидоров

3 ст. л. нарезанного зеленого лука

1/2 ст. л. свежих листьев розмарина

3 измельченных дольки чеснока

1/3 стакана белого вина

1/4 оливкового масла

Потушите рыбу на среднем огне в течение 10 мин. Разогрейте духовку до 245 °C и запекайте обжаренную рыбку 25 мин. Оливки, огурцы, помидоры, лук, розмарин и чеснок выложите в сотейник, добавьте вино и тушите в течение 5 мин. Рыбное филе выложите на блюдо. Подавайте с овощной смесью.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 362 ккал, 36 г белков, 6 г углеводов, 19 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 543 мг натрия, 63 мг холестерина, 1 г клетчатки.

Рыба с лимоном, запеченная в фольге

4 филе рыбы

75 г моркови, нарезанной кубиками

75 г корневого сельдерея, нарезанного кубиками

75 г зеленого лука, измельченного

2 ст. л. рубленой зелени петрушки

2 лимона, нарезанных кольцами

пищевая фольга

Нагрейте духовку до 200° С. На куски фольги выложите филе рыбы, смесь из 1/4 моркови, сельдерея, зеленого лука и петрушки. Сверху — дольки лимона.

Плотно закрепите края фольги. Запекайте рыбу в духовке в течение 15—20 мин при температуре 245 °С.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 119 ккал, 22 г белков, 5 г углеводов, 1 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 97 мг натрия, 65 мг холестерина, 1 г клетчатки.

Рыба, запеченная с лимоном

250 г рыбного филе

75 г свежевыжатого лимонного сока

1 ч. л. листьев эстрагона

75 г зеленого лука, измельченного

Филе рыбы сбрызните соком лимона, посыпьте эстрагоном и луком. Запекайте в духовке при 200° С в течение 15—20 мин.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 119 ккал, 22 г белков, 5 г углеводов, 1 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 97 мг натрия, 65 мг холестерина, 1 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Пряные креветки с рисом

180 г риса
450 г очищенных креветок
2 ч. л. молотой паприки
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого белого перца
 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли
 $\frac{1}{2}$ долька чеснока, измельченная
1 ч. л. оливкового масла
250 г помидоров
рубленная зелень петрушки

Отварите рис. Перемешайте креветки, паприку, перец, соль и чеснок и готовьте на медленном огне в течение 10 мин. Добавьте рис и подавайте к столу.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 368 ккал, 32 г белков, 46 г углеводов, 6 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 467 мг натрия, 172 мг холестерина, 4 г клетчатки.

артур агатсон

Суп из шпината

300 г замороженного шпината

2 луковицы, измельченные

1 долька чеснока, измельченная

$\frac{1}{3}$ ч. л. сметаны

$\frac{1}{3}$ ч. л. соли

$\frac{1}{4}$ ч. л. молотого черного перца

Обжарьте шпинат на сковороде течение 5 мин, добавьте лук и чеснок. Готовьте до мягкости. Добавьте сметану, соль и перец, готовьте 7 мин, не доводя до кипения.

6 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 35 ккал, 3 г белков, 6 г углеводов, 0 г жира, 0 г насыщенного жира, 282 мг натрия, 0 мг холестерина, 3 г клетчатки.

Рецепты от...

**Ресторан China Grill
Майами-Бич**

Шеф повар: Кристиан Плотчик.

Салат из груши

4 очищенные груши, измельченные

1 луковица, измельченная, 2 ч. л. молотого имбиря

500 г воды, 10 г ванили, 3 ст. л. винного уксуса

2 ст. ложки соевого соуса, соль, черный перец

230 г тертой моркови

Отварите груши с луком, имбирем на небольшом огне до мягкости в течение 10 мин. Снимите с огня, охладите, приготовьте пюре и процидите сквозь сито. В готовое пюре добавьте ваниль, уксус и соевый соус до получения однородной смеси. Приправьте солью и перцем.

Тертую морковь приправьте полученной смесью, украсьте свежими грушами.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 200 ккал, 2 г белков, 17 г углеводов, 14 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 20 мг натрия, 0 мг холестерина, 5 г клетчатки.

Салат из помидоров и сыра «Моццарелла»

2 помидора, нарезанные дольками
120 г сыра «Моццарелла», измельченного
75 г свежего базилика
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. уксуса бальзамико
1 ч. л. молотого черного перца

Разложите на тарелке помидоры, «Моццареллу» и базилик. Смешайте масло и уксус и заправьте этой смесью салат. Приправьте перцем.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 163 ккал, 6 г белков, 5 г углеводов, 13 г жиров, 5 г насыщенных жиров, 114 мг натрия, 22 мг холестерина, 1 г клетчатки.

. The South Beach Diet.

Салат из клубники и водяного кressса

150 г клубники, измельченной
1 ст. л. уксуса бальзамико
1 1/2 ст. л. воды
1/2 ст. л. молотого черного перца

Соус:

1 1/4 ст. л. свежего лимонного сока
1 1/4 ст. л. винного уксуса, 1/2 стакана оливкового масла
1 1/4 ст. л. молотого черного перца

Салат

120 г зеленого салата
120 г водяного кressса
16 ягод клубники, измельченных
шепотка молотого черного перца

Смешайте клубнику, уксус, воду и черный перец. Доведите до кипения и продолжайте варить в течение 25 мин, пока смесь слегка не загустеет.

Для приготовления соуса: смешайте лимонный сок и уксус. Взбейте масло и перец до однородной массы.

Соедините измельченные салатные листья и кress-салат с соусом. Разложите смесь по тарелкам. Залейте измельченную клубнику соусом и проваренной клубникой с уксусом.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 308 ккал, 2 г белков, 13 г углеводов, 28 г жиров, 4 г насыщенных жиров, 22 мг натрия, 0 г холестерина, 4 г клетчатки.

артур агатстон

Рецепты от...

Ресторан Makaluso's Майами-Бич

Владелец и шеф-повар: Майкл д'Андреа.

Телятина на гриле с брокколи

2 телячьи отбивные

1 ч. л. измельченной зелени базилика

2 долеки чеснока, измельченные

1/4 ч. л. молотой паприки

3 ст. л. оливкового масла, соль

молотый черный перец

Брокколи:

750 г брокколи

1/4 ч. л. оливкового масла

1/4 ч. л. молотого черного перца

1/4 ч. л. соли

4 долеки чеснока, измельченные

шепотка молотого красного перца

Для приготовления телятины: смешайте базилик, чеснок, паприку, соль и перец с оливковым маслом. Залейте телятину полученной

. The South Beach Diet.

смесью и оставьте на 1 час. Запекайте телятину на гриле или в духовке на среднем огне до готовности 25 мин.

Для приготовления брокколи: отварите брокколи в кипящей воде с добавлением масла, положите перец, соль, чеснок и красный перец.

Подавайте телятину с брокколи.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 357 ккал, 25 г белков, 9 г углеводов, 25 г жиров, 4 г насыщенных жиров, 380 мг натрия, 100 мг холестерина, 0 мг клетчатки.

Средиземноморский салат

250 г зеленого листового салата
120 г маслин, нарезанных на половинки
75 г сыра «Фета», измельченного
120 г соуса бальзамико

Перемешайте салат и маслины, добавьте сыр и полейте соусом.
4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 101 ккал, 2 г белков, 11 г углеводов, 5 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 716 мг натрия, 8 мг холестерина, 1 г клетчатки.

. The South Beach Diet.

Жареный картофель с зеленью

1350 г картофеля

2 ст. л. оливкового масла

$\frac{3}{4}$ ч. л. молотого розмарина

$\frac{3}{4}$ ч. л. горчичного порошка

$\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного шалфея

$\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного тимьяна

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого перца

Очистите картофель. Смешайте масло, розмарин, горчицу, шалфей, тимьян и перец. Полученной смесью залейте картофель и перемешайте. Заверните картофель в пищевую фольгу и запекайте на гриле или в духовке, разогретой до 245 °С в течение 30—35 мин.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 183 ккал, 5 г белков, 30 г углеводов, 7 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 0 мг натрия, 0 мг холестерина, 4 г клетчатки.

ДЕСЕРТЫ

Клубника в уксусе бальзамико

- 5 ягод клубники, разрезанных пополам
- 2 пакетика заменителя сахара
- 3 ст. л. уксуса бальзамико
- черный молотый перец
- 15 г зелени мяты

Смешайте клубнику, заменитель сахара и уксус. Поперчите, украсьте зеленью мяты.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 59 ккал, 1 г белков, 14 г углеводов, 1 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 5 мг натрия, 0 мг холестерина, 4 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Припущенные груши

4 груши

7 г желатина без сахара

500 г кипятка

Распустите желатин в кипятке до полного растворения, добавьте груши и потушите 8—10 мин. Готовые груши охладите.

4 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 199 ккал, 11 г белков, 25 г углеводов, 1 г жиров, 0 г насыщенных жиров, 549 мг натрия, 0 мг холестерина, 4 г клетчатки.

артур агатсон

Груши с имбирем

- 4 груши, разрезанные пополам
- $\frac{1}{4}$ стакана свежевыжатого апельсинового сока
- 120 г молотого имбиря
- 2 ст. л. измельченных орехов
- 2 ст. л. оливкового масла

Положите половинки груш в форму для запекания, залейте апельсиновым соком. Соедините имбирь, орехи, масло. Добавьте к грушам. Запекайте в течение 20—25 мин в духовке 245° С.

8 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 110 ккал, 1 г белков, 16 г углеводов, 5 г жиров, 1 г насыщенных жиров, 55 мг натрия, 0 мг холестерина, 2 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Сырное печенье с лимоном

2 киви без кожицы, разрезанных пополам

12 шт. вафель

75 г домашнего сыра

240 г мягкого сыра

1/4 ст. + 2 ст. л. сахара

2 яйца

1 ст. л. цедры лимона

1 ст. л. свежевыжатого лимонного сока

7 г ванили

75 г ванильного йогурта

Взбейте домашний и мягкий сыр до получения однородной массы, постепенно добавляйте сахар и хорошо перемешивайте. Добавьте яйца, лимонную цедру, лимонный сок и ваниль. Разложите вафли на противень. Ровным слоем распределите смесь на вафли. Запекайте в течение 20 мин в духовке при температуре 200° С.

Намажьте печенье йогуртом и украсьте ломтиками киви.

12 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 129 ккал, 5 г белков, 13 г углеводов, 7 г жиров, 3 г насыщенных жиров, 161 мг натрия, 51 мг холестерина, 1 г клетчатки.

Безе с шоколадом

- 1 стакан просеянной муки
- 3 ст. л. сливочного масла
- 45 г темного шоколада
- 7 яичных белков
- 75 г сахара
- 3 яичных желтка
- 1 ч. л. ванили
- 2 ст. л. оливкового масла

Взбейте яичные белки со сметаной до образования пены. Добавляйте сахар по 1 ст. л. В другой миске смешайте яичные желтки и ваниль. Добавьте одну треть белковой массы. Посыпьте смесь просеянной мукой и взбейте. Очень осторожно добавьте растопленное масло — не взбивайте. Выложите жидкое тесто на противень, равномерно распределив. Выпекайте в течение 40—45 мин в духовке при температуре 200° С.

Оставьте в духовке до полного охлаждения, минимум на 90 мин.

На паровой бане растопите шоколад до размягчения. Слегка остудите. Распределите растопленный шоколад равномерно на поверхности беze. Дайте излишкам стечь.

10 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 197 ккал, 4 г белков, 26 г углеводов, 9 г жиров, 4 г насыщенных жиров, 76 мг натрия, 73 мг холестерина, 0 г клетчатки.

.The South Beach Diet.

Груши с шоколадной начинкой

2 груши

125 г темного шоколада

Разрежьте груши пополам поперек. Выньте сердцевину с семенами. В образовавшееся отверстие положите шоколад, накройте половинкой груши.

Потушите груши на водяной бане 20 мин или в пароварке. Подайте горячими.

2 порции

Энергетическая ценность:

В одной порции: 179 ккал, 2 г белков, 35 г углеводов, 5 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 0 мг натрия, 1 мг холестерина, 4 г клетчатки.

артур агатстон

Абрикосы в шоколаде

60 г темного шоколада

24 сухих абрикосов

1 ст. л. измельченных фисташек

Растопите шоколад на слабом огне. Абрикосы обмакните в шоколад и дайте излишкам стечь. Уложите абрикосы на пергамент. Посыпьте фисташками. Поместите в холодильник, пока шоколад не застынет.

8 порций

Энергетическая ценность:

В одной порции: 99 ккал, 1 г белков, 17 г углеводов, 3 г жиров, 2 г насыщенных жиров, 1 мг натрия, 0 мг холестерина, 2 г клетчатки.

Выражаю благодарность



Чень жаль, что я не могу в столь немногочисленных строках упомянуть всех, кто поддерживал меня и оказывал благотворное влияние на мою работу. Но исследование, которое привело к созданию этой диеты, — это плод совместных усилий. Поэтому хочу выразить признательность всем, кто мне помогал. Неоценимый вклад в разработку проекта внесли исследования с помощью электронной лучевой томографии (ЭЛТ). Доктор Уоррен Яновиц был и остается незаменимым и лучшим партнером в этом проекте. Дэвид Кинг и доктор Мануэль Виамонте-младший поддерживали нас с Уорреном советами и делом с самого начала и до окончания работы.

Не могу не упомянуть диетолога Мари Олмон, к которой я обратился за помощью и чьи советы оказались весьма ценными.

артур агатстон

Отмечу также большую поддержку со стороны моих коллег и со-трудников: доктора Хервазио Ламаса, Эрика Либермана, Чарли Хеннекенса, Роберта Сьюперко, Вейда Ода, Франциско Лопеса-Хименеса и Рональда Голдберга.

Кристи Крюгер и Яна Росс, работающие на телеканале WPLG, стали непревзойденными популяризаторами диеты среди населения Южной Флориды.

И наконец, неоценимую помощь в издании книги оказала мне Линда Ричман, которая познакомила меня с превосходным агентом, Ричардом Пайном.

Рецепты шеф-поваров приведены с их любезного согласия.

Благодарю: Роджера Раша, шеф-повара ресторана 1220 The Tides, Майами-Бич.

Руководство ресторана China Grill, Майами-Бич.

Руководство ресторана Tuscan Steak, Майами-Бич.

Андре Бьянвеню, шеф-повара ресторана Joe's Stone Crab, Май-ами-Бич.

Руководство ресторана Blue Door at Delano, Майами-Бич.

Скотта Фредела и Дж. Д. Харриса, шеф-поваров ресторана Rumi Supper Club, Майами-Бич.

Майкла Д'Андреа, владельца и шеф-повара ресторана Macaluso's, Майами-Бич.

Содержание

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.....	7
Теряем килограммы, приобретаем годы.....	9
«Хорошие» углеводы и «плохие» углеводы.....	12
В поисках верной программы снижения веса.....	13
Наука успеха	15
Практические решения.....	17
Краткая история популярных диет	21
Противостояние: жиры против углеводов.....	23
Давайте разберемся в популярных диетах.....	25
Один день из жизни	29
Планируем питание	30
Меняем образ мыслей	32
«Хорошие» жиры, «плохие» жиры.....	35
Проверка на прочность.....	39
Здравствуй, хлеб!.....	43
Яичница с беконом	46

Банановое мороженое	50
Чизбургер	50
Ореховое масло и конфитюры	51
Пицца и пиво	52
Что мы едим или как мы едим?	55
Клетчатка	57
Вещества, замедляющие усвоение сахара	58
Как еда провоцирует чувство голода	63
Как работают углеводы	65
Соперники углеводов	66
Реакция организма	67
Гликемический индекс	73
Неужели это диабет?	79
Что такое диабет	81
Влияние на сердце	84
Как питаться в ресторане	89
Назад к кардиологии	96
Физические упражнения	97
Лекарственные и вспомогательные средства	99
Современные исследования крови	102
Электронно-лучевая томография	103
Почему порой не все выдерживают?	107
Ежедневные испытания	109
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	117
Первая фаза	
План питания	119
Рецепты	139

.The South Beach Diet.

Завтраки	140
Сырная запеканка	140
Легкая запеканка из шпината с томатным соусом	141
Запеканка с брокколи и беконом	142
Омлет с цветной капустой и шампиньонами	143
Белый омлет	144
Овощные тартинки	145
Баклажаны «Бенедикт»	146
Голландский соус	147
 Обеды	148
Салат из цыпленка с фисташками	148
Греческий салат	149
Севiche из белой рыбы	150
Фирменный салат «Майами-Бич» с тунцом	152
Салат из креветок с укропной заливкой	153
Крабовый салат	154
Жареные помидоры	155
Тунец в пряном соусе	156
Крабовый салат с овощами	158
Салат «Ницца»	159
Соус бальзамико	160
Гаспаччо	161
 Ужины	162
Цыпленок в пергаменте	162
Цыпленок в соусе бальзамико	163
Куриные грудки с имбирем	164

Соте из курицы	165
Бифштекс по-флорентийски	166
Бифштекс в маринаде	168
Жареный бифштекс	169
Жареное мясо в маринаде по-лондонски	170
Жареный бифштекс в томатном соусе	171
Бифштекс с перцем	172
Вареный лосось в огуречно-укропном соусе	173
Лосось с розмарином, приготовленный на гриле	174
Красная рыба в имбирном соусе	175
Салат «Арманд»	176
Шашлычки из рыбы	178
Рыба на гриле	179
Овощи, запеченные в духовке	180
Жареные баклажаны с перцем	181
Шампиньоны, фаршированные шпинатом	182
Фирменное овощное пюре «Майами-Бич»	184
Тушеные помидоры с луком	185
Жареные помидоры с соусом песто	186
Горчичный соус «Джо»	188
Салат из зеленых соевых бобов	189
Восточный салат из капусты	190
Закуски	190
Пюре гороховое	190
Турецкие рулетики	191
Соус с кинзой	192

.The South Beach Diet.

Десерты.....	193
Крем из сыра «Рикотта» с лимонной цедрой	193
Миндальный крем из сыра «Рикотта»	194
Ванильный крем из сыра «Рикотта»	195
Кофейный крем из сыра «Рикотта».....	196

Вторая фаза

<i>План питания</i>	197
<i>Рецепты.....</i>	215

Завтраки	216
Десерт «Восход солнца»	216

Обеды	217
Припущенный салат из лосося и шпината.....	217
Салат из курицы, шпината и малины.....	218
Салат из курицы с яблоками и орехами	219
Говядина в горчице	220
Средиземноморский салат из курицы.....	222
Салат из кус-куса с помидорами и базиликом	223
Цыпленок с кус-кусом и лимоном	224
Пицца «Портобелло»	225
Салат с лимонным уксусом	226
Суп из томатов	228

Ужины	229
Жареная курица с овощами	229
Курица в винном соусе.....	230

Курица, маринованная со специями	231
Курица в остром соусе	232
Курица по-азиатски с овощами	233
Стейк с луком	234
Мясо индейки в форме	235
Жареный тунец с белыми бобами и салатом	236
Филе лосося, фаршированное шпинатом	238
Жареная камбала в легком сливочном соусе	239
Креветки «Луи»	240
Треска в пергаменте	242
Кабачок-спагетти по-итальянски	243
Помидоры, запеченные с базиликом и «Пармезаном»	244
Салат из жареной курицы с соусом «Цацики»	245
Фирменный салат «Майами-Бич»	246
Салат «Совершенство»	247
Салат от «Макалузо»	248
Салат из белой спаржи	250
«Ребрышки» из цуккини с укропом	251
Овощная смесь	252
Второй завтрак	253
Пюре из баклажанов	253
Десерты	254
Клубника в шоколаде	254
Клубника с ванильным йогуртом	255
Шоколадные стаканчики	256

.The South Beach Diet.

Третья фаза

<i>План питания</i>	257
<i>Рецепты</i>	273
Завтраки	274
Омлет из помидоров с зеленью	274
Коричный сюрприз	275
Обеды	276
Салат с греческими орехами	276
Салат из кус-куса с пряным соусом на основе йогурта	277
Рулет из жареной говядины	279
Салат из тунца, огурцов и красного перца с соусом из лимона и укропа	280
Ужины	281
Жареный цыпленок по-мароккански	281
Соус пимьенто	282
Жареный цыпленок с чесноком, луком и апельсинами	283
Цыплята «Тандури»	285
Бифштекс с розмарином	286
Шашлычки из говядины, перца и шампиньонов	287
Белая рыба по-провансальски	288
Рыба с лимоном, запеченная в фольге	289
Рыба, запеченная с лимоном	290
Пряные креветки с рисом	291
Пюре из шпината	292

артур агатстон

Салат из груш	293
Салат из помидоров и сыра «Моццарелла»	294
Салат из клубники и водяного кressса	295
Телятина на гриле с брокколи	296
Средиземноморский салат	298
Жареный картофель с зеленью.....	299
Десерты.....	300
Клубника в уксусе бальзамико	300
Припущенные груши	301
Груши с имбирем	302
Сырное печенье с лимоном	303
Безе с шоколадом	304
Груши с шоколадной начинкой	305
Абрикосы в шоколаде.....	306
Выражаю благодарность.....	307

Агатсон Артур

THE SOUTH BEACH DIET

Пер. с англ. *M. C. Галынского*

Генеральный директор издательства
C. M. Макаренков

Дизайн и оформление обложки: *Е. Л. Калугина*
Компьютерная верстка: *О. А. Фатуева*
Корректор *В. К. Павлова*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 16.05.06 г.
Формат 60×70/16. Гарнитура «NewBaskerville».
Печ. л. 20,0. Тираж 5000 экз.
Заказ № 363.

ООО «ИД «РИПОЛ классик»
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

Отпечатано в ОАО «Тверской ордена Трудового Красного Знамени
полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР».
170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46.



Самара
ООО «Реал+»
Тел.: (8462) 60-78-82
E-mail: realplus@samara.ru

Санкт-Петербург
ООО «Фирма Дилия»
Митрофаньевское шоссе, д. 18 лит. «ж»
Тел.: (812) 378-39-29
E-mail: dilya@peterstar.ru
www.dilya.ru

Хабаровск
ООО Фирма «Мирс»
ул. Промышленная, д. 11
Тел.: (4212) 29-25-65
E-mail: postmaster@bookmirs.khv.ru

Челябинск
ООО «ИнтерСервис ЛТД»
Свердловский тракт, д. 14
Тел.: (3512) 21-33-74
E-mail: intser@chel.surnet.ru

**Самая достоверная информация о выходе новых книг на ежедневно
обновляемом сайте www.ripol.ru**

ГУП ОФ Московский дом книги
Ягатстон The South Beach Diet

3275885 Цена: 27.00



21110943327588500040

**ГДЕ КУПИТЬ КНИГИ
ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «РИПОЛ классик»**

Москва
(отдел реализации издательства)
Тел.: (495) 513-57-77, 513-54-71
E-mail: leo@ripol.ru, info@ripol.ru
www.ripol.ru

Волгоград
ООО «Гермес-Царица»
Книжный магазин «Диалог»
Аллея Героев, д. 3
Тел.: (8442) 38-19-52
E-mail: smirnov@v1ink.ru

Воронеж
ООО «Амиталь»
Ленинский пр-т, д. 157
Тел.: (4732) 23-00-02
E-mail: mail@amital.ru

Екатеринбург
Торговый центр «Люмна»
ул. Студенческая, д. 1-В
Тел.: (3432) 64-23-69
E-mail: lumna_b@r66.ru

.Иркутск
«Продалит»
Ул. Фурье, д. 8
Тел.: (3952) 51-23-31
E-mail: prodalit@irk.ru

Казань
ООО «Таис»
ул. Гвардейская, д. 9-а
Тел.: (8432) 72-34-55, 72-27-82
E-mail: tais@mi.ru

Калининград
Группа компаний «Вестер»
ул. Судостроительная, д. 75
Тел.: (4112) 35-37-65
E-mail: nshibkova@vester.su

Киев
Компания «ДКП»
(на всей территории Украины)
пр-т Московский, д. 6, 2-й этаж
Тел.: (044) 490-99-01 (только опт)
E-mail: machaon@machaon.kiev.ua

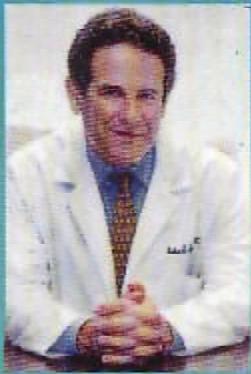
Краснодар
ООО «Букпресс»
ул. Товарная, д. 5
Тел.: (8612) 62-81-29
E-mail: dges@mail.kuban.ru

Минск
ООО «Виртан»
Тел.: (10375-17) 261-69-08 (только опт)
E-mail: makkus@belsonet.net

Новосибирск
ООО «Топ-книга»
Тел.: (3832) 36-10-28
E-mail: office@top-kniga.ru
www.top-kniga.ru

Ростов-на-Дону
ООО «Эмис»
Буденновский пр-т, д. 104/91
Тел.: (8632) 32-87-71
E-mail: Emis@ctsnet.ru

ООО «Владис»
Тел.: (8632) 90-71-30
E-mail: vladis-book@aanet.ru
www.vladisbook.ru



Артур Агатстон не просто доктор. Он автор книги, которую вы держите в руках, и системы питания, которая может позитивно, раз и навсегда изменить всю вашу жизнь. По версии журнала *Time* он один из самых влиятельных людей в мире, друзьями которого считают за честь быть Николь Кидман и чета Клинтон — Билл и Хилари. Потому, что его система творит чудеса!

20 миллионов человек в 35 странах мира
привели себя в порядок с помощью

The South Beach Diet доктора Агатстона.

Хватит ли у Вас духу начать счет 21-го миллиона?

THE SOUTH BEACH DIET™

Start
here!

Начните приводить себя в порядок прямо сейчас!

внесите требуемую информацию...

нынешний вес кг

рост

ожидаемый вес кг

ваше имя

возраст

фамилия

пол Ж О М

Email

Дата начала проекта

Да, я стартую прямо сейчас!

**ЗАБУДЬТЕ
ОБ ИЗЛИШКАХ
ЖИРОВ & УГЛЕВОДОВ**

Помните,
лишь о правильных
жирах & углеводах

Мы вернем вам стоимость этой книги,
если она не поможет вам так же, как
помогла миллионам людей во всем мире

Никакого подсчета калорий!

Никаких изнурительных упражнений!

**Никаких раздумий о том, что бы такое съесть
и не поправиться!**

**Надо просто иметь в виду список рекомендуемых продуктов
и потреблять их отнюдь не в мизерных количествах.**

Никакого чувства голода — и ошеломляющий результат!

Предупреждение: системы приведения
себя в порядок доктора Артура Агатстона
строго придерживаются американские
президенты и голливудские звезды.

ISBN 5-7905-4562-9



9 785790 545627



РИПОЛ
КЛАССИК