



Сергей  
Гордеев

# КНИГА

для Умных  
Родителей



Здорово есть -  
здорово жить!

12+

Сергей Гордеев

**Здорово есть – здорово жить**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Гордеев С. В.**

Здорово есть – здорово жить / С. В. Гордеев — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Сергей Гордеев – повар-профессионал, работающий в сфере детского питания. В книге «Здорово есть – здорово жить» представлен авторский взгляд на правильное питание детей как на способ воспитать успешного и счастливого человека. Автор ведёт непринуждённый диалог с читателем, рассказывая о принципах здорового питания и делясь секретами своего мастерства. Книга будет интересна широкому кругу читателей: мамам, папам, бабушкам, дедушкам, поварам, а также всем, кто интересуется ЗОЖ и задумывается о будущем своих детей. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## Содержание

Будем знакомы!	5
Глава 1 Капитал человека формируем с детства	7
Глава 2 «Психодиетика», нутригенетика, собственная теория и пара историй	9
Глава 3 Может ли неправильное питание привести к алкогольной зависимости?	12
Глава 4 Чем кормим?	15
Глава 5 Семь правил здорового питания	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

## Будем знакомы!

«Человек есть то, что он ест».

Кто-то приписывает эту известную фразу Фейербаху. Иные (например, Платон) считают, что это слова Пифагора, который всегда внушал ученикам, что путь к добродетельной и здоровой жизни начинается с правильного питания. Но, кто бы ни был автором этого утверждения, он, несомненно, прав. Ты есть то, что ешь. Твоё тело постоянно обновляется. Организм, не переставая, создаёт новые клетки. А строительным материалом для него служит ежедневная еда. Поэтому буквально всё, что ты съел, становится тобой! И у тебя всегда есть выбор – из чего будешь сделан ты.

Давай знакомиться! Я – Сергей Гордеев, потомственный повар-профессионал, всю жизнь посвятивший питанию детей. У меня нет медицинского образования, но я придерживаюсь всех требований, предъявляемых к детскому питанию. Ты можешь найти в интернете Письмо Министерства образования и науки РФ «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» от 12 апреля 2012 г. № 06-731 и убедиться в этом. Кстати, очень полезное и информативное Письмо. Помимо рассчитанных калорий, ежедневных меню для разных возрастов, к нему прилагается несколько интересных лекций для родителей, написанных понятным языком.

Но самое важное – все мои рекомендации опираются на личный жизненный и профессиональный опыт. А его у меня достаточно! В этой книге содержатся практические советы, которые я много лет собирал из разных источников и проверял на практике. В ней я делюсь простыми, но эффективными решениями некоторых проблем, своими многолетними наблюдениями, реальными историями из жизни и, конечно же, рецептами.

Идея написания такой книги возникла у меня ещё в детстве благодаря моей чудесной бабушке – Гусевой Александре Степановне. У любящих бабушек обязательно найдётся время не только приготовить вкусный обед и навести порядок, но и поговорить с внуками обо всём на свете. До сих пор помню, как чудесно просыпаться рано утром от аромата свежей выпечки и бежать на кухню, где тепло и уютно, а на столе уже ждёт завтрак.

Какие бабушкины блюда были любимыми? Да, наверное, все! Ведь она просто не умела готовить без души, торопливо, лишь бы что-то поставить на стол. В её исполнении даже повседневная, обычная, казалось бы, еда оказывалась удивительно вкусной. Наваристый борщ, шаньги с картошкой, блины, оладьи, домашние заготовки... Бабушка как-то инстинктивно делала всё, чтобы еда была полезной. Даже в тяжёлые времена старалась готовить только из качественных продуктов, выращенных на собственном огороде. И, конечно же, ароматная выпечка украшала стол и в будни, и в праздники.

Гости часто спрашивали бабу Шуру о кулинарных секретах. Она их никому не раскрывала, но со мной делилась. Видела, что меня это действительно интересует, и я с удовольствием помогаю ей на кухне, стараюсь всё запомнить. Говорила: «Вот вырастешь, Серёжа, и напишешь книгу про это – полезную книгу». Вроде бы шутила, но я её слова крепко запомнил. И сейчас ты держишь в руках книгу, которая без неё, возможно, не появилась бы...

Моя мама Гордеева Людмила Анатольевна тоже профессиональный повар с многолетним трудовым стажем. Она с удовольствием передавала мне свой опыт, учила обращаться с тестом, как с живым. Так что, пока я рос, успел узнать множество секретов приготовления вкусной и здоровой пищи. И теперь, в свою очередь, готов поделиться с тобой некоторыми советами.

Помню, как вся семья собиралась за столом. Эти самые ценные детские воспоминания вдохновляют меня и сейчас. Ведь важны не только вкусные кушанья, но и доброжелательная атмосфера при приёме пищи, открытое и радостное общение. Только тогда еда будет максимально полезной.

Я очень рад, что сейчас ты начинаешь читать эту книгу. Значит, ты заинтересован в успехе и счастье своих детей. И совсем скоро ступишь на увлекательный и верный путь формирования здоровых пищевых привычек с помощью вкусной и полезной еды. Надеюсь, ты прекрасно понимаешь, что моя книга – не волшебная палочка, способная изменить жизнь твоей семьи одним присутствием на книжной полке. Это, скорее, мотиватор, который поможет решиться, начать и действовать!

– Здравствуйтесь, дети! Приятного аппетита! – этими словами я каждый раз встречаю учеников в школьной столовой, чтобы накормить их безопасной, здоровой и вкусной пищей. Надеюсь, что после чтения и ты будешь более осознанно желать своим домочадцам: «Приятного аппетита!»

## Глава 1 Капитал человека формируем с детства

Что такое капитал? Золото, валюта, деньги под подушкой или на счёте, акции, криптовалюта – этот список можно продолжать долго. Куда эффективнее вкладывать накопленные средства? Тут тоже масса вариантов. Можно купить машину, которая постоянно будет требовать очередных трат, или открыть бизнес, который потом, возможно, прогорит. А можно вкладывать свободное время, знания и каждый рубль в собственного ребёнка, в своеобразный сосуд благодарности. Думаю, это самое надёжное вложение капитала, которое с большей вероятностью принесёт в будущем успех и приумножится в несколько раз.

Наверняка ты задавался вопросом: как обеспечить ребёнку надёжное и счастливое будущее? Почему это получается не у всех? Надеюсь, что в этой книге ты найдёшь гарантированный рецепт успеха. Я собрал здесь простые и эффективные решения, о которых ты, возможно, даже не предполагал. И если ты – именно тот родитель, который, получив проверенные на практике знания, решит внедрить их в жизнь, который готов идти шаг за шагом, не сдаваться, набирать собственный опыт, прививать культуру правильного питания в своей семье – непременно случится то, ради чего ты старался. Счастье, здоровье, успех станут постоянными спутниками твоего ребёнка.

Если готов, приглашаю сделать первый шаг. Для начала – определись! Ты уверен, что хочешь заняться здоровым питанием ребёнка? Готов вложиться в его счастье и здоровье? Спроси себя:

Почему я задумался о здоровье ребёнка?

Насколько это важно для меня?

Готов ли я учиться?

Готов ли идти до конца и добиться результатов?

Готов ли менять свои привычки и образ жизни?

Будет ли мне комфортно жить в семье, в которой привита культура здорового питания?

Отложи ненадолго книгу и подумай об этом.

Я пишу сейчас о самом главном, о самом дорогом, что у нас есть, и о нашем будущем – о детях.

Мы часто мечтаем, кем будет наш ребёнок – станет ли он талантливым музыкантом, компьютерным гением, великим шахматистом или успешным спортсменом... Очень хочу донести до каждого мысль, что все эти мечты реальны. Огромный потенциал заложен абсолютно в каждом ребёнке! Да, да, и в твоём тоже! Но вот в чём загвоздка – к сожалению, не все дети развивают свои таланты.

Какие же факторы влияют на развитие ребёнка? В первую очередь, это семья. Затем педагоги, врачи, окружающее общество. Немаловажной составляющей является и правильное питание. Дело в том, что еда – очень мощный якорь лучших моментов в жизни. Например, кушая сладости, привезённые из отпуска (скажем, чурчеллу из Сочи), мы как бы снова погружаемся в атмосферу радостно проведённого времени. Или же, случайно попробовав пончик, вкус которого напомнил те самые, бабушкины, пончики, вновь переносимся в счастливое и беззаботное детство. Поэтому с культурой правильного питания ребёнок получает не только здоровье, экономя в будущем огромные суммы на лекарствах, но и непрерывную цепочку позитивных и радостных эмоций. Через эти якоря каждый приём пищи обеспечивает организму высокое усвоение еды. Таким образом, мы дарим ребёнку источник позитива, уюта и радости на всю жизнь – а значит, долгосрочные счастье и успех.

Найди блюда, которые тебе приятно готовить и кушать. Выбери рецепты, которые соответствуют всем нормам здорового питания и при этом нравятся тебе. Ведь главная задача такого разнообразия кулинарных рецептов именно в том, чтобы ты нашёл любимые блюда.

Повторюсь: еда должна тебе нравиться! В идеале состояние во время приёма пищи должно быть похоже на чувство, которое ты испытываешь, обнимая любимого человека.

Жизнь учит нас, что если кто-то хочет добиться успеха, он обязан трудиться. Например, школьный медалист долгие годы старается, изучает общеобразовательную программу, побеждает в олимпиадах и в результате получает награду – золотую медаль. Или, например, менеджер в течение нескольких лет усердно осваивает профессию, а потом его назначают управляющим. Принципы успеха в любой сфере одни и те же. Старайся, работай, трудись, проходи испытания и трудности, и только тогда ты получишь заслуженный результат в виде успеха. Это, конечно, так. Но я всё же рискну предложить новый поход – воспитание через питание (не случайно же это однокоренные слова)! Формирование личности ребёнка через понятное для него с детства удовольствие от еды.

Новый человек, как правило, с рождения находится в тёплых надёжных руках. Он получает огромное наслаждение, когда мамочка его кормит. И наша задача как социальной группы – продолжить этот процесс до того момента, когда ребёнок сможет сознательно выбирать, чем наполнять свой мир. Показатель успешного воспитания в данном случае – если повзрослевшие дети наполнят свою жизнь ценностями семейного воспитания.

Меня очень радует, что ты интересуешься темой правильного питания детей. Сейчас всё больше людей изучают здоровый образ жизни, в том числе тему полезных и вредных продуктов. К сожалению, огромное количество непонятных телевизионных передач и куча роликов в интернете способны запутать любого человека. Как не утонуть в этом море информации? Я с удовольствием поделюсь собственными взглядами на правильное питание. У тебя же всегда есть возможность проверить мою информацию во всемирной паутине и выбрать для себя золотую середину.

Начни формировать надёжный капитал маленького человека с детства с помощью здорового питания!

## Глава 2 «Психодиетика», нутригенетика, собственная теория и пара историй

Здоровая еда – исключительно важная тема. Не зря говорят: какова еда – таков и ум; каков ум – таковы и мысли; каковы мысли – таково и поведение; каково поведение – такова и судьба. Всемирная Организация Здравоохранения постоянно кричит о важности здорового питания для детей – и я думаю, что в этой области ещё будут открытия. Однако, по данным статистики, лишь около 12 % детей, а следовательно, родителей, семей следуют рекомендациям по правильному питанию.

Вспоминаю слова Сократа: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Просто удивительно, но большинство людей любит еду больше, чем жизнь! Разве это не смешно? Ведь, на самом деле, нужно питаться, чтобы вести полноценную жизнь, а не жить, чтобы есть всё, что душа просит. Я как-то слышал короткую фразу от молодых людей на улице. Один из них, держа в руках хот-дог, говорил другому: «Ну, заправляйся!» И мы ведь правда считаем, что «заправляться» – значит есть что попало. Мы не привыкли думать о составе и пользе еды. Это очень опасное заблуждение!

Чтобы ты понимал, насколько это важный вопрос, я расскажу о книге, которую получил в подарок много лет назад. Книгу «Психодиетика» мне прислали из Санкт-Петербурга родители ребёнка, которому она помогла выздороветь. Меня сразу заинтересовал подзаголовок этой книги – «Питание как ключ к эмоциональному и физическому здоровью». Авторы книги, Е. Хераскин и У. Рингедорф, два знаменитых психиатра с более чем 25-летним опытом работы, считают, что если удастся научить людей правильно питаться, это будет гораздо большим вкладом в сохранение психического и эмоционального здоровья, чем если создать ещё одно чудо-лекарство.

К сожалению, «Психодиетику» пока трудно найти в России, поэтому я поделюсь с тобой некоторыми идеями. Авторы убеждены, что неполноценное питание вызывает депрессивный психоз. А посмотри вокруг – сейчас колоссальное количество людей с депрессией! Такое ощущение, что стрессы XXI века атакуют каждую нервную систему. Плюс к этому, сегодня существует дефицит определённых витаминов. Самые главные из них – витамины группы «В»: например, В3 (ниацин или никотинамид) и В12. Дефицит этих витаминов может вызвать симптомы, похожие на шизофрению. Только вдумайся в эту информацию! Обрати внимание на окружающих, на их поведение в обществе, в поликлиниках, в очередях, в пробках на дорогах. Недостаток или низкое усвоение витамина В12 вызывает путаницу в мыслях, паранойю и раздвоение личности. Прошу тебя, не пугайся этого – просто запомни, что витамин В12 жизненно важен. Его дефицит в большей степени характерен для вегетарианцев, потому что в основном он содержится в мясе. Поэтому тем, кто не ест мясо, обязательно нужно это знать и принимать В12 дополнительно.

В известной американской клинике братьев Мэйо был проведён эксперимент по влиянию низкокалорийной диеты на организм человека. Поскольку этот научно-исследовательский центр считается одним из лучших в мире по техническому оснащению, думаю, что результаты эксперимента глупо подвергать сомнениям. Так вот, молодых мужчин и женщин посадили на диету, содержащую 1500 калорий в день. Предварительно взятые анализы у добровольцев были в норме. И, поскольку абсолютно здоровых людей сейчас найти сложно, эксперимент подтвердил, что низкокалорийная диета помогает организму восстановиться. Гастриты прошли, а у некоторых даже зарубцевались язвы. Однако через полгода женщины начали постоянно ссориться, скандалить, плакать по любому поводу. Мужчины же вообще отказались от такой диеты. Дело в том, что нервная система современного человека требует достаточного

количества белков, расщепляющихся на аминокислоты, а также витаминов, микроэлементов, энзимов, обеспечивающих постоянный приток энергии. Без этих незаменимых элементов мозг и нервная система не могут работать полноценно. Вот почему полезно соблюдать основные принципы здорового питания, но при этом не впадать в крайности и чрезмерные ограничения.

У меня есть и собственное обоснование пользы здорового питания. Представим, что организм подстраивается к поведенческим особенностям и условиям жизни. Так, у крота есть глаза, он должен был жить на земле. Но в ходе эволюции крот стал обитать под землёй, в крошечной тьме. Чтобы организму было комфортнее жить в этой среде, он атрофирует не работающие органы, а энергию перенаправляет – скажем, в сильные лапы. Такое бывает, например, со слепым человеком, у которого развивается чуткий слух. А теперь представь, что неправильно питающийся ребёнок постоянно недополучает витамин В6. Значит, его мозг не может правильно развиваться и эффективно работать. Что мы получим в результате? Правильно – всё, что не работает, атрофируется, как и произошло у крота со зрением.

Здоровое питание отражается на наших органах – на их функциях и на том, как мы выглядим. Думаю, все мы хотим быть привлекательными и здоровыми. Хотим, чтобы кожа была чистой и красивой, волосы – густыми и шелковистыми. А главное, хотим не болеть и развиваться. Что же происходит в действительности? В течение жизни человека изменяются клетки его организма. Чтобы было понятнее, поделю эти изменения на этапы.

#### Первый этап

У ребёнка очень сильный иммунитет. Межклеточное пространство пока не загрязнено. Вредные вещества ещё не поступили в молодой организм в опасном количестве. Иммунная система хорошо справляется с выводом токсичных веществ. Скажем ей: «Огромное спасибо!» – на первом этапе мы здоровы!

#### Второй этап

Под влиянием стрессовых ситуаций, нездорового питания, нерегулярного приёма пищи, вынужденного употребления лекарств иммунная система слабеет. Вывод вредных веществ, которые попадают в организм с пищей, водой, воздухом, осуществляется медленнее. В организме начинается процесс накопления токсинов. Человек чувствует себя хуже. Дети чаще утомляются, плохо усваивают информацию, становятся раздражительными и непослушными. Так иммунная система подаёт сигнал о помощи! Необходимо услышать её и понять: что-то идёт не так. Нужно срочно скорректировать уклад жизни и, в первую очередь, питание. Если мы не игнорируем естественные защитные реакции организма (как это часто происходит), меняем образ жизни, начинаем кормить детей правильной пищей, то неизбежно возвращаемся на первый этап. Внимательно слушая сигналы организма, можно жить долго в здоровом теле, радуясь жизни!

Если же мы не обращаем внимания на первые сигналы, то двигаемся дальше и переходим на следующий этап.

#### Третий этап

При большом скоплении токсинов они начинают проникать внутрь клеток. А ведь там хранится самое важное – наша ДНК, наш наследственный код. Эта информация (в том числе и сведения о хронических заболеваниях) передаётся из поколения в поколение. Неслучайно часто говорят: «Это у него в крови, это для него нормально». Токсины начинают воздействовать на внутриклеточное пространство.

#### Четвёртый этап

Из-за скопления токсичных веществ клетка уже не может работать эффективно, поэтому запускается процесс разрушения органа или системы, приходят неизлечимые болезни, затем наступает смерть. Мы все, вольно или невольно, сталкиваемся с этими этапами. Кто-то проходит их слишком быстро, а кто-то медленнее. На каком этапе сейчас находится человек – может определить только он сам.

Нам постоянно говорят, что выход из этапа болезни возможен с помощью разрекламированных лекарств. Проглотил пару таблеток – и вуаля! Ты здоров, боль ушла, и можно жить дальше... Вот только вопрос – как и сколько? Когда же человеку не помогают химические препараты, он понимает, что нужно просить помощи у природы. Люди начинают интересоваться народными способами лечения. И из-за переизбытка информации часто используют не эффективные и даже опасные методы.

Оказывается, на самом деле, всё внутри нас!

Благодаря современной генетике, сейчас уже можно составить рацион продуктов, необходимых конкретному человеку, основываясь на его генетических особенностях. Сегодня активно развивается молодая отрасль генетики – нутригенетика. Задача этой науки – расшифровать шифр генов. Внутри каждого человека есть некая подробно изложенная книга, которая содержит информацию о правильном для него питании, необходимых физических нагрузках для успехов в том или ином виде спорта, способах сохранения здоровья. Согласись, невозможно подобрать идеальное питание и физические нагрузки, не зная, как человек устроен, с какими особенностями и предрасположенностями он родился. Мы все очень разные. Для кого-то тарелка жирного бешбармака – замечательное и безвредное удовольствие, кто-то может спокойно съесть пару фруктов на голодный желудок. Проанализировав различные виды генов, сегодня уже можно подобрать для человека индивидуальное питание, идеальное по количеству витаминов и компонентов, необходимых его организму. Оказывается, некоторых микрокомпонентов может не хватать на генетическом уровне. Поэтому можно просчитать риск развития конкретных заболеваний.

Генетики способны расшифровать гены, полученные от рождения. А вот далее наш образ жизни влияет на генотип. Некоторые гены могут проснуться, а какие-то всю жизнь находиться в спящем режиме. Таким образом, человек способен с помощью образа жизни и питания управлять своим физическим состоянием. В идеале, как мне кажется, генетическая карта должна определяться при рождении. Думаю, так и будет! Это позволит избежать множества отклонений в нашем организме, так как пищевое поведение очень тесно переплетается со здоровьем. К примеру, если у ребенка рецепторы, не чувствительные к соли, то он всегда будет просить досолить еду. В результате появится риск гипертонии. Если бы родитель знал про особенность своего ребёнка, то был бы более осторожен. Как говорится, проинформирован – значит вооружён.

На рождение сына или дочки мы обычно дарим родителям коляску, пелёнки, кроватку... Надеюсь, что в XXI веке появится новая мода – дарить ребёнку генетический тест. С его помощью можно будет узнать, какие проблемы со здоровьем наиболее вероятны, и вовремя уберечь нового человечка от болезней, в том числе откорректировав рацион.

Считаю генетический тест самым лучшим подарком на рождение – вы дарите возможность продлить жизнь!

## Глава 3 Может ли неправильное питание привести к алкогольной зависимости?

Негативное влияние алкоголя на обменные процессы в организме известно давно. А в последнее время в ходе научных исследований выяснилось, что качественное здоровое питание снижает тягу к алкоголю.

Так, авторы книги «Психодиетика» (о которой шла речь в предыдущей главе) разбирают взаимосвязь полноценного питания, психического здоровья и устойчивости к алкоголизму. Пагубную привычку учёные объясняют недостатком в рационе аминокислот, минеральных солей и витаминов.

К аналогичным выводам пришёл и учёный Роджер Вильямс. По его наблюдениям, люди, которые придерживались сбалансированной и разнообразной диеты, не попадали в алкогольную зависимость. Теория была доказана серией опытов с грызунами. Первую группу крыс кормили несбалансированной пищей с высоким содержанием рафинированных углеводов. В качестве питья эти животные чаще выбирали спиртное. Другой группе давали корм, обогащённый витаминами и микроэлементами. Крысы во второй группе предпочитали чистую воду. Эти опыты поставили под вопрос влияние дурной наследственности на развитие алкогольной зависимости. Но самые удивительные результаты учёные получили при переводе крыс на лечебное питание. Оказалось, что крысы, ранее употреблявшие спирт в качестве питья, снижали процент алкоголя при правильной диете.

Хочешь реальный пример? Примерно год назад мой добрый товарищ попросил о помощи. К сожалению, в его семье сложилась сложная, безрадостная ситуация. Отец понемногу превратился в запойного алкоголика со стажем почти три года. Друга, к тому же, угнетало понимание, что его мама очень устала от такого мужа и собирается разорвать идеальные в прошлом отношения. Семья оказалась на грани развода. На момент, когда я услышал эту историю, Саша уже пообщался с врачами; но отец, как это часто бывает, не давал согласия на медицинскую помощь и, замкнувшись в себе, продолжал злоупотреблять крепким алкоголем. Саша обращался к платному психологу, но и тот оказался бессилён перед отказами мужчины и нежеланием слушать и слышать советы и рекомендации. От безысходности Александр даже общался с шаманом, в надежде, что тот с помощью магии избавит отца от зависимости. К сожалению, всё было тщетно.

Так как я по профессии и призванию повар, и меня, в первую очередь, волнует здоровое питание, я спросил Сашу: «Как в вашей семье питаются?» Задав этот вопрос, я сразу понял, что попал «в десятку», потому что друг задумался. До этого момента он рассказывал всё чересчур эмоционально, явно желая «втянуть» меня в ситуацию. Я даже не был уверен, что он хотел найти выход. Возможно, ему просто нужно было выговориться, поделиться переживаниями. Но я, хоть и люблю пообщаться, разговариваю всегда по существу и с одной целью – найти лучшее решение для здоровья и получить результат от правильного питания. Я спросил: «Готов ли ты уделять сбалансированному питанию больше времени, чем раньше? Сможешь ли готовить здоровую еду и стать инициатором культуры правильного питания в семье? Верить ли, что, поменяв отношение к еде, можно спасти отца и всю вашу семью?» (Ты ведь уже успел прочитать, что у здорового питания нет другой дороги – оно обязательно приносит пользу и изменяет жизнь). Затем я посоветовал Александру сделать несколько первых шагов. Конечно, менять привычную жизнь всегда сложно. Но когда есть светлая цель и вера, человек способен себя дисциплинировать и начать действовать. Мы поговорили с Сашей о важности здорового питания, о правильном выборе продуктов, о способах приготовления, о процессе приёма пищи. Разобрали главные вопросы – что, где, когда. Что нам полезно есть, где, при каких условиях и

когда употреблять пищу? С ответов на эти вопросы обычно и начинаются изменения пищевых привычек.

Первую неделю я приходил к ним домой и готовил разные кушанья. Потом Саша заинтересовался процессом и начал готовить самостоятельно. При этом в его горящих глазах я видел неподдельный интерес – ведь блюда, которые я ему показал, были очень просты в приготовлении. Но главное, они содержали все три необходимых компонента: белки, жиры и углеводы, а также минералы и витамины. Конечно, в первую очередь людей притягивает изысканный аромат и вкус рекомендованных мной блюд.

Но всё же не забывай: едим мы не ради удовольствия (хотя это тоже важно), а для того, чтобы наполнять свой организм, питать его энергией для активной жизни и строительными материалами для тела. Через четыре месяца мой добрый друг поставил точку в пьянстве своего отца! Саша с радостью, вздохнув от переполнявших его эмоций, громко рассказывал, что жизнь изменилась к лучшему – отец избавился от алкогольной зависимости, устроился на работу, а недавно они всей семьёй вернулись из Крыма, где провели две незабываемые недели отдыха. Я поделился с тобой этим удивительным примером влияния здорового сбалансированного питания на взрослого человека. А теперь задумайся, насколько же важно правильное питание для ребёнка!

Почему я рассказал эту историю? Потому что хочу, чтобы ты твёрдо решил: насколько важно для тебя здоровое питание. Насколько ты ценишь свою жизнь и здоровье? Жизнь и здоровье близких? Готов ли ты действовать?

Возвращаясь к научным экспериментам. Следующий вопрос, который заинтересовал учёных: как влияет типичная еда американских школьников на дальнейшее здоровье. Для исследования подготовили две группы крыс. Первую кормили типичной школьной едой с некоторым количеством витаминов.

Меню №1: мясные полуфабрикаты, сосиски, мясные тефтели, кондитерские и хлебобулочные изделия: пончики, сладкие булочки, кремовые торты, белый хлеб, пирожные, конфеты, напитки с высоким содержанием сахара, сладкие газировки, кофеиносодержащие напитки, макаронные изделия и спагетти, салаты с майонезом высокой жирности.

Это меню содержит недостаточное количество аминокислот, никотиновой кислоты, витамина А, железа, рибофлавина, тиамина, кальция и других важных микроэлементов и витаминов.

Вторая группа грызунов была переведена на меню со сбалансированным составом.

Меню №2: хлеб из муки цельного помола, овощи в сыром и тушёном виде, сухое молоко, бобовые, орехи, нерафинированные растительные масла.

Первая группа крыс употребляла значительное количество спирта, в то время как вторая группа принимала спирт в меньшем объёме. При введении дополнительных витаминных комплексов, крысы из второй группы преодолевали тягу к спиртному. Учёные связали такую закономерность с резким колебанием уровня сахара крови и инсулина в случае диеты с высоким содержанием рафинированных углеводов. Нагрузка на поджелудочную железу увеличивается, требуется большое количество инсулина. Вслед за повышением уровня сахара следует скачок инсулина, а через некоторое время уровень сахара становится низким, что вызывает тягу к сладкому, быстрым углеводам, алкоголю, никотину. Получается, что длительное нарушение метаболизма в организме приводит к биологической потребности в алкоголе.

В 70-х годах прошлого века в Америке была опубликована статистика по лечению людей, которые злоупотребляли спиртными напитками. В лечебные мероприятия входили занятия с психологом, лекарственная терапия и электрошок. В первой половине эксперимента в расчёт абсолютно не принималось качественное сбалансированное питание и нехватка минералов и микроэлементов у пациентов. Дальнейшие исследования показали, что на волевой импульс бросить пагубную привычку прекрасно влияет сбалансированная диета. Прослеживалась ана-

логия между зависимыми от алкоголя пациентами и людьми с психическими расстройствами. Показатели биохимии крови и метаболизм имели сходные черты. Мегавитаминная терапия, которая применялась для больных шизофренией, отлично помогала побороть и тягу к спиртному. Р.Смит проводил исследования в отношении витаминов группы В, в частности, никотиновой кислоты. Группа пациентов с алкогольной зависимостью в количестве 507 человек получали лечебные дозы никотиновой кислоты. У большинства из них наступала стойкая ремиссия, только 170 пациентам терапия не помогла. Помимо уменьшения тяги к спиртному, наблюдалось улучшение состояния здоровья со стороны сердечно-сосудистой, нервной системы, улучшались память и сон, уменьшалась тревожность. Дальнейшее применение витамина РР снижало случаи рецидива, что говорит о связи между нехваткой никотиновой кислоты в питании и развитием алкогольной зависимости.

Современная наука считает, что никотиновая кислота, скорее, гормоноподобное вещество, нежели витамин. Однако витамин РР эффективен лишь в сочетании с полноценной диетой и отсутствием других дефицитов питательных веществ. Никотиновая кислота нестойкая к нагреванию, поэтому следует употреблять продукты в натуральном виде без термической обработки. Последователь этой идеи – Франк Батлер – вводил алкоголикам через зонд питательную смесь из комплекса витаминов и питательных веществ. Пациенты либо снижали объем спиртных напитков, либо полностью отказывались от алкоголя.

Все эти исследования привели к простому выводу: потребление большого количества алкоголя снижает поступление витаминов и минералов, поскольку спиртные напитки содержат пустые калории. Организм, получив нужное количество калорий, не стремится к пищевому разнообразию. Сладости и чересчур сладкие газированные напитки могут так же негативно влиять на организм. Они тоже содержат много пустых калорий и вызывают резкие скачки сахара и инсулина. Поэтому следует ограничить их употребление. Необходимо включать в рацион натуральные и полезные продукты, которые не прошли термическую обработку: свежие овощи, чеснок, лук, квашеную капусту, цитрусовые, фрукты (яблоки местного урожая), свежую или сушеную зелень, ягоды (бруснику, чернику, смородину), различные виды орехов, морскую капусту. В зимний период организм остро нуждается в аскорбиновой кислоте, никотиновой кислоте, витамине В6 (пиридоксине). Поэтому в это время можно дополнить рацион витаминными комплексами.

Рациональное и сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, содержащимися в «живых» продуктах – путь к долгой здоровой жизни. А вовремя привитая в семье культура питания надёжно защитит человека от пагубных пристрастий в будущем.

## Глава 4 Чем кормим?

С чего начинается жизнь ребёнка? Без лишних предисловий – с природы. С матери и её груди. Так мы получаем самое важное – необходимые питательные элементы для роста и опыт безусловной любви. А что же происходит дальше? Кормим юного человечка тем, что предлагает реклама, общество? Я категорически против! Почему? Вопрос слишком объёмный. Думаю, сегодня большинство уже грамотные: не раз слышали про «Е-шки», заменители, загустители, консерванты, красители, усилители вкуса... Даже лень продолжать. Задумайтесь о другом: почему так важно правильное питание? Фастфуды, полуфабрикаты, еда из супермаркетов постепенно заменяет нормальную еду, которой мы питались раньше. А ведь ежедневный рацион человека должен содержать определённый баланс белков, жиров и углеводов, ещё аминокислоты и прочие элементы, без которых здоровое, нормальное функционирование организма невозможно! Особенно это важно для детей. Сегодня практически все родители жалуются, кто на невнимательность и рассеянность своего любимого чада, кто на гиперактивность и нервозность. Снижаются интерес к учёбе и умственные показатели ребёнка. И это не преувеличение – это реальность.

Скажу честно, сам вырос на чистом, домашнем, деревенском. Тогда, в детстве, было и вправду всё вкусно. И, наверное, мне повезло – мои родители, бабушки, дедушки на всю жизнь привили вкус к здоровой еде. Домашняя картошка, свёкла, огурчики... А что мы едим сегодня? Посмотрите вокруг, друзья! Подозрительные продукты, обработанные кучей химикатов – что фрукты, что овощи. Но и это не всё! Подумайте, насколько изменился наш способ питания! Мы все плавно перешли на полуфабрикаты. У нас действительно нет времени готовить – работа. Надо зарабатывать деньги – на образование тех же наших ненаглядных. А дети растут и перенимают образ жизни семьи. Получается, научить самому полезному – здоровому образу жизни – некогда. Грустно это.

Была такая книга в моём, пусть недолгом, советском детстве – «О вкусной и здоровой пище». Помню, какие красочные там картинки! Вкусно, полезно и красиво! Сейчас этого нет. Всё скатилось до примитива, уровень сознания упал. А может, и нас в своё время не научили родители? Может, у нас не сформированы правильные привычки? И мы передаём эту эстафету дальше – детям и внукам? Вредим всем, начиная с себя и заканчивая будущими поколениями. Вредим не специально. А иногда даже считаем, что действуем во благо. Готовить, разогревать некогда – ничего, перекусишь бургером и побежишь на английский, ведь язык в наше время надо знать обязательно!

Мне печально. Мне плохо. Я очень хочу что-то изменить.

Дорогие люди, дорогие родители, остановитесь! Не надо кормить ребёнка фаст-фудом и полуфабрикатами! Еда ведь не только должна приятно пахнуть и быть вкусной. Как вы думаете, что содержится в каждом замороженном куске мяса из супермаркета? Как минимум, консервант. Об остальном мне даже не хочется думать. А дома? Пока мы готовим пищу, мы улыбаемся, думаем о сыне, о дочери, об их настоящих и будущих успехах – это же настоящая магия!

Если времени совсем нет, может выручить плов на скорую руку.

Рецепт от меня

Филе курицы нарезаем небольшими кусочками. Обжариваем на сильном огне на сковороде с растительным маслом. Далее лук и морковь мелко нарезаем и обжариваем до прозрачности лука. В кастрюлю выкладываем обжаренное мясо, лук с морковью и засыпаем поверх хорошо промытый рис.

Засыпаем специи и соль, столовую ложку томатной пасты на ваш вкус и заливаем кипятком из чайника. Воды должно быть выше риса примерно на два пальца. Варим на среднем огне до тех пор, пока рис не окажется на поверхности. Затем, не закрывая кастрюлю крышкой,

держим на маленьком огне до готовности риса. Двадцать минут – и плов готов! Приятного аппетита!

Я точно знаю: дети очень сильно зависят от хорошего питания, так же, как и от нашего внимания и улыбок. Они расцветают, когда мы обнимаем их, улыбаемся и кормим вкусным, домашним, полезным ужином. Особенно, если за ужином собралась вся семья. Особенно, если приём пищи сопровождается шутками, обсуждением дня, обменом впечатлениями, радостью и поощрением. Еда вместе и в тёплой атмосфере. Эти моменты, поверьте, запомнятся на всю жизнь! Ведь счастье ребёнка заключается в маленьких, пусть в этот суетный век незаметных, но столь важных для человека вещах! Так формируются успешные личности. Не верите – почитайте воспоминания состоявшихся людей, которые, вовремя развив свой талант, получают за него достойный гонорар.

Думаю, если спросить родителей, хотят ли они вырастить ребёнка успешным, уважаемым, с возможностью приобрести яхту или личный самолет, счастливым, как многие реализованные талантливые люди, ответ будет очевиден. А если при этом дети будут ценить вас, ваши старания? Если в будущем станут прислушиваться к вашим советам и смогут финансово помогать вам при необходимости? Скорее всего, любой человек ответит, что хочет видеть своих детей успешными, счастливыми, с высоким уровнем жизни и доходов.

Но почему мы часто не видим таких результатов? Изложу свои взгляды.

1. Необходимо правильно питаться – только натуральными продуктами, лучше всего домашними. Тогда настроение обеспечено на целый день!

2. Обязательно общаться во время еды.

Никаких мобильных и иных девайсов. Родители! Начните с себя – не утыкайтесь в смартфон или ноутбук во время приёма пищи. Это время только для еды! И не забудьте пару ласковых фраз для ребёнка за завтраком: «С добрым утром, родной!», «Как выспался?», «Смотри, какой сегодня прекрасный день!» Связь с ребёнком и взаимопонимание будут крепнуть.

3. Хорошие привычки – самое полезное в жизни! Прививайте их с детства. Поел – сказал «спасибо», помыл посуду, выбросил мусор, уходя в школу и т. д. Так у юного человека будет вырабатываться ответственность.

4. Никогда не хмуриться и не ругаться с утра, только улыбки и позитивные установки. Ребята, помните, утром мы закладываем настрой на весь день!

5. Детям для перекуса давать с собой только яблоко или что-то домашнее. Бургер – враг здоровью!

6. И последнее, самое важное – всегда показывать всё своим примером. Если вы сами не готовы менять жизнь к лучшему, не требуйте этого от детей.

Стремитесь к свету, кушайте вкусно, думайте о светлом – и ваш ребёнок будет счастлив, успешен и научится получать от жизни всё самое лучшее. Ведь мы хотим, чтобы нашим детям было всегда хорошо. Так давайте же начнём с себя!

## Глава 5 Семь правил здорового питания

В этой главе рассмотрим правила здорового питания – они совсем не сложные, но при этом очень важные.

### Первое правило

В рационе ребёнка ежедневно должны быть все группы продуктов. Только в этом случае можно быть уверенным в поступлении необходимых нутриентов.

Иногда можно услышать, что есть великолепные монокомпонентные диеты. Например, давайте питаться только рисом или гречкой – и все станем стройные и здоровые. НИЧЕГО ПОДОБНОГО! Запомните: монокомпонентная диета – всегда огромный стресс для организма. Конечно, человек получит какие-то отдельные полезные элементы, содержащиеся в данном продукте, но в остальном сформируется дефицит. Это категорически недопустимо!

Примерно полгода назад я разговаривал с мамой школьницы. Женщина жаловалась, что дочка не хочет есть школьную еду. Кроме того, мама поделилась, что её ребёнок мало интересуется окружающим, быстро устаёт, когда начинает заниматься уроками. Тогда я попытался разобраться, что девочка ест дома. В итоге выяснилось, что в рационе у дочки в основном сладкие йогурты, а на обед – хлопья. Такое однообразное питание обеспечивает ребёнка быстрой энергией, но содержит недостаточное количество белка и необходимых элементов. Например, неизбежно ведёт к дефициту железа в организме. Скорее всего, именно этим и объясняется быстрая утомляемость девочки и отсутствие интереса к происходящему.

Поделюсь примером и из своей жизни. В детстве я довольно-таки продолжительное время занимался боксом и часто оставался после тренировки, чтобы отрабатывать технику ударов и защиты. Как-то мы разговорились с тренером Михаилом Дитятевым. Он дал мне важный совет: «Питайся правильно, тренируйся с сильными и тогда почувствуешь эффект». Самым сильным бойцом у нас считался Эдик Пильберг. Он поражал всех своим талантом и упорной работой, быстро овладевал навыками ударов, защиты, правильного и эффективного передвижения по рингу. Тренер стал ставить меня на тренировках в спарринг с Эдиком, хотя тот был старше и опытнее меня. После того, как я начал следить за тем, чем питаюсь, и тренироваться с лучшим боксером секции, я действительно почувствовал результат. И довольно скоро занял первое место в своём весе на соревнованиях по боксу. Первое место по свердловской области среди школьников!

Мой опыт – лишнее подтверждение тому, как важна культура здорового питания для ребёнка. И прививать правильные пищевые привычки нужно именно в семье, ведь родители изначально имеют неоспоримый авторитет. В детстве родительские взгляды намного важнее мнения окружающих. Совет тренера я запомнил на всю жизнь. Если вы заинтересованы в успехах ребёнка, старайтесь обеспечить ему правильное питание и правильное окружение.

Хочешь быть лучшим – питайся здоровой пищей и общайся с лучшими!

### Второе правило

Обязательно соблюдать режим питания.

Наиболее комфортным для детского организма считается как минимум четырёх-, шестиразовый приём пищи в течение дня: завтрак, обед, ужин и дополнительные перекусы в следующем процентном соотношении:

25% завтрак;

40% обед;

15% полдник;

20% ужин.

Как видите, 65% суточной калорийности должно приходиться на первую половину дня – чтобы полученные калории обеспечивали активность ребёнка, его развитие и обучение.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.