

Валерия Белова

# Что бы такого съесть, чтобы...



Иллюстрации Анастасии Волковой

альпина  
**.дети**

12+



Валерия Белова

**Что бы такого съесть, чтобы...**

«Альпина Диджитал»

2021

УДК 641/642  
ББК 36

**Белова В.**

Что бы такого съесть, чтобы... / В. Белова — «Альпина  
Диджитал», 2021

ISBN 978-5-96-147469-5

Подростки часто страдают пищевыми расстройствами, заедают стрессовые ситуации, хандрят. Это возраст, когда ты выходишь в еде из-под родительского контроля, появляются карманные деньги и они принимают решения о питании самостоятельно. Это время перестройки организма, перепадов настроения, часто нелюбви к себе из-за возраста «гадких утят». Мы хотим дать тебе в руки инструмент и шпаргалку для повышения качества жизни, рассказать о том, что то, что с тобой происходит, – это нормально. Что еда – она как топливо для автомобиля: чем лучше его качество, тем быстрее он поедет.

УДК 641/642

ББК 36

ISBN 978-5-96-147469-5

© Белова В., 2021  
© Альпина Диджитал, 2021

## Содержание

Над книжкой работали:	6
Предисловие	7
О чем и для чего эта книжка	9
Вступление	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Валерия Белова

## Что бы такого съесть, чтобы...

Литературно-художественное издание

Иллюстратор *Анастасия Волкова*

Редакторы *Андрей Чупин, Светлана Липовицкая*

Научный редактор *Евгений Ковалев*

Спасибо за помощь в работе над книжкой: *Сергею Сироткину, Максиму Горлову, Виктору Беленьшеву, Александру Киму, Наилю Якубову, Вагану Давидянцу и моей дочери Арине Дутовой за вдохновение, участие и поддержку!*

Главный редактор «Альпина.Дети» *Л. Богомаз*

Руководитель проекта *Н. Касаткина*

Корректор *З. Скобелкина*

Компьютерная верстка *О. Макаренко*

Дизайн макета и обложки *Д. Труш*

Издано при содействии ООО «Шишкин Лес Торг»

© Валерия Белова, 2021

© Анастасия Волкова, иллюстрации, 2021

© Издание на русском языке. ООО «Альпина Паблицер», 2022

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

## Над книжкой работали:

**Валерия Белова, автор**, – нутрициолог, писатель, глава биотехнологической компании. Создатель информационного центра «Здоровые дети». Лауреат «Национальной премии Рунета». Известна как спортивный продюсер – менеджер спортсменов, руководитель спортивных команд и организатор международных соревнований по автомобильным и мотоциклетным гонкам, смешанным единоборствам и интеллектуальным играм.

**Игорь Никитин, научный редактор**, – ученый, нутрициолог<sup>1</sup>, доктор технических наук, профессор Московского государственного университета технологий и управления им. К. Г. Разумовского. Эксперт метасегмента персонализированного и специального питания рынка FoodNet. Он подтверждает, что все написанное в книжке – четко по науке. А значит, так оно и есть на самом деле.

**Антон Магдюк, твой шеф**, – модный московский шеф-повар. Работал в ресторанах Швейцарии, Катара и Вьетнама. Эксперт в русской, французской, английской и паназиатской кулинарных школах. Спец в молекулярной кухне, то есть в высоких технологиях приготовления еды из натуральных продуктов. И всегда действует по правилу «вкусно и полезно».

---

<sup>1</sup> Специалист, который разрабатывает питание с учетом возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей человека.

## Предисловие

Я – Федор Купцов, мне тринадцать лет, и уже девять лет я серьезно занимаюсь автоспортом, у меня сейчас 1-й разряд. Был победителем Первенства Московской области и этапов Первенства России по автокроссу. Плюс уже много лет занимаюсь функциональным многоборьем (кроссфитом) и являюсь победителем первых в истории России соревнований по кроссфиту среди детей «Чемпионат Гераклион».

Наши гонки часто проходят в таких удаленных местах, где обеспечить правильное питание почти невозможно. И тогда нашу команду: всех гонщиков – и детей, и взрослых, а также механиков и тренеров – спасает вкусная и полезная вода, благодаря которой мы легко выдерживаем все тяжелые нагрузки. Самое главное – это правильное питание и питьевой режим.

В книге ты найдешь много «водных» советов, я же ограничусь одним: при выборе бутилированной воды доверяй проверенным экологичным брендам с историей и всегда старайся узнать, как именно проходит производство. Например, путь воды «Шишкин Лес» ты можешь проследить на сайте компании: она добывается из артезианских скважин, проходит тщательную проверку и только потом доставляется в магазины.

*Федор Купцов, пилот «Гоночной команды МСК»*





## О чем и для чего эта книжка

Привет!

Я – Валерия. Я написала эту книжку со своими друзьями – Игорем и Антоном. Про них для вас написано в самом начале. Они потрясающие.

Почему я с вами на «вы»? Потому что обычно ко всем людям старше 7 лет я сначала обращаюсь на «вы». И только когда мы становимся ближе в общении, переходим на «ты». Это я к чему? Может, перейдем? Я ведь писала книжку специально для вас. То есть для тебя.

Поэтому давай так: привет! Я Лера.

Однажды одна девчонка пятнадцати лет во время моей лекции о питании молодых людей сравнила подростковый организм с суперкаром – «бугатти», «феррари» или «ламборгини». В общем, сказала она, подойдет любой авто с приставкой «супер» – кому что больше нравится. А продукты питания, которые мы едим, сравнила с топливом. Так вот, на некачественном топливе и топливе без необходимых присадок далеко и классно не уедешь. Собственно, это был суперответ на вопрос ее друзей «Зачем задумываться о качественном питании?». Даже я бы лучше не сказала.

Каждый продукт – это не только вкус и удовольствие. Это в первую очередь уникальный набор элементов, который влияет на твоё настроение, внешность, концентрацию, мотивацию, сон, уровень энергии, твоё тело, насколько часто ты болеешь и насколько быстро выздоравливаешь, на спортивные и интеллектуальные достижения, способность запоминать и анализировать информацию – на твоё здоровье. И физическое, и ментальное. И если в детстве о твоём питании заботились близкие взрослые, то сейчас самое время брать эту заботу в свои руки. Точно знать, какие именно продукты и для чего нужны твоему «бугатти» – то есть твоему организму.

Я тебе обещаю, что эта книжка не про «ешь больше фруктов и овощей и пей больше воды». Это ты знаешь и без меня. И, кстати, не факт, что их нужно есть больше, чем ты уже ешь. Это простая инструкция с ответами на самые частые вопросы молодых людей о том, «что бы такого съесть, чтобы...». Мы в этой книжке с тобой будем смешивать правильные ингредиенты для каждого из твоих состояний. И, конечно, узнаем модные рецепты, которые Антон привез из суперресторанов разных стран и собственной «научной кухни».

Организация питания человека важна так же, как подготовка к соревнованиям на гоночной трассе. А гоночная трасса – объект сложнейший и для проектирования, и для строительства, и для эксплуатации. Неправильный «коктейль» для дорожного полотна – и будет трещина или какой-нибудь асфальтовый пузырь. Человеческий организм сложнее в разы. Неправильный «коктейль», то есть набор продуктов, – и метафорические трещины и пузыри могут повлиять на все системы нашего организма.

Не будем задерживаться долго на части вступительной и теоретической. Предлагаю перейти к знаниям практическим – чтобы путешествие, которое называется «жизнь», стало комфортным, без поломок и иногда даже на высоких скоростях.

Погнали?

*Валерия Белова*



## Вступление

Питание – очень важная, но, конечно, не единственная составляющая здоровья. Даже идеально сбалансированное питание не сработает на 100 %, если не будет физической активности и нормального сна. Словом, без хотя бы 1 часа физической активности (ходьба, зарядка, танцы, йога, растяжка) и 8 часов сна в день не обойтись. Об этом мы тоже поговорим, но для начала давай быстро пройдемся по основным понятиям здорового питания – без них разобратся в полезных инструкциях, стратегически расположенных по всей книге, будет сложно. Тут все просто: ты задаешь вопрос и сразу получаешь ответ.

### «Что такое качественные продукты?»

Качественные продукты = натуральные продукты! Есть можно всё: овощи, фрукты, рыбу, мясо, яйца, молочные продукты, крупы и макароны, хлеб и выпечку... Все, на что у тебя нет аллергии. Но нужно выбирать продукты без вредных и лишних компонентов, в которых сохранились все нутриенты (витамины и минералы), – выращенные на незагрязненных территориях, произведенные с соблюдением всех норм пищевой безопасности. Чтобы на кассе не погружаться в философские размышления в стиле «Что же такое польза?», можно скачать приложение «Роскачество» и сверяться с результатами экспертизы. Если продукт в черном списке, его лучше не брать, а купить аналогичный, признанный безопасным.

Не вдаваясь в подробности, к вредным ингредиентам можно отнести искусственные красители и подсластители, антибиотики, сахар. К счастью, есть базовая подсказка: чем короче состав на этикетке и чем меньше в нем незнакомых тебе слов, тем лучше.



«Как насчет подозрительных **Е-добавок** – консервантов, ароматизаторов, красителей?»

В умеренных количествах все они вполне безобидны. И вообще, существуют Е-шки физиологически значимые. Да, бывают случаи индивидуальной непереносимости, но, в принципе, в магазине не так-то просто найти продукт с запрещенной добавкой. Увидел Е-шку – заходи на сайт Роспотребнадзора, чтобы ее идентифицировать на предмет «запрещенки».

Совет простой: выбирай натуральный продукт, который никем еще не приготовлен. Смело хватай и готовь дома по рецептам Антона.


### «Что такое здоровое питание?»

Это питание, которое подходит лично тебе. Это качественные продукты, в составе которых есть все необходимые витамины и минералы. Есть нужно досыта, но не так, чтобы живот напоминал воздушный шар. Важен режим: завтрак, обед, ужин и даже перекус по расписанию. Расписание – это, безусловно, твое личное дело, но и тут существуют правила: не стоит наедаться перед сном, штурмовать холодильник ночью или хрустеть печеньками перед телевизором или в кино (покупными сладостями вообще не стоит увлекаться). А еще здоровое питание – это здоровые привычки. Ты же знаешь, что пищу нужно тщательно пережевывать? И, разумеется, еда должна быть вкусной! Словом, не забываем, что суперкар не терпит плохого топлива.



### «Фастфуд совсем-совсем нельзя?»

Смотря какой фастфуд – он ведь тоже бывает правильным и не очень. Сэндвичи, пироги и бургеры из натуральных продуктов, фрукты, смузи, соки, сухофрукты, орешки – это фастфуд. Если не перебарщивать с количеством, то проблем не возникнет. Но есть и другой, более известный тип фастфуда: картошка фри, бургеры с сомнительными добавками, нагетсы, мороженое, пончики, сладкие булки... Даже если ими не объедаться, вреда от них явно больше, чем пользы. Тут могут быть и трансжиры (те, которые получены искусственным путем и могут стать причинами опасных заболеваний), и куча сахара, и великое множество искусственных добавок и красителей. Это, конечно, не отравы в чистом виде, но включать эти продукты в ежедневное питание не стоит. Ты и твое здоровье достойны лучшего.



**«То есть иногда можно?»**

Я уверена, что только в качестве исключения. Мы с дочерью, например, договорились, что нашу любимую картошку фри едим раз в три месяца.



**«А правда, что кофе вреден?»**

Не вреден. Вредно его количество. Кофе содержит кофеин – вещество, которое может вызывать тревогу, дрожь в руках (тремор), учащенное сердцебиение и повышенное давление (не у всех). Кроме того, кофеин пусть немного, но препятствует всасыванию кальция. В любом случае одна чашка кофе в день – с молоком или без – вреда не принесет. Если только врач в твоём конкретном случае не сказал обратное (да, есть люди, которым кофе пить нельзя).

**«Что значит здорово выглядеть?»**

Я бы задала другой вопрос: «Что значит хорошо себя чувствовать?» Да, парни и девушки больше внимания порой уделяют внешности, а не самочувствию. И все же самочувствие первично – именно оно оказывает ключевое влияние на внешний вид. Так что с точки зрения здоровья бодрость и хорошее настроение – основа основ твоей красоты.

У тебя чистая кожа без прыщей (единичные случаи не считаются – в подростковом возрасте без них мало кто обходится). У тебя нет отечности – болезненного состояния, когда пальцы, руки, ноги ощущаются толще, чем есть на самом деле (жутко неудобно). У тебя нет синяков под глазами (если область под глазами чуть темнее щек, это нормально, потому что кожа там очень тонкая и под ней проступают капилляры). Ты высыпаешься, твоё тело в тонусе. Узнаёшь себя? Поздравляю, ты здорово выглядишь.

Все остальное – глаза, уши, чувство юмора, любовь к джазу и боязнь клоунов – факторы субъективные<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Но я-то знаю, что ты красавчик/красавица:)



### **«Нормальный вес – это какой?»**

Я тебя удивлю: нормального веса не существует. Все индивидуально, уникально, ну и так далее. Если тебе комфортно в своем теле и нравится собственный вид в зеркале – вот он, нормальный вес.

## **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.