

ПОРВИТЕ С ПРИСТРАСТИЕМ К СОЛИ —
И ВЫ **ПОХУДЕЕТЕ**,
ВЕРНЕТЕ СЕБЕ ЭНЕРГИЮ
И **ПРОДЛИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!**

ХУДЕЕМ БЕЗ СОЛИ

Сбалансированная
бессолевая
ДИЕТА

СБРОСЬТЕ
до **8 КГ**
ЗА 6 НЕДЕЛЬ!



ХИЗЕР К.ДЖОНС

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ДИЕТОЛОГ

Хизер К. Джонс

Худеем без соли.

Сбалансированная

бессолевая диета

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8485572

Хизер К. Джонс. Худеем без соли. Сбалансированная бессолевая диета:

Центрполиграф; Москва;

ISBN 978-5-227-05381-7

Аннотация

Даже если вы не солеголик, даже если не солите свою еду, скорее всего, вы все равно получаете гораздо больше рекомендованной суточной нормы соли из обработанных и фасованных пищевых продуктов. А как известно, излишек соли может привести к повышенному давлению, стать причиной избыточного веса и даже ожирения и привести к серьезным проблемам со здоровьем. Хизер К. Джонс – профессиональный диетолог – разработала сбалансированную бессолевую диету (СБД), которая поможет вам, питаясь вкусно и полезно, побороть пристрастие к соленой пище, сбросить лишние килограммы и, став здоровым и энергичным, позитивно взглянуть на собственную жизнь.

Содержание

Введение	5
1	11
Натриевый кризис	12
Важная информация об ожирении вследствие избытка натрия	16
Источники натрия	25
Эпохи соли	29
Стратегия СБД	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Хизер К. Джонс Худеем без соли. Сбалансированная бессолевая диета

Heather K. Jones
The Salt Solution Diet

Copyright © 2011 by Rodale Inc.

© Перевод и издание на русском языке, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Да выбросьте вы эту соль!

Соль. Она кажется довольно безобидной и безвредной. Мы привыкли немного подсаливать еду, чтобы она была вкуснее. Но усиление вкуса дорого нам обходится. Зачастую люди, соблюдающие ту или иную диету, как и приверженцы здорового питания, даже не задумываются о количестве потребляемой соли, а ведь она является одним из опаснейших ингредиентов пищевых продуктов. Увы, это доказанный факт!

Многие наверняка слышали, что при чрезмерном употреблении соли повышается кровяное давление, что, в свою очередь, может стать причиной инфаркта, инсульта или болезни почек. Но мало кто знает, что оно также ведет к развитию деменции, диабета, метаболического синдрома, остеопороза и рака. А вот и еще одна новость о соли: избыток соли в организме может сказаться на увеличении размера вашей талии. Да-да! Она способна привести к ожирению.

Повышенный уровень соли в питании связан с употреблением высококалорийной, но бедной полезными веществами, технологически обработанной еды, которую предлагают вам в предприятиях быстрого питания и ресторанах. Темп нашей жизни постоянно ускоряется, вынуждая нас все чаще ис-

пользовать продукты быстрого приготовления, продающиеся в супермаркетах, прошедшие обработку солью. И это еще не все. Употребление большого количества соли усиливает жажду, которую мы привыкли утолять высококалорийными напитками. Вывод: чем больше потребляем соли, тем больше получаем калорий с напитками, и в результате это выливается в повышение массы тела.

К сожалению, большинство людей злоупотребляют солью. Нормы питания для американцев, опубликованные в 2010 году Департаментом здравоохранения и социальных служб и Департаментом сельского хозяйства, рекомендуют взрослым употреблять не больше 2,3 мг соли в день, то есть около 1 чайной ложки. Людям старше 51 года, а также страдающим гипертонией, диабетом либо хронической болезнью почек советуют свести употребление соли к 1,5 мг в день. Предыдущие рекомендации указывали для них норму 2,3 мг, но новые исследования показывают, что избыток соли в организме еще более опасен, чем думали раньше. Однако в среднем американцы потребляют в день 3,436 мг соли!

Уменьшение количества соли в питании положительно сказывается на здоровье, массе тела и даже на ваших расходах. Недавнее исследование показало, что, если американцы снизят употребление соли до 1/2 чайной ложки, или до 1,2 мг в день, нация сэкономит до 24 миллиардов долларов в год на расходах на лечение, а ежегодная смертность сократится на 44 000. Потрясающая экономия! (Вся эта шумиха из-за

соли заставила специалистов и чиновников обсуждать проблему снижения соли в продуктах.) Опубликованный в апреле 2010 года доклад Медицинского института рекомендует новый, скоординированный подход к постепенному снижению количества соли в продуктах, который требует выработки новых государственных стандартов. Тем временем Департамент здравоохранения Нью-Йорка обратился к владельцам сети ресторанов и производителям продуктов в течение следующих пяти лет на 25 % снизить количество соли в их продукции.

Но вы вовсе не обязаны ждать выхода новых стандартов для того, чтобы начать заботиться о своем здоровье и фигуре! Ведь именно с этой целью мы и разработали сбалансированную бессолевую диету (СБД). Шесть недель здорового питания по нашей программе помогут вам уменьшить потребление соли, в результате чего вы избавитесь от лишнего веса, укрепите свое здоровье и станете более бодрыми и энергичными. И что из этого кажется вам более важным и интересным? Эта простая программа научит вас, как снизить количество соли, но при этом питаться сытно, вкусно и качественно, расскажет о том, что можно есть, а не о том, от чего следует воздерживаться. Мы поместили здесь более 80 рецептов блюд, которые не только очень вкусны и сытны – в них включены Звезды СБД, пищевые продукты с высоким содержанием Чудодейственных Минералов – калия, кальция и магния, сочетание которых противодействует негативному

влиянию соли на организм.

Поскольку при разработке этой программы мы опирались на новейшие научные исследования о влиянии избытка соли на ожирение, гипертонию и многие другие болезни, мы уверены, что СБД поможет людям избавиться от лишнего веса, нормализовать кровяное давление, улучшить их внешний вид и оздоровить весь организм. Но, разумеется, эта программа даст положительные результаты лишь в том случае, если человек будет строго следовать ее рекомендациям. И для того, чтобы проверить, подходит ли она для обычного человека с его напряженным образом жизни, мы попросили испробовать ее на себе 16 человек. Так вот, эти дисциплинированные добровольцы не только преодолели опасное пристрастие к соленой пище, но вдобавок избавились от лишнего веса (до 35 фунтов за 6 недель!) и дюймов талии (одна женщина потеряла 12 1/4 дюймов!), стали более энергичными и уверенными в себе. В этой книге вы найдете вдохновляющие истории мужчин и женщин, которые участвовали в нашем эксперименте и заново открыли для себя путь к здоровой пище (с низким содержанием соли и не прошедшей технологическую обработку), предназначенной человеку от природы.

Программа СБД состоит из двух курсов. Она начинается с двухнедельного курса «Очищение», предназначенного ускорить обмен веществ, повысить уровень энергии и устранить вздутие живота. После того как вы очистили свой орга-

низм и вернули чувствительность рецепторам вкуса, приступаете к четырехнедельному курсу питания «Удар по соли». Меню обоих курсов включает большое количество овощей и фруктов, цельных злаков, постных белков и клетчатки. Цель всей программы – приучить организм употреблять не более 1,5 мг соли в день – нормы, рекомендуемой для снижения риска заболевания хроническими болезнями и поддержания оптимального состояния здоровья – и одновременно повысить уровень Трех Чудодейственных Минералов.

Программа составлена таким образом, чтобы вы, в зависимости от своих вкусов, могли менять блюда местами или приготовить на другой день понравившуюся вам сегодня еду. Никто не запрещает вам съесть в обед то, что рекомендуется на завтрак, и наоборот. Здесь все зависит от вас, от ваших предпочтений. Но, может быть, вы слишком заняты, чтобы каждый день готовить еду? В таком случае мы научим вас правильно питаться вне дома и выбирать фасованные продукты, содержащие мало соли и прошедшие минимальную технологическую обработку. Эта программа питания наверняка подойдет вам – ведь она разработана с учетом ваших вкусов и потребностей.

Но здоровое питание – лишь часть здорового образа жизни. Понимая это, наша программа также подскажет вам, как выработать и другие полезные привычки. Вы научитесь справляться со стрессом, что поможет вам не прибегать к помощи соленой и вредной пищи. Вы найдете здесь советы

о покупке продуктов и маленькие хитрости, которые пригодятся вам для приготовления аппетитных слабосоленых блюд по вашим собственным рецептам. Если вы хотите быстрее похудеть и укрепить свое здоровье, пройдите шестинедельный курс тренировок для снижения веса. Эта простая фитнес-программа усилит положительное воздействие на организм программы питания СБД, и в итоге вы сможете сбросить еще больше фунтов, стать более энергичными, поверить в себя и повысить сопротивляемость болезням!

Однако здоровый образ жизни, который вы будете вести на протяжении шестинедельного курса СБД, на этом не заканчивается. Помните, СБД – не преходящее увлечение. Мы предлагаем вам программу здорового питания и образа жизни до конца ваших дней. СБД специально разработана таким образом, чтобы вы на всю жизнь приобрели здоровые привычки, в том числе к вкусной и полезной пище.

Итак, вы готовы нанести удар по соли и избавиться от лишнего веса? Тогда приступим!

1

Влияние соли на ожирение

Количество жителей Соединенных Штатов, страдающих ожирением, стремительно увеличивается. Сегодня почти 70 % взрослых американцев имеют чрезмерный вес или больны ожирением, и это стало величайшей угрозой здоровью населения в текущем столетии. В борьбе за снижение веса помимо уменьшения калорийности и жирности пищи, а также увеличения физической активности большую роль играет еще один фактор – употребление соли. Как может это неорганическое вещество, необходимое организму и не содержащее калорий, вызывать ожирение? Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим, что, собственно, такое поваренная соль, где она содержится и какова взаимосвязь между нею и ожирением.

Натриевый кризис

Живому организму совершенно необходимо некоторое количество натрия, входящего в состав поваренной соли. Этот важный минерал участвует в водно-солевом обмене организма и в передаче нервных импульсов и мышечной деятельности. Без натрия вы не могли бы поднять ребенка на руки или отдернуть руку от горячей плиты. Обычно баланс натрия поддерживается почками. Если количество натрия в крови слишком низкое, почки удерживают его в организме. Если его слишком много, почки выводят излишек с уриной.

Если вы здоровы, то вам не нужно беспокоиться, достаточно ли натрия вы получаете. Для нормального функционирования организма требуется всего около 500 мг натрия в день (чуть меньше 1/4 чайной ложки соли!), и, даже если вы не пользуетесь солонкой, существует вероятность, что вы получаете от 5 до 7 раз больше этого количества. Однако самые разные факторы – например, какое-либо заболевание, сильная рвота или диарея и в редких случаях обильное питье во время продолжительной тяжелой работы – могут привести к резкому снижению уровня натрия, что может стать причиной заболевания, называемого гипонатриемией. Ее типичные симптомы – слабость, заторможенное сознание, мышечные спазмы или судороги и эпилептические припадки. В конечном счете гипонатриемия может вызвать кому и даже

летальный исход, но среди здоровых взрослых это встречается крайне редко. (Чаше гипонатриемия можно наблюдать у тяжелобольных.) Если вы здоровы и питаетесь нормально, у вас не должно быть проблем с получением минимального количества натрия, необходимого организму.

НАТРИЙ ПРОТИВ СОЛИ

Хотя мы попеременно используем здесь слова «натрий» и «соль», не забывайте, что по своей сути это разные вещества. Поваренная соль – это химическое соединение хлорид натрия (40 % натрия и 60 % хлорида) с примесью других минеральных веществ. Натрий находится не только в солонке, он содержится в пище и продуктах, приготовленных с солью или с ее «родственниками», например, глутаматом натрия (ГН) и карбонатом натрия (питьевой содой). Даже некоторые лекарства от головной или сердечной боли содержат карбонат натрия (так, две таблетки Алка-Зельтцера содержат 1,134 мг). Вот почему на этикетках пищевых продуктов указывается количество натрия, а не соли.

Заменители соли, на которых пишется «легкий» или «с низким содержанием соли», тоже содержат натрий, но в малых количествах.

Вышеупомянутые продукты могут содержать смесь хлорида натрия и хлорида калия. Но если заявлено, что продукт «не содержит соли», значит, он произведен только с хлоридом калия и не содержит натрия.

Не содержащие соли смеси приправ из растений и пряностей, такие как Mrs.Dash, также не содержат натрия. Рекомендуемая на день норма дается в миллиграммах натрия. Приводим таблицу перевода меры чайной ложки поваренной соли в миллиграммы натрия.

$\frac{1}{4}$ ч. л. соли	581 мг натрия
$\frac{1}{2}$ ч. л. соли	1163 мг натрия
$\frac{3}{4}$ ч. л. соли	1744 мг натрия
1 ч. л. соли	2325 мг натрия

Однако врачей беспокоит то, что большинство населения получает слишком много соли. Проблемы начинаются в том случае, когда в организм поступает больше натрия, чем в состоянии переработать почки. Если почки не справляются с выведением соли через урину, то натрий накапливается в крови. По своей природе натрий требует и удерживает воду, из-за чего увеличивается общий объем крови. В свою очередь, это заставляет сердце работать с большей нагрузкой, чтобы перекачивать увеличенный объем крови по сосудам, в результате чего повышается кровяное давление. Не говоря уже о том, что из-за избытка воды в крови возникает вздутие живота и отечность тканей, особенно заметная на лице.

Средний американец употребляет гораздо больше рекомендуемой максимальной суточной нормы натрия в 1500 мг. Насколько именно больше? Данные наблюдений за 2005–

2006 годы показывают, что средний американец старше двух лет употребляет около 3500 мг натрия в день.

Кроме высокого кровяного давления, избыточное потребление соли может стать причиной инсульта, болезни сердца, рака, заболевания почек, диабета, слабоумия и остеопороза. (Более подробно мы рассмотрим, каким образом соль может вызывать эти проблемы со здоровьем, в главе 2.) И конечно, вызвать ожирение из-за избытка натрия. Поскольку потребление соли увеличивается, постольку и растет количество больных ожирением. И вот почему.

Важная информация об ожирении вследствие избытка натрия

Приходилось ли вам чувствовать себя совершенно сытым и одновременно голодным? Или даже после сытного блюда продолжать что-то жевать? Одна из причин, по которой повара и производители пищевых продуктов так ценят соль, заключается в том, что она усиливает естественный вкус еды. То есть соль не только придает еде соленый вкус, но и делает сладкую еду более сладкой, кислую – более кислой и т. д. И слоган производителей картофельных чипсов «Спорим, что ты не сможешь съесть всего один!» совершенно оправдан. Еда, которую ученые определяют как «в высшей степени соблазнительную», то есть способную значительно усилить аппетит (вроде соленых картофельных чипсов, перед которыми трудно устоять), изменяет происходящие в мозге химические процессы таким образом, что у человека развивается склонность к перееданию.

НАУКА О ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

Поваренная соль – это хлорид натрия, химическое соединение из одного атома натрия и одного атома хлора. Натрий является чрезвычайно летучим металлом, а хлор – газ, но в соединении они образуют

безобидные белые кристаллы, которыми вы посыпаете попкорн. Наверняка вы слышали про йодированную соль. Это поваренная соль с небольшим добавлением йода. Его стали добавлять в соль для восполнения дефицита йода, серьезного заболевания, которое ведет к разрастанию щитовидной железы и замедлению умственной деятельности. Человеку требуется в день очень мало йода, но многие пищевые продукты его попросту не содержат. Прекрасным источником йода являются бурые водоросли, неплохим источником считаются йогурт, молоко, яйца и клубника. Но даже при наличии данных пищевых источников население многих стран испытывает дефицит йода. В 1920-е годы американские ученые начали убеждать производителей соли добавлять йод в поваренную соль. В наше время большинство продающейся поваренной соли содержит йод.

Исследования мозга показывают, что потребление соли (так же как жира и сахара) заставляет мозг вырабатывать дофамин, нейромедиатор, связанный с центром удовольствия и вызывающий сильную зависимость от соленой пищи – подобно пристрастию к никотину и наркотикам. Со временем взаимосвязь между соленой пищей и выработкой дофамина закрепляется, и этот способ вознаграждения может активироваться каждый раз, когда человек вспоминает о какой-то конкретной еде (например, при виде рекламы), независимо от того, голоден он или сыт. И при этом мы буквально

но на каждом шагу видим в продаже очень аппетитную (и недорогую) еду, прошедшую технологическую обработку – всякие булочки, крендельки, пончики, хот-доги, картофель фри, чипсы и т. п., – которая содержит большое количество соли, жиров и калорий.

Так возникает заколдованный круг. Если вы едите много соленой пищи, скорее всего, вы уже усваиваете большое количество калорий, что ведет к набору веса. Чем больше соленой пищи вы едите, тем больше вам ее хочется, в результате вы переедаете, что отражается в увеличении массы вашего тела. Кроме того, соленая пища вызывает жажду. Все бы ничего, если бы вы всегда утоляли ее простой водой, без калорий и натрия. Но это случается крайне редко. Повышенное употребление соли в Соединенных Штатах может объяснить одновременное увеличение употребления сладких напитков, а значит, и количества калорий. За период с 1977 по 2001 годы в Соединенных Штатах усвоение калорий из напитков с сахаром возросло на 135 %. То есть в среднем один человек стал получать в день на 278 калорий больше. Американская кардиологическая ассоциация считает, что для сжигания этих 278 калорий каждый американец теперь должен ходить пешком на 1 час 10 мин. в день дольше, чем требовалось в 1977 году.

НЕОЖИДАННЫЕ ИСТОЧНИКИ НАТРИЯ

Понятно, что картофельные чипсы обжариваются в масле с большим количеством соли. Но знаете ли вы, что натрий содержится во многих натуральных пищевых продуктах, поэтому, употребляя их в пищу, вы можете получить необходимое для организма количество натрия. Проблема в том, что большие количества натрия скрываются в продуктах, подвергнувшихся технологической обработке.

- Свекла – 64 мг натрия (в 1 небольшом корнеплоде)
- Сельдерей – 96 мг натрия (в 3 стеблях)
- 1 %-ное молоко – 107 мг (в 1 чашке)
- Артишок – 120 мг (в 1 артишоке среднего размера)
- Креветки – 126 мг (в 1 унции)
- Сухой завтрак из овсяных хлопьев с изюмом Kellogg's – 350 мг (в 1 чашке)
- Творог Kraft Light N' Lively Cottage Cheese – 420 мг (в 1/2 чашки)
- Томатный соус с базиликом Classico – 470 мг (в 1/2 чашки)
- Полуфабрикат для теста Pillsbury Grands! Home-Style Biscuits – 600 мг (в 1 бисквите)
- Консервированный зеленый горошек «Зеленый гигант» – 8 мг (в 1 чашке)
- Грудки индейки Deli Turkey – 900 мг (в 75 г)

К сожалению, это не делается. Только 3 из 10 взрослых

американцев выполняют рекомендации по физической активности, а 37 % признаются, что не занимаются никакой физической деятельностью. За два десятилетия – с 1976 по 2002 годы – страдающих ожирением увеличилось среди мужчин на 120 % и среди женщин – на 99 %. И самое ужасное, что эта тенденция сохраняется. Одно исследование показало, что если дети будут получать с пищей в два раза меньше натрия, то они будут выпивать в два раза меньше подслащенных напитков в неделю. Для взрослых такое же снижение потребления натрия сократит прием напитков на 350 мл в день. Поскольку наблюдения показывают, что основная доля приема жидкости падает на сладкие калорийные напитки, то снижение потребления соли может выразиться в снижении количества выпиваемых напитков, а следовательно, и калорий, помогая людям избавляться от лишнего веса.

Чрезмерное потребление соли может приводить к ожирению и иными, не столь очевидными способами, как усиление чувства жажды и голода. Эксперименты с животными показали, что питание с высоким содержанием соли увеличивает размер жировых клеток и уровень инсулина в крови. Инсулин – это гормон, определяющий способность организма сжигать жир или накапливать его. Поступившие с пищей сахара (глюкоза) поглощаются кровью, затем переносятся в печень, где в форме гликогена образуют энергетический резерв, который может быть быстро мобилизован при необходимости восполнить внезапный недостаток глюкозы. Одна-

ко, когда способность печени накапливать гликоген достигает предела, инсулин превращает излишки глюкозы в жирные кислоты, которые транспортируются в жировые ткани. Другими словами, инсулин приказывает организму накапливать запасы глюкозы в виде жира – следовательно, чем больше соли вы употребляете, тем больше у вас накапливается жира, а с ним и веса.

Вероятно, наше пристрастие к соли развилось в процессе эволюции. Поскольку натрий необходим для нормального функционирования организма, он (организм) запрограммирован на выискивание соленого вкуса. Наши предки – охотники и собиратели растений – преимущественно питались растениями, которые содержали мало натрия, и со временем организм научился его накапливать. Тенденция вводить в продукты большое количество соли появилась относительно недавно (см. раздел «Эпохи соли» далее в этой главе), и человеческий организм не справляется с возросшей нагрузкой. Когда-то соль была настолько дорогим и ценным продуктом, что из-за нее прокладывались новые торговые пути и возникали войны. Ее даже использовали в качестве лекарства для лечения широкого спектра заболеваний. Но в наше время соль уже не является дефицитом, поэтому предпочтение пищи с высоким содержанием натрия приносит нам больше вреда, чем пользы.

ОБРАБОТАННЫЕ, ФАСОВАННЫЕ И ГОТОВЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Пищевая промышленность для удобства потребителей производит огромное количество готовой к употреблению пищевой продукции: сюда попадают технологически обработанные и фасованные продукты, а также полуфабрикаты. Мы довольно произвольно применяем эти термины, говоря о продуктах с высоким содержанием натрия, которых следует избегать. Однако далеко не все они вредны для здоровья.

Технологически обработанные продукты

Это продукты, естественное состояние которых изменено консервированием, замораживанием, дегидратацией или пастеризацией. Обработанными могут быть и полезные продукты – например, свежемороженые фрукты и овощи или пастеризованное нежирное молоко. Но по большей части в них очень высок уровень натрия – например, в консервированных соленых супах и различных мясных деликатесах.

Фасованные продукты

Это упакованные для транспортировки и продажи продукты, например, пакеты со шпинатом, коробки с клубникой или с яйцами. В эту категорию

попадают свежие и натуральные продукты. Однако в некоторые упаковки часто добавляют консервирующие вещества, предохраняющие их от порчи во время транспортировки.

Готовые продукты

Это продукты, уже готовые к употреблению. Их можно найти где угодно – от ресторанов до супермаркетов, где продаются различные салаты, выпечка и прочее. Поскольку большинство готовых продуктов не подлежит снабжению этикетками, зачастую мы просто не знаем, сколько натрия содержится в том или ином продукте. Так что лучше использовать простые рецепты из этой книги и самим приготовить себе вкусную еду с низким содержанием соли.

Еще одна важная причина снизить употребление натрия – это обеспечение баланса питательных веществ в организме. Как мы заметили раньше, наша пища, из которой мы получаем основное количество натрия, обычно содержит еще и калории, насыщенные жиры и холестерин. Соленые, жирные и технологически обработанные продукты вытесняют натуральную и полезную еду, которая способна насытить организм, снабдить его энергией и избавить от лишнего веса. В противовес им диета СБД включает вкусные и сытные натуральные продукты, такие как свежие фрукты и овощи, злаки и постное мясо.

И наконец, как многие из вас знают по собственному опыту, избыток соленой пищи ведет к вздутию живота. Натрий в крови заставляет организм удерживать воду, порой до двух фунтов, что вызывает вялость и ощущение разбухания. Правда, эти ощущения из-за избыточного приема натрия являются временными (в противоположность набранному весу вследствие избытка калорий, которые накапливаются в виде жира), но все равно они доставляют дискомфорт. Когда вы не можете застегнуть свои любимые джинсы, какая разница, отчего у вас появился живот. Сокращение соли в еде поможет вам быстро избавиться от излишков воды в организме.

Источники натрия

Допустим, вы решили, что если больше не будете пользоваться солонкой, то на этом можно успокоиться. Но беда в том, что большую часть соли мы получаем из обработанных, фасованных и готовых к употреблению продуктов. Больше 80 % натрия, потребляемого нами, находится в крекерах, печенье, воздушных хлопьях, супах, замороженных обедах и соусах для спагетти, которые продаются в бакалейных отделах супермаркетов, или в еде, которую мы приобретаем вне дома. Почему же производители используют так много соли? Вот самые распространенные цели применения соли в производстве продуктов.

Сохранение

Соль обезвоживает бактерии, находящиеся в продуктах, предотвращая их размножение и порчу продукта. Производители добавляют соль, чтобы их продукция могла дольше оставаться на полках.

Текстура

Соль помогает увеличить плотность текстуры продуктов. Она используется для плотности и гладкости теста, из которого затем выпекается хлеб и другие хлебобулочные изделия. В копченых продуктах типа салями и ветчины соль при-

дает мясу нежность путем удерживания воды в белке. Также соль придает плотность текстуре сыра.

Вязкость

Соль придает вязкость мясной смеси, из которой изготавливаются колбасы и различные мясные деликатесы, в результате чего она лучше связывается в однородную массу.

Регулирование процесса ферментации

Производство хлеба и других мучных продуктов, маринованных и соленых овощей, сыра и квашеной капусты невозможно без ферментации (брожения). Соль регулирует скорость ферментации, чтобы продукты получались однородными.

Придание цвета

Зачастую соль комбинируется с нитратами в обработанной мясной продукции для придания им приятного розового цвета. Именно благодаря соли на хлебе появляется румяная аппетитная корочка.

Безопасность продуктов

В производстве копченой рыбы и вяленого мяса соль контролирует рост бактерий и микробов.

Но, разумеется, вы не можете полностью отказаться от ис-

пользования удобных готовых продуктов. В главе 7 мы объясним вам, как правильно покупать продукты и определять, в каких из них мало натрия, хотя они остаются очень вкусными! В главе 8 вы узнаете, как находить в ресторанном меню скрытые источники натрия.

Остальные 20 % соли мы потребляем, когда подсаливаем еду за столом или во время приготовления, а также с продуктами, где она содержится от природы. Кроме того, существуют приправы с высоким содержанием натрия (горчица, соевый соус) и закуски (маринованные или соленые овощи и оливки), которые пополняют вашу суточную норму потребления натрия. А еще существуют натуральные продукты, содержащие натрий: сельдерей, молоко, мясо, моллюски и ракообразные. Можно ли полностью от них отказаться? Конечно нет. Просто необходимо помнить, что, даже если вы питаетесь только натуральными продуктами, не подсаливая их, вы все равно потребляете какое-то количество натрия, необходимого для нормального функционирования организма.

ПОМОЩЬ ОТ ХИЗЕР

Как определить, чувствительна ли я к соли?

Люди, чувствительные к соли, – это те, кто более подвержен воздействию натрия. Их организм легче удерживает натрий, что ведет к задержке воды и повышению кровяного давления даже с

небольшим приемом соли. Как же узнать, насколько вы чувствительны к соли?

Некоторые американцы более чувствительны к соли, чем другие. Речь идет о пожилых людях, людях с наследственной повышенной чувствительностью к соли или с гипертонией. (Исследования показывают, что примерно четверть американцев с нормальным давлением и около 58 % с повышенным давлением являются чувствительными к соли.) Проблема в том, что невозможно с уверенностью предсказать или проверить вашу чувствительность к соли.

Вывод – всем имеет смысл придерживаться питания с низким потреблением соли.

И наконец, следует знать о двух источниках соли – это лекарства, выписываемые врачом и продающиеся без рецепта. Некоторые антациды, слабительные и нестероидные противовоспалительные средства содержат значительное количество натрия. Управление по контролю продуктов питания и лекарственных средств установило правила, требующие от производителей безрецептурных лекарств помещать на упаковке информацию о количестве входящего в них натрия, который может быть вреден при определенных заболеваниях. Узнайте у своего доктора, содержат ли натрий лекарства, которые вы принимаете.

Эпохи соли

Итак, вы знаете, что почти 80 % соли мы получаем из обработанных продуктов и готовой к употреблению еды. Но как получилось, что пищевые продукты стали такими солеными?

С древнейших времен соль применяется для усиления вкуса и сохранения пищевых продуктов. Мы уже говорили, что соль усиливает вкус и текстуру многих продуктов. Соль убивает бактерии, которые могут испортить продукты, и извлекает влагу из продуктов, предотвращая рост бактерий. До появления холодильников соль использовали для хранения рыбы и мяса. Охотники убивали крупное животное, и мясо, которое сразу не было съедено, солили, чтобы оно не испортилось. Спрос на соль привел к развитию древних торговых путей через Европу и Азию, а индустриализация способствовала популярности соли.

СОЛЬ ПОД ДРУГИМИ НАЗВАНИЯМИ

Черная соль

Иначе кала намак, соль вулканического происхождения, использовалась в Индии. На самом деле, она не черная, а розовая или пурпурная. Черная соль состоит преимущественно из хлорида натрия с

небольшим количеством серы и других минералов.

Соляной цветок

Это морская соль, добываемая вручную на средиземноморском побережье Франции.

Кошерная соль

Применяется для приготовления кошерной пищи. У нее более крупные кристаллы, чем у поваренной соли, и она не содержит йода.

Каменная соль

Это непищевая соль, используемая зимой для таяния льда на дорогах и тротуарах.

Морская соль

Неочищенная соль, которая собирается при выпаривании морской воды. Морская соль на 98 % состоит из хлорида натрия; остальные 2 % занимают минералы – железо, сера и магний. Из-за присутствия этих минералов морская соль вкуснее обычной поваренной.

Соль стала дешевой и легкодоступной, а потому быстро сделалась одной из первых распространенных пищевых добавок. Соль маскирует привкус различных добавок, используемых в производстве продуктов (их металлический или химический привкус), придавая продуктам более приятный вкус и сладость (с помощью соли вкусовые рецепторы лучше

распознают сладкий вкус), а в сочетании с жиром и сахаром вызывает нечто вроде наркотической зависимости, постоянно будоража аппетит покупателей. Все это и ведет к переизбытку обработанных продуктов на рынке.

Для снижения количества соли в готовых к употреблению продуктах производителям придется использовать больше дорогих натуральных ингредиентов – например, более дорогие, но вкусные свежие пряности в консервированном супе вместо более дешевых сухих молотых трав. Если строго придерживаться нежирной и низкокалорийной диеты, то, слегка подсаливая еду, вы можете усилить ее вкус без увеличения жирности или калорийности. Но, как вы узнаете дальше из этой книги, это небольшое количество натрия тоже приводит к прибавке веса, как и слишком большое количество жира и калорий.

Производители утверждают, что снижение в продуктах соли не имеет такого рыночного потенциала, как снижение калорий и жира. По мнению доктора Говарда Москoviца, диетолога и консультанта крупных производителей продовольственных товаров, «если бы люди, зная, что излишек натрия отрицательно сказывается на их внешности, вдруг потребовали бы, чтобы все продукты содержали низкое количество соли, то проблему чересчур соленой еды можно было бы решить за одну ночь».

И действительно, снижение потребления соли позволяет вам выглядеть и чувствовать себя моложе, потому что это

уменьшает вздутие живота, помогает избавиться от избыточного веса и оздоравливает весь организм. Недавнее исследование рассматривало предотвратимые причины смерти в Соединенных Штатах, такие как высокое содержание холестерина, высокое давление, отсутствие физической активности и вредные привычки в питании. Среди вредных пищевых привычек больше всего смертных случаев было вызвано привычкой к большому употреблению соли – 4 % смерти взрослых американцев. Благодаря подобным исследованиям за последние несколько лет от производителей стали более настойчиво требовать уменьшить количество соли в продукции. Исследование показало, что добровольное снижение натрия пищевой промышленностью может снизить потребление американцами соли на 9,5 % (столь небольшой процент пройдет незамеченным), что, в свою очередь, продлит жизнь американцев в целом на 1,3 миллиона лет. Такое снижение позволит и снизить затраты на здравоохранение на 32,1 миллиона долларов. В настоящее время пищевая промышленность исследует способы уменьшить содержание натрия, не принося в жертву вкусовые преимущества, в том числе изменение солевых кристаллов, чтобы они иначе ощущались во рту. Но до значительного снижения натрия в пищевых продуктах предстоит еще пройти долгий путь. Изучение и разработка новых продуктов – дело весьма дорогостоящее, а потребители еще не проявляют столь активного спроса на продукты с низким содержанием соли, как в свое время на про-

дукты с низким содержанием жира и калорий.

Мы не можем дожидаться, пока пищевая промышленность изменит свою продукцию (хотя мы, безусловно, должны этого требовать!). Существует ли более быстрый способ снизить количество потребляемой соли? Покупайте меньше обработанных и готовых продуктов и питайтесь по программе СБД!

Стратегия СБД

Как вы думаете снизить потребление соли в питании и похудеть? Это очень легко – благодаря СБД вы снизите количество получаемого натрия до максимума в 1500 мг в день – эта норма рекомендована для снижения риска заболевания хроническими болезнями, – одновременно увеличив количество калия, кальция и магния. Эти Три Чудодейственных Минерала нивелируют негативное воздействие излишка соли, поэтому, повысив их потребление, вы приведете свой организм в равновесие и (в качестве приза!) уменьшите вздутие живота. Следуя нашей программе, вы будете есть намного меньше обработанных продуктов, к тому же содержащих искусственные добавки, что освежит ваши вкусовые рецепторы и приучит всю жизнь использовать мало соли. Мы научим вас, как выбирать продукты и питаться вне дома по программе СБД. Вы расстанетесь не только с фунтами лишнего веса, но и с вредной привычкой к соленой пище. Советы и подсказки в этой книге научат вас, как придерживаться новых, здоровых привычек!

Мы научим вас, как справиться с эмоциональным и беспечным отношением к еде. Не замечали ли вы, что порой едите не потому, что голодны, а от скуки, из-за стресса или угнетенного настроения? Это эмоциональное отношение к еде. Беспечное отношение к еде выражается в том, что вы

едите машинально, даже не замечая этого, например, уничтожаете целый пакет чипсов, сидя перед телевизором. СБД научит вас способам борьбы с этими вредными привычками, поможет определять разницу между физическим и эмоциональным голодом, объяснит необходимость ведения дневника, что поможет вам узнать, какие эмоции заставляют вас хвататься за булочки или крекеры. Вы не только лучше узнаете самих себя, но и снизите избыток калорий и соли в питании. Кроме того, вы узнаете способы СБД сохранять позитивный настрой, если вы случайно отклонились от нашей программы питания. Мы понимаем, что любые крупные изменения в привычном образе жизни вроде похудения и укрепления здоровья путем сокращения соли даются непросто, но вы обретете умение справляться с любыми неожиданными препятствиями.

Программа СБД включает еще и шестинедельную программу упражнений, разработанных экспертами по фитнесу. Она позволит вам быстрее улучшить свой внешний вид и избавиться от лишнего веса. Вам не понадобится ни дорогая экипировка, ни членство в каком-либо клубе, ни излишек свободного времени. Наш тренировочный комплекс составлен таким образом, чтобы он приносил вам удовольствие, был простым и гибким, а также учитывал ваши индивидуальные особенности. Если какое-то упражнение покажется вам слишком трудным или, наоборот, слишком легким, вы сможете воспользоваться Упрощенным или Услож-

ненными вариантами.

И наконец, СБД дарит вам рецепты более 80 замечательных блюд. Вы не умеете готовить? Не беспокойтесь; эти рецепты очень просты и помогут вам обрести уверенность на кухне. Если у вас нет времени на готовку, мы приводим список лучших готовых блюд и питательных батончиков. А еще мы научим вас составлять меню здоровой пищи, чтобы вы смогли стать своим личным диетологом и сами создавать здоровые блюда с низким содержанием соли.

Начнем же мы с двухнедельного курса «Очищение», который предназначен для усиления обмена веществ, повышения энергии и очищения организма от излишков натрия, насыщенных и гидрогенизированных жиров. И ваши вкусовые рецепторы вновь оживут. Клетки ваших вкусовых бугорков будут обновляться, так что к концу двухнедельного курса «Очищение» они полностью восстановятся, и вы сможете наслаждаться тончайшими нюансами вкуса натуральных продуктов.

После очищения организма мы приступим к четырехнедельному курсу «Удар по соли», во время которого у вас будет четыре приема вкусной, здоровой и полезной еды, а еще бокал напитка, обогащенного минералами. Вы станете употреблять меньше соли, не изменяя всей системы питания и не отказываясь от аромата и вкуса. И почувствуете себя еще более свежими и здоровыми.

После шестинедельного курса СБД вы станете более

стройными, подтянутыми и более сильными. К тому же вы наверняка заметите уменьшение веса и снижение давления. И на этом конец? Нет, конечно! Программе СБД можно следовать и дальше, чтобы сбросить желаемое количество фунтов и укрепить свое здоровье. Мы поделимся с вами приемами, которые помогут вам всю жизнь потреблять мало соли.

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.