

**Александра Годуа**



**ЯГОДЫ ГОДЖИ,  
СЕМЕНА ЧИА  
И ЗЕРНА КИНОА  
для оздоровления  
и похудения**



**ПИТЕР®**

Без таблеток.ru

Александра Годуа

**Ягоды годжи, семена  
chia и зерна киноа для  
оздоровления и похудения**

«Питер»

2014

## Годуа А.

Ягоды годжи, семена чиа и зерна киноа для оздоровления и похудения / А. Годуа — «Питер», 2014 — (Без таблеток.ru)

Почему все едят ягоды годжи? Почему 2013 год был объявлен годом киноа? Что такое чиа и с чем ее едят? Что общего между этими странными растениями? Проще всего ответить на последний вопрос. Годжи, чиа и киноа – особо ценные продукты питания, которые имеют невероятно богатый состав питательных веществ, витаминов и минералов. А это значит, что прием даже небольшого количества обеспечивает организм всем необходимым и одновременно помогает ему избавиться от лишних килограммов. Эти чудо-растения, получившие название суперфуд, дают такой замечательный эффект, что были признаны лидерами среди других продуктов для здоровья и похудения. Ответы на остальные вопросы вы найдете в нашей книге, а также узнаете, как отличить годжи от кизила и барбариса, сколько стоят суперпродукты, как их правильно покупать и употреблять, какие блюда можно готовить с годжи, чиа и киноа и многое другое.

© Годуа А., 2014

© Питер, 2014

# Содержание

Предисловие	5
Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Александра Годуа**

## **Ягоды годжи, семена чиа и зерна киноа для оздоровления и похудения**

### **Предисловие**

Когда женщина всерьез решает похудеть, она начинает искать в своем окружении образцы для подражания – тех, кто смог найти средство, чтобы сбросить лишний вес и обрести стройную фигуру. Потому что примеры звезд шоу-бизнеса воодушевляют далеко не всех. Какой смысл копировать их поведение, если образ жизни знаменитостей радикально отличается от нашего? Гораздо важнее опыт тех, кто так же, как и мы, 8 часов работает в офисе, а вечером бежит домой, чтобы приготовить плотный ужин для всей семьи. Как похудеть тем, у кого нет времени на зарядку по утрам, а вечером его едва хватает на то, чтобы пообщаться с близкими и разобраться с бесконечными домашними делами? Наверное, им бесполезно следовать советам голливудских знаменитостей. Но где же найти позитивные примеры? И есть ли способ избавиться от лишних килограммов, не моря себя голодом, – ведь такая экзекуция не подходит для работающих женщин.

О том, что такое средство существует, я узнала случайно – благодаря своей знакомой, которая буквально за несколько месяцев, что мы не виделись, изменилась так, что в это трудно было поверить. Нет-нет, она не стала худой, как супермодель, хотя, конечно, ее постройневшая фигура сразу привлекала внимание. Аня сделалась живой, энергичной, веселой – а ведь я помнила ее как тихую и незаметную девушку, которая писала какие-то тексты для сайтов. Что же изменилось? Личная жизнь? Работа?

Оказывается, да, работа действительно поменялась – Аня получила повышение. Я бросилась ее поздравлять. И что же, работа стала более динамичной, творческой? Выяснилось, что нет – наоборот, теперь ей приходилось сидеть за компьютером практически весь день! «Значит, это чудесное преобразование произошло не благодаря работе?» – удивленно спросила я. «Вопреки ей! – бодро объяснила Аня. – Когда первая радость от получения новой должности прошла, я заметила, что превращаюсь в какую-то недвижимость. Если раньше мне приходилось отлучаться от компьютера, чтобы взять интервью или съездить на пресс-конференцию, то теперь половину моего времени съедало заполнение бумаг. Я вообще перестала вставать из-за стола! Даже есть было некогда – обед заменили кофе и булочка. Представляешь, что стало твориться с моей фигурой через три месяца? Я переставила застёжки на юбках – но и это уже не спасало».

Я легко могла себе это представить – таких историй каждый из нас слышал немало. Но что удивительно, Аня не превратилась в толстушку, а, наоборот, стала стройной и эффектной. Как же ей удалось изменить ситуацию и «переписать» свою историю, такую типичную для нашего времени, так, чтобы у нее был счастливый финал?

«Ты села на диету? Отказалась от повышения?»

«Конечно, нет, – засмеялась Аня. – Да я в жизни на диете не сидела! Один раз попробовала, но к концу первого же дня была просто без сил – легла на диван и решила: больше никогда не буду так себя мучить! И от новой работы, разумеется, отказываться не стала – ведь я столько сил потратила, чтобы добиться этого повышения. Увы, бесконечные отчеты и ненормированный рабочий день – крест любого руководителя. Но ведь и плюсов появилось немало: и лучшая зарплата, и реализация. Так что я просто решила найти способ быть стройной даже при такой работе. И нашла – у себя же в офисе!»

«И кто же стал для тебя примером?»

«Моя начальница. Я сразу обратила на нее внимание – на 15 лет меня старше, а выглядит потрясающе молодо. Всегда красива, подтянута, в хорошем настроении... А ведь работы у нее никак не меньше, чем у меня. Вот я и решила выяснить ее секрет».

«Неужели она так запросто тебе его открыла?»

«Представь себе, да! Потому что этот секрет все время был у меня под носом. Я ведь постоянно видела на столе Александры пакетик с какими-то сухофруктами, просто не обращала на них внимания. Я ведь не большой любитель фруктов – больше люблю булочки. Правда, теперь они уже куда меньше меня интересуют».

«А, – разочарованно потянула я, – ягоды годжи! Конечно, кто же о них не слышал. Но ведь это все обман! Я почитала в Интернете – что-то не на всех они действуют!»

«А я вот ничего не читала, – парировала Аня. – Просто увидела реальный пример и решила воспользоваться чужим опытом. Результат ты видишь».

«И все остальное в твоей жизни осталось прежним – и питание, и режим дня?»

«Да! Правда, рацион все-таки изменился. Но как-то сам собой – я ничего специально не делала. Но сладкого почему-то хочется меньше. И вообще еды теперь не так много надо, чтобы насытиться. Кстати, это не только годжи так действует. Моя подруга „подсела“ на семена чиа и теперь готовит какие-то удивительные блюда. Кстати, вкусно!»

«А я в это все не верила! Даже отговорила одну свою родственницу попробовать эти заморские яства».

«И совершенно напрасно. Попробовать их можно – это ничем тебе не грозит. Ни ягоды годжи, ни зерна киноа не подорвут твоё здоровье. Ведь ты не заболеешь, если будешь есть курагу или инжир?»

«В общем – нет, – нехотя согласилась я. – Но все-таки я больше верю отечественным производителям. Китайская годжи, южноамериканские чиа и киноа – все это экзотика, а я считаю, что для человека полезнее всего та пища, к которой он привык с детства».

«Макаронны и пельмени? – засмеялась Аня. – Польза от них налицо. Ты, собственно, можешь от них и не отказываться. Но почему не попробовать что-то еще? Лет 20 назад мы не знали, что такое помело или фейхоа. А теперь они продаются практически в любом супермаркете. Впрочем, я тебя не уговариваю...»

Живой пример действует лучше уговоров – в этом я убедилась за те полчаса, что мы разговаривали. Уже дома, добравшись до Интернета, я с большим вниманием стала читать статьи о так называемом суперфуде – ягодах годжи, семенах чиа, зернах киноа и других культурах, входящих в рацион древних народов Востока и Запада. И очень быстро выяснила, что они действительно производят удивительный эффект. В стародавние времена эти продукты спасали людей от голода, возвращали им здоровье, дарили долголетие, а сейчас способны сделать нас энергичными, бодрыми и активными. И, что немаловажно, улучшить наше самочувствие и уменьшить жировые отложения.

Множество людей на форумах делятся своими историями, каждая из которых – удивительный документ, доказывающий пользу и эффективность суперпродуктов. Однако у многих возникают и вопросы, вызванные негативным опытом использования годжи или чиа. Читая некоторые из них, невольно улыбаешься: разве можно так бездумно, не зная правил приема тех или иных продуктов, пробовать все на себе? Наверное, прежде чем съесть картошку, вы ее чистите, отвариваете, жарите или запекаете, а не едите сырой, в грязной коже? Почему же тогда экспериментируете с незнакомыми продуктами, употребляя их так, как заблагорассудится?

Множество вопросов у форумчан вызывают и поставщики суперфуда. Кому можно доверять? Какова адекватная цена продуктов? Ягоды годжи должны быть только китайскими или можно покупать испанские? А можно ли самому их выращивать?...

Все эти вопросы – правильные. И на все из них должны быть получены ответы. Иначе вы просто пополните ряды тех недовольных, что пишут в Интернете о побочных эффектах, странном самочувствии и огромных суммах, потраченных на покупки. Лучше сначала как следует изучить вопрос, а потом уже получить максимум пользы от продукта, который действительно вам подходит.

К тому же, к сожалению, большинство из нас обладают целым набором разнообразных болячек. Если это утверждение относится и к вам, не поленитесь узнать о суперфуде как можно больше подробностей, в том числе – о возможных противопоказаниях, а также о том, при каких заболеваниях наиболее полезен тот или иной продукт.

Такую информацию, в частности, вы можете найти и в этой книге. Ведь она посвящена всей той экзотике, о которой так много говорят по телевизору и пишут в журналах и Интернете, но сообщают только заезженные факты. Однако о ягодах годжи, зернах киноа и семенах чиа известно давно и достаточно много – ведь китайцы, ацтеки, майя и инки употребляли их в пищу на протяжении многих веков. Сведения об этом мы находим в легендах, сказаниях и древних письменных источниках, которым сегодня у некоторых наших современников, к сожалению, слишком мало веры. Впрочем, есть и современные исследования, посвященные суперфуду.

В этой книге я постаралась уделить внимание и тем, и другим – и попыталась объединить знания прошлых эпох и сегодняшнего дня. Я попробовала ответить на практические вопросы и рассказать о том, где покупать и как правильно употреблять суперпродукты. Отдельные главы посвящены их свойствам и лечебному воздействию на наш организм.

В конце каждой части приводятся рецепты блюд, в состав которых входит суперфуд. Ведь не обязательно превращать процесс похудения в скучную обязанность, рутину, съедая строго определенное количество ягод или зерен в строго определенное время. Конечно, в старину люди не ели их по часам и не взвешивали продукты на весах. Они придумали множество вкуснейших блюд, которым то, что мы сегодня называем суперпродуктами, придавало пикантный вкус. Почему бы не воспользоваться их примером?

Ягоды годжи, семена чиа, зерна киноа – очень разные растительные продукты, которые объединяет одно важное свойство: высокая концентрация полезных веществ, нигде более не в природе не встречающихся. Именно поэтому они способны улучшать наше самочувствие и оздоравливать организм естественным путем. К такому выводу невольно приходят даже скептики, к которым я вполне могла бы отнести и себя. Если и вы относитесь к таким скептически настроенным людям, мой вам совет – попробуйте побольше узнать о том, что помогло вашим знакомым (выздороветь, похудеть или стать активнее, бодрее), и не отвергайте то, что кажется чем-то диковинным. Кто знает, может быть, это именно то, что нужно вам?

## Введение

Когда читаешь сегодня старинные сказания и легенды, повествующие о давних временах, чудесных исцелениях и долгожителях, невольно задаешься вопросом: а имеет ли это какое-то отношение к реальности? Вот китайский солдат возвращается из военного похода и обнаруживает, что его семейство спаслось от голода благодаря замечательным ягодам, что испокон веков произрастали в этой местности. Или, к примеру, ацтекский воин побеждает своего соперника, поражая всех удивительной силой, что дали ему семена чиа.

Может, это все сказочки, имеющие сегодня только художественную ценность и вовсе не являющиеся отражением исторической правды?

Конечно, в таких историях есть доля преувеличения, однако в целом они несут верную информацию. Просто сегодня, в эпоху пищевого изобилия, когда большая часть населения Земли, к счастью, не знает, что такое голодные годы, нам трудно представить себе реалии того давнего времени. На полках продуктовых магазинов мы видим несколько видов хлеба, и самая большая проблема, которая перед нами встает, – проблема выбора из всего этого многообразия.

Мы не помним о том, что, например, майя и ацтеки не знали пшеницы и ржи вплоть до XVI века, в то время как на территории Ближнего Востока эти зерновые были одомашнены 10 000 лет назад. Для майянского и ацтекского государств одним из главных источников пропитания были семена чиа, которые несколько тысячелетий поддерживали здоровье многих поколений этих народов. В Андах же инки поклонялись киноа – ее называли матерью-зерном. Эта культура выращивалась на возвышенностях и обеспечивала пропитанием народ, создавший одну из величайших цивилизаций мира. Инки тоже не знали пшеницы, ячменя или риса, однако были известны как неустрашимые и сильные воины. Именно киноа можно назвать тем растением, которое даровало здоровье и силы людям инкской культуры.

Однако почему же майя или инки не выращивали знакомую нам с детства пшеницу? По той простой причине, что они не могли ее одомашнить так, как ряд тысячелетий назад это делали народы Плодородного полумесяца (территории между реками Тигр и Евфрат, где впервые на Земле зародилось земледелие). В Южной Америке просто не было дикой пшеницы, ячменя, проса и многих других растений, без которых на протяжении веков не мыслила свою жизнь западная цивилизация. Майя, ацтеки и инки могли одомашнить лишь те растения, которые произрастали на территории их проживания.

Получается, что несколько скромных культур, в которые наряду с кукурузой входили киноа и чиа, заменяли индейцам Южной Америки все те зерновые, которыми пользовались жители Европы, Азии и Северной Африки. Но если это так, то они действительно оказываются какими-то чудо-продуктами. В чем же их преимущества?

В киноа содержится больше кальция, чем в молоке, и больше жира, чем в любом другом зерне. К такому выводу пришли современные американские ученые, изучавшие эту удивительную культуру (см., например, бестселлер «Исцеление живой едой» Пола Питчфорда). Исследователи отмечают в них и высокое содержание белка. Кстати, у многих хлебных культур, которые были выведены на Ближнем Востоке, процент белка был весьма скромным, поэтому белковый дефицит европейцам и азиатам приходилось восполнять зернобобовыми продуктами (горохом, чечевицей, нутом). Кроме того, в составе киноа многочисленные минералы и микроэлементы. Возможно, поэтому южноамериканское зерно так популярно сегодня у вегетарианцев и сыроедов – ведь это высокопитательный натуральный продукт.

Семена чиа могут похвастаться наличием в своем составе незаменимых полиненасыщенных кислот омега-3, антиоксидантов и многих микроэлементов. Эти составляющие позволяют чиа излечивать диабет, понижать давление и уровень холестерина в крови. Благодаря нали-



чию пищевых волокон семена налаживают работу желудочно-кишечного тракта. Вегетарианцы ценят чиа и как источник кальция – 631 мг в 100 г семян. Важнейшая культура ацтеков и майя (она занимала третье место в индейском рационе после кукурузы и бобов, опережая даже амарант) была неизвестна Старому Свету до времени великих географических открытий. В наши дни она неуклонно завоевывает европейские рынки.

## **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.