



Илий Михаил Михайлович

# Правила

полезной  
кухни



Сибирь  
САНАТОРИИ

# Михаил Михайлович Илий

# Правила полезной кухни

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25278387](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25278387)*

*ISBN 9785448555848*

## Аннотация

Отзывы и предложения можно направить на адрес электронной почты [market@sibircentr.ru](mailto:market@sibircentr.ru), они окажутся полезными при составлении новых книг.

# Содержание

О книге	5
Предисловие к изданию	9
Предисловие эксперта	14
<b>БЛЮДА ИЗ ЯИЦ</b>	<b>19</b>
Омлет белковый с креветками	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Правила полезной кухни

**Михаил Михайлович Илий**

*Фотограф* Алексей Пилизин

*Корректор* Зинаида Николаевна Полякова

© Михаил Михайлович Илий, 2017

© Алексей Пилизин, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-5584-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# О книге

*Наши пищевые вещества должны быть  
лечебным средством, а наши лечебные средства  
должны быть пищевыми веществами.*

*Гиппократ*



Поиск путей сохранения здоровья, увеличения продолжительности жизни человека имеет многовековую историю и до сегодняшнего дня продолжает оставаться одной из самых важных и актуальных проблем в области биологии и медицины. Современное общество возводит здоровьесбереже-

ние в ранг государственных приоритетов, в значительной степени влияющих на состояние национальной безопасности и перспективы развития общества.

В данной книге на высоком профессиональном уровне, с современных позиций, в доступной для читателя форме обобщен и изложен материал о способах приготовления полезных и вкусных блюд для сохранения здоровья людей.

Коллектив авторов, включающих поваров ресторанный комплекса санатория «Сибирь», творчески раскрывает перед читателями не просто систему оздоровления с помощью правильного питания, а образ жизни.

Авторы не дают скороспелых советов и чудодейственных рецептов, а раскрывают научно обоснованные и практически отработанные принципы восстановления здоровья, обновления образа жизни, физического совершенства и обретения психологического комфорта. Все специалисты, принявшие участие в создании книги, являются профессионалами высокого уровня и непосредственными участниками этапов оздоровительного процесса в санатории «Сибирь», включающем систему правильного питания.

Глубокий научный и систематизированный подход позволил коллективу создать и внедрить программу «Академия здорового образа жизни», которая гармонизирует средства и формы достижения высоких показателей индивидуального здоровья.

*Ирина Васильевна Медведева*

*Академик РАН, доктор медицинских наук, профессор,  
з. д. н. Российской Федерации*

# Предисловие к изданию

*Если чрезмерное и исключительное увлечение  
едой есть животность,  
то и высокомерное невнимание к еде есть  
неблагодарность, и истина здесь,  
как и всюду, лежит в середине: не увлекайся,  
но оказывай должное внимание.*  
**Иван Бунин**



Дорогой читатель!

Несколько лет тому назад специалисты санатория «Сибирь» сконцентрировали самое лучшее из 25-летнего опы-

та оздоровления и лечения в уникальную медицинскую программу «Академия здорового образа жизни». Участниками программы стали сотни гостей, пожелавших изменить свою жизнь раз и навсегда.

Во время пребывания в санатории мы учим «Академиков» эффективно строить свой режим дня, использовать физическую нагрузку и здоровое питание, чтобы жить долго и счастливо. По сути дела, с помощью программы специалисты санатория проводят коррекцию функциональных резервов организма, сохранение здоровья, молодости и хорошего настроения для того, чтобы продолжить здоровый образ жизни за пределами санатория.

Одним из ключевых компонентов программы является специальное разгрузочно-диетическое питание, которое пять раз в день предлагается участникам в специальном Ресторане Здорового Питания. Это не означает, что в других ресторанах санатория питание не здоровое и менее полезное. Отличие состоит в использовании только натуральных свежих ингредиентов, без использования майонезов, большого количества масла, без которого, как все знают, не обходятся классические кухни мира, без использования замороженных и консервированных продуктов. В Ресторане Здорового Питания блюда готовятся индивидуально в сбалансированных условиях приготовления, чаще всего на пару или методом запекания, что позволяет использовать при приготовлении минимум жиров и сохранять в блюдах их первозданный вкус

и аромат. В приготовлении блюд используется большое количество сезонных продуктов – овощей, ягод, корней и грибов.

Более 65% гостей, прошедших курс в Академии ЗОЖ продолжают применять полученные навыки в ежедневном образе жизни у себя дома, сохраняя молодость, красоту и энергию. В этой книге мы расскажем как питаться в стиле Академии Здорового Образа Жизни дома, всей семьей. Научим готовить красивые, а главное, вкусные и полезные блюда, которые могут стать украшением не только будничного стола, но и большого семейного праздника.

Главным отличием от других кулинарных книг является вес необходимых продуктов, для приготовления блюд, он измеряется граммами и миллиграммами. Перед приготовлением Вам нужно умножить указанный вес ингредиентов на количество порций (на количество гостей). Некоторые заготовки можно сделать заранее, в исключительных случаях какие-то продукты можно заменить замороженными продуктами, мы лишь призываем отказаться от консервированных компонентов и постараться использовать только свежие сезонные продукты.

Другим обязательным условием является соблюдение общей калорийности всех трапез дневного рациона, она не должна превышать вашу энергетическую потребность, в зависимости от пола, возраста, физической активности.

Книга рецептов рассчитана именно на взрослых людей,

которые хотят изменить свой образ жизни, отказавшись от жирных или сладких блюд в неограниченных объемах в пользу сбалансированного полноценного питания, которое по своей сути является естественным лекарством для оздоровления организма и всех его органов и систем.

И помните, рецепты, представленные в этой книге – это не диета, это образ жизни, которого необходимо придерживаться, чтобы жить долго и счастливо. Приятного Вам аппетита!

*Шишина Елена Владимировна*

*Главный врач санатория «Сибирь», врач ЛФК.*

# Предисловие эксперта

*Какова пища – таков и ум, каков ум – таковы  
и мысли, каковы мысли-таково и поведение, каково  
поведение-такова и судьба.*

*Шри Сатъя Саи Баба*



Дорогой читатель!

Все, кто держит в руках эту замечательную книгу, стоят на пороге открытия уникального мира здорового пита-

ния. В ней собран многолетний кулинарный опыт «Академии здорового образа жизни» Санатория «Сибирь». Я думаю, что каждый из нас за свою жизнь видел много кулинарных изданий, телевизионных программ и множество рецептов на различных Интернет-порталах, посвященных приготовлению пищи. Все мы с детства впитываем национальные и семейные кулинарные традиции, которые часто сопровождают нас на протяжении всей жизни. Традиционные блюда могут быть необычайно вкусны, а главное, очень привычны, и мы, не задумываясь, используем их каждый день, не замечая того, что они могут быть очень жирными или содержать много добавочного сахара, что, в конечном итоге, негативно сказывается на здоровье.

Известно, что наибольшую опасность для здоровья в настоящее время несут заболевания сердечно-сосудистой системы и сахарный диабет, причиной которых являются нарушения в обмене веществ, возникающие при избыточной массе тела и ожирении. Причиной ожирения помимо малоподвижного образа жизни является не только переедание, но и многолетнее использование в рационе питания блюд, которые содержат много жира и сахара. Избыточное количество энергии, которое несут в себе эти блюда, часто незамеченное нами и считающееся традиционным для нашего стола, значительно ускоряет процессы в организме, приводящие к ожирению, преждевременному старению и многим болезням, таким как рак, диабет и атеросклероз.

Один из путей достижения комфортной массы тела и предотвращения множества болезней – это рациональное питание. И эта книга в полной мере покажет вам, что рациональное и здоровое питание – это не жесткое ограничение, а использование многообразия продуктов, способов приготовления, использование различных приправ, что значительно украсит ваш ежедневный рацион. В этой книге Вы найдете рецепты блюд, которые по энергетической ценности и содержанию основных пищевых компонентов (белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов) полностью соответствуют самым современным требованиям сбалансированного здорового питания. Состав и способы приготовления блюд представлены таким образом, чтобы полностью отвечать рекомендациям ведущих медицинских сообществ по составлению пищевых рационов для предотвращения атеросклероза, снижению массы тела и предотвращению наиболее распространенных заболеваний, в особенности ожирения, сердечно-сосудистой патологии и сахарного диабета. Все представленные блюда радуют разнообразием использованных продуктов, наиболее щадящими технологиями приготовления и хорошими вкусовыми качествами, что будет являться украшением Вашего стола.

Несомненным плюсом этой книги является то, что при характеристике блюда указывается не только технология его приготовления, но и его калорийность, а также содержание белков, жиров и углеводов и характеристика использован-

ных пищевых продуктов, что позволяет оценить его полезность в каждой конкретной ситуации. Из представленных рецептов можно составить пищевой рацион для снижения массы тела, низкожировую и низкоуглеводную диету, напитки и смузи использовать во время разгрузочных дней, а главное, эти рецепты можно использовать в ежедневном пищевом рационе для того, чтобы сделать его более разнообразным, «легким» и здоровым, а также почувствовать неповторимый вкус полезной еды. Включение в ежедневный рацион питания здоровых блюд будет способствовать снижению энергетической ценности пищи, уменьшению количества жиров и сахара, что, несомненно, подарит хорошее самочувствие, ощущение молодости и вместе с умеренными физическими нагрузками будет способствовать общему оздоровлению организма в целом.

Желаю Вам увлекательного и полезного путешествия в мир здоровой кулинарии вместе с «Академией здорового образа жизни» Санатория «Сибирь» и приятного аппетита!

*Дороднева Елена Феликсовна*

*Врач диетолог-эндокринолог, профессор кафедры терапии с курсом эндокринологии и фтизиатрии ТюмГМУ, д.м.н., главный внештатный специалист диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области.*

# БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

## Омлет белковый с креветками



*Энергетическая ценность блюда: 243,99 ккал\**

*Состав: белки 22,98, жиры 16,48, углеводы 0,95.*

*Время на приготовление 25 минут*

*Выход готового блюда 140 г*

**Ингредиенты:**

На 1 порцию потребуется:

- белок яичный 75 г

# 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.