

Андреева, Надя.

A65 Свобода от глютена: истории о том, как безглютеновое меню изменит вашу жизнь + яркие рецепты / Надя Андреева. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 96 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

Аллергия? Себорея? Вздутие живота? Нарушение менструального цикла? Не исключено, что источник проблем в глютене, который содержится в большинстве блюд нашего ежедневного привычного рациона. Автор мирового бестселлера «Счастливый животик», сертифицированный велнесс-коуч и инструктор программ здорового питания Надя Андреева популярно и наглядно объяснит, как начать жить здорово и освободиться от глютенной зависимости. Вы узнаете, какие потрясающе вкусные блюда можно готовить на завтрак, обед и ужин и при этом улучшать самочувствие. Глютен-фри диета подходит для всех, кто заботится о своей красоте и мечтает каждый день жить яркой комфортной жизнью.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-94617-4

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Андреева Надя

СВОБОДА ОТ ГЛЮТЕНА

Истории о том, как безглютеновое меню изменит вашу жизнь +
+ яркие рецепты

Ответственный редактор С. Ильичева

Редактор Н. Щербаненко. Рецептурный редактор Л. Сальникова

Фото Е. Демина, Т. Панова. Стилль Е. Межегурская

Дизайн-макет В. Левшина. Корректор Е. Коробова

В оформлении обложки использована фотография:

Denphumi / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

adehoidar, Africa Studio, andregric, andrej oleynik, Annie Dove, AVA Bitter, baibaz, baibaz, charles whitefield, EngravingFactory, Epine, exopixel, Gruffi, ifong, Inka 1, iprachenko, Irina Vaneeva, Irina Zavyalova, itVega, KateMacate, katenovka, Klymenko Oleksandra, lazy clouds, Lucie Peclova, Madlen, mamita, MarinaDa, MoreVector, Morning Glory, Morphart Creation, Mureu, Pagina, Perutskiy Petro, Sketch Master, stockcreations, Sviatlana Maroz, Valentina Razumova, Valentyn Volkov, Yasonya, Lightspring, charles whitefield, studioworkstock, Romariolen, marekuliasz / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндүрүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.01.2017. Формат 80x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,89.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-94617-4



9 785699 946174 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга для всех



Надя Андреева

СВОБОДА **от** ГЛЮТЕНА

Истории о том, как безглютеновое меню
изменит вашу жизнь



Москва • 2017



СОДЕРЖАНИЕ

Для кого эта книга	4
Что такое глютен?	6
Вам без хлеба?	7
Научно доказано	9
Глютен, Вес и Аппетит	10
Это мой случай?	11
Где прячется глютен	15
Нужно ли отказаться от глютена?	16
29 фактов про глютен	18
Что такое безглютеновая диета?	20
Генеральная уборка на кухне	21
Чем заменить привычные продукты	23
Полезные рекомендации	25
Что такое правильное питание?	27
Радуга фитонутриентов: 6 шагов	28
Правда или миф	32
Безглютеновая замена муки	33
На пути к здоровому питанию	35
Личный опыт	38

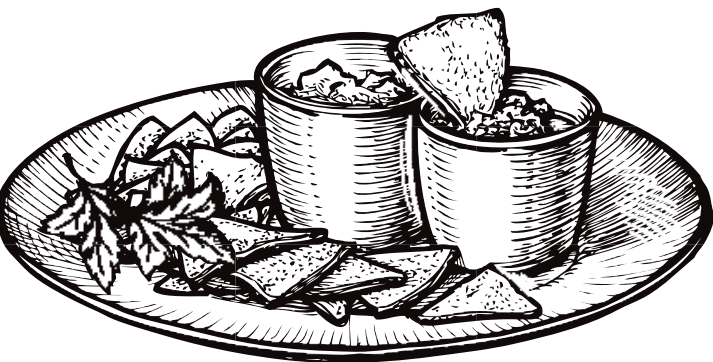
Рецепты

Теплый салат с тыквой и свеклой.....	41
Пшенная каша с яйцом-пашот	42
«Нисуаз» с тунцом.....	45
Скандинавская запеканка с фасолью и лососем	46
Салат из гречки с индейкой, помидорами черри и руколой	48
Салат из брокколи и романеско с тунцом	51
Суп с индейкой и овощами	52
Суп-пюре из чечевицы с морковью.....	55
Щука, запеченная в ломтиках цукини	56
Крем-суп из зеленого горошка с мятой.....	58
Гречишные крупеники с тофу и кабачками	61
Цыпленок, фаршированный рисом и сухофруктами	63
Картофельная запеканка с грибами.....	64
Шакшука	67
Нежный палтус с салатом из авокадо.....	68
Овощная лазанья с цукини и баклажаном.....	71
Фаршированные помидоры с овощным тапенадом	74
Кролик с шалфеем, маслинами и кедровыми орехами.....	77
Кулага из гречки	79
Рисовая запеканка свишней и корицей.....	80
Пшенная запеканка скурагой и орехами	83
Рисовый пудинг с джемом	85
Печеные яблоки с апельсиновым джемом и сухофруктами	86
Яблочный мусс с лесными орехами и медом.....	89
Полезный словарь А-Я	90

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Каждый человек уникален, и существуют множество подходов к питанию, которые работают на разных людей. Наша еда может быть источником энергии, здоровья и красоты или медленным ядом, который подавляет иммунитет, крадет энергию и ухудшает работу мозга.

Эта книга не про определенную диету, а про возможность оценить влияние одного из самых распространенных продуктов современного питания на ваше здоровье и энергию. Возможно ли, что ингредиент, присутствующий в продуктах, которые вы едите несколько раз в день, вызывает сонливость, тягу к сладкому, повышенный аппетит, ослабленный иммунитет, лишний вес и проблемы с пищеварением? И если да, то почему наши прабабушки от этого не страдали?



В этой книге вы узнаете:

- ✓ Что такое глютен и в каких случаях его стоит избегать
- ✓ Почему пшеница и хлеб вызывают более негативную реакцию в организме, чем полвека назад
- ✓ Аппетит, тяга к еде и ваши гормоны – как избыток глютена может нарушить мудрые системы организма
- ✓ Что такое повышенная кишечная проницаемость и как понять есть ли она у вас
- ✓ Где прячется глютен помимо хлеба
- ✓ Что ожидать, если вы исключите глютен
- ✓ Очищаем кухню от глютена: с чего начать
- ✓ Чем заменить муку?
- ✓ Сбалансированное питание – как это выглядит в реальной жизни
- ✓ Как наесться без хлеба



Это книга для тех, кто:

- ✓ Хочет понять, как поддерживать оптимальное состояние здоровья и энергию через сбалансированное питание
- ✓ Для мам, у которых чересчур возбуждаемые дети, дети с дефицитом внимания и с проблемным пищеварением
- ✓ Для тех, кто борется с упрямым весом и непосильной тягой к сладкому и хлебу
- ✓ Для людей с проблемами пищеварения (вздутие, запоры, колит)

Скажите, вам знакома такая картина?

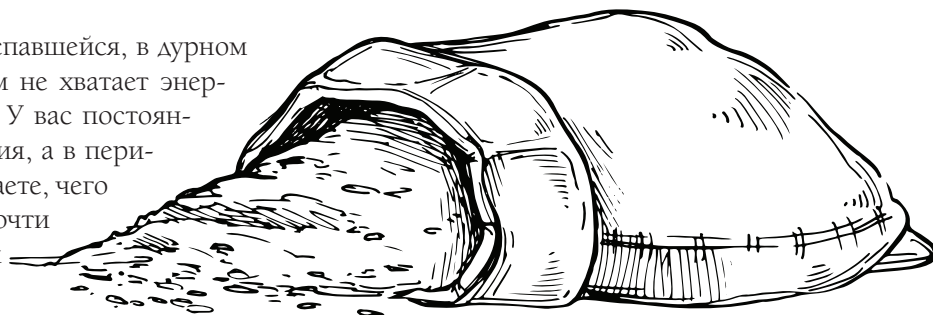
Вы просыпаетесь не выспавшейся, в дурном расположении духа. Вам не хватает энергии на будничные дела. У вас постоянные перепады настроения, а в период ПМС вы и сами не знаете, чего от вас ожидать. У вас почти не возникает желания близости с любимым,

вы забыли, когда в последний раз кокетничали с мужчинами. Какое там кокетство – поползти бы до кровати!

Или вы сладкоежка? И тяга к сладкому у вас явно нездоровая. Вы заедаете стрессы. Используете шоколадку для поднятия настроения. Или пьете сладкий чай с печеньем потому, что иначе доработать до конца дня у вас просто не хватает сил.

Наверняка у вас есть проблемы с кишечником, вздутие? А на языке – белесый налет, язык бледный и с отпечатками зубов по бокам? На коже заметны сыпь, покраснения, сухость, от которой не спасает ни один крем?

Все это может быть симптомами повышенной проницаемости кишечника и воспалительной реакцией на продукты, содержащие глютен.



ЧТО ТАКОЕ ГЛЮТЕН?

Глютен в переводе с латинского означает «клей». Глютен (клейковина) – это белок, состоящий из молекул глютенина и глиадина, которые в присутствии воды формируют эластичную связь. Именно эти вязущие свойства глютена делают тесто тягучим и придают ему форму. Глютен используется в пищевой промышленности в качестве загустителя и стабилизатора. Он позволяет придать продуктам определенную текстуру.

Глютен чрезвычайно сложно переваривается, для его обработки нужны здоровое пищеварение и хорошая выработка ферментов. Если желудочного сока или ферментов вырабатывается недостаточно, глютен проходит через тонкий кишечник в непереваренном виде. Поступление глютена в избытке может вызвать раздражение кишечных ворсинок и повлиять на процесс пищеварения и всасывания.

Наиболее распространенные источники глютена – пшеница, рожь и ячмень, а также их гибриды и продукты из этих злаков.

Помимо этого он содержится в следующих продуктах:

- ✓ манная крупа
- ✓ булгур
- ✓ твердая пшеница
- ✓ пшеница однозернянка

- ✓ спельта
- ✓ ячмень
- ✓ солод
- ✓ рожь
- ✓ камут

Глютен используется в качестве добавки ко многим продуктам. Например, он используется в:

- ✓ пиве
- ✓ соевом соусе
- ✓ кетчупах
- ✓ суповых консервах
- ✓ бульонных кубиках
- ✓ замороженных или консервированных в соусе овощей
- ✓ мороженом

Глютен также добавляется в хлеб, поскольку он улучшает подход теста, улучшает его однородность и структуру. Как ни странно, глютен содержится и в различных косметических средствах по уходу за волосами и кожей.



ВАМ БЕЗ ХЛЕБА?

Почему хлеб, который раньше прославляли как незаменимый продукт, сегодня превратился во врага здоровья?

Люди выращивают и потребляют глютеносодержащие злаки около 12 000 лет. (Это примерно 0.5% от 2,5 млн. лет человеческого существования. Предшествовавшие 99.5% времени человеческой истории наши предки питались безглютеновой пищей). Разумеется, за десять тысяч лет и виды пшеницы, и количество потребления, и способы приготовления сильно различались. Наши далекие предки могли надеяться на лепешку, если повезло с урожаем. Печенья, дрожжевого хлеба, тортиков и пиццы на каждом шагу не было и в помине.

Если наши предки боролись за каждый кусочек еды и часто страдали от голода, в современном обществе ситуация иная. Мы страдаем от избытка, излишка и переедания.

За последние 40 лет частота диагностируемой глютенной энтеропатии (целиакии) показала рост на 400%, а чувствительность к глютену (непереносимость) стала почти эпидемией. В чем же причина?

1. Современная пшеница

Пшеница, которая культивируется сегодня, мало похожа на своих предшественников и даже пшеницу, выращиваемую в 70-х годах прошлого столетия. Последние 40 лет пшеницу сильно видоизменили с помощью различных методов скрещивания, чтобы создать высокоурожайную культуру. Современная пшеница не только содержит больше глютена! Аминокислотные цепи глютенина и глиаина в ней претерпели также значительные изменения с не лучшими последствиями. Например, глиадин стал мощным стимулятором аппетита.

Количество лектинов в пшенице также значительно увеличилось, в том числе, опасное химическое вещество под названием агглютинин зародыша пшеницы (АЗП) – встроенный пестицид. Как он влияет на организм? Вызывает повреждение и воспаление слизистой оболочки! Он также считается иммунотоксином, нейротоксином, цитоток-

сином, кардиотоксином и препятствует экспрессии генов, нормальной эндокринной и желудочной функциям.

Современная пшеница не только содержит избыток углеводов, но и вызывает воспалительные процессы. При расщеплении глютена образуются крупные молекулы. Это прекрасно для структуры хлеба, но губительно для нашей системы пищеварения: хлеб становится как наждак, и никогда не переваривается до конца, вызывая воспаление ЖКТ, повышенную проницаемость стенки кишечника и глютеную непереносимость.

Сейчас проводятся исследования, цель которых показать, что биологический код современной пшеницы влияет на гормоны, отвечающие за ожирение и диабет.

Почти все производители пшеницы используют химические препараты, например, глифосат, для устранения сорняков и ускорения созревания пшеницы. Научные наблюдения показали, что глифосат повреждает микрофлору пищеварительного тракта, нарушает работу эндокринной системы, способствует бесплодию, может вмешиваться в развитие плода и вызывать врожденные пороки у ребенка.

2. Переработанные продукты

Производители для улучшения структуры и внешнего вида продуктов добавляют глютен как отдельный компонент при производстве хлеба и макарон. К этому суммируется «скрытый» глютен, содержащийся в огромном количестве прочих продуктов, доводя до апогея нашу глютеную нагрузку. Термофильные дрожжи могут усугубить влияние глютена на здоровье человека.

3. Нарушенное пищеварение

У многих современных людей пищеварение нарушено из-за высокого стресса, который действует на выработку желудочного сока

и ферментов, из-за неправильного питания и плохих пищевых привычек. Если пищеварение изначально ослаблено (кислотность желудочного сока или его количество недостаточны, не хватает ферментов, плохое качество желчи или состояние слизистой кишечника), то, вероятность негативной реакции на глютен резко повышается.

Сильно снизилось разнообразие микробиома (флоры кишечника) из-за многочисленных антибиотиков и неправильного питания. Так как бактерии во многом определяют, что и как мы можем переварить и усвоить, недостаток хороших бактерий может негативно сказаться на переваривании глютеносодержащих продуктов.

4. Мало разнообразия

Люди, придерживающиеся «нормальной» современной западной диеты, едят слишком много переработанных продуктов, содержащих пшеницу, и, следовательно, слишком много глютена! В современном питании почти невозможно избежать употребления глютена. Мы едим хлеб, макароны, печенье, торты и пищу. Если раньше глютен был сезонным продуктом, то сейчас у многих он попадает в рот 4 раза в день: овсянка или сырники с манкой на завтрак, бутерброд или суп с хлебом на обед, булочка или печенье на перекус, макароны на ужин. Такой атакой наше тело не испытывало никогда за историю человечества. Мы часто смешиваем их с другими, трудноперевариваемыми, суррогатными продуктами. Когда вы в последний раз ели просто белый хлеб, не добавив к нему яйца, масло, плавленый сыр или колбасу?

Все это не делает глютен врагом. Скорее, врагами являются переработанные пищевые продукты. Нам необходимо от них отказаться или, по крайней мере, употреблять их крайне редко.



НАУЧНО ДОКАЗАНО

Квинет Пелтроу, Майли Сайрус, Мадонна и многие другие знаменитости публично заявляют, что исключили глютен из своего питания. Почему?

Во многих исследованиях, которые я привожу в пример, рассматривалась именно западная диета. То есть источники глютена были из хлеба, пасты, соусов и сладостей. Когда люди убирают глютен, в их рационе появляется больше овощей, фруктов и цельных круп, что положительно влияет на самочувствие и пищеварение. Поэтому отсутствие глютена – это лишь часть полной картины, очень важно чем его заменять, и следить за качеством питания.

Доктор Марк Хайман (личный врач семьи Клинтонов и основатель института Функциональной медицины в США) считает глютен основной причиной хронических воспалений и снижения уровня энергии у человека.

Институт питания и здоровья при Абердинском Университете установили, что глютен

может привести к замедлению мозговой деятельности и проблемам с пищеварением даже у здоровых людей.

Невролог Давид Перлмуттер, автор бестселлера «Еда и мозг» (Grain Brain), считает, что все крупы и в особенности глютеносодержащие, негативно влияют на работу мозга и вызывает такие болезни, как деменция и синдром Альцгеймера, депрессию и мигрени.

Пшеничный белок, в случае повышенной проницаемости кишечника, может вызывать воспаление, негативно влияя на всасываемость питательных веществ и иммунитет. Команда немецких ученых считает, что ингибиторы амилазы и трипсина – группа пшеничных белков – вызывают иммунную реакцию в кишечнике, распространяющуюся на другие органы (лимфоузлы, почки, селезенку). Кроме того, белковые ингибиторы обостряют уже имеющееся воспаление, например, на фоне ревматоидного артрита, астмы, множественного склероза.