

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗАНЯТИЕ 9

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. ДА ИЛИ НЕТ. ПОЧЕМУ? РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ ЗАМЕН.

Друзья!

Девятое занятие я хочу посвятить очень важной теме молочных продуктов.

Возможно, вы уже давно их не идите, а может быть чувствуете, что вам бы не стоило их есть, но не можете от них отказаться. А еще есть такой вариант, что вы читали о вреде молочных продуктов, но это настолько идет в разрез с привычным с детства представлением об их пользе, что вы в растерянности и хотели бы получить больше информации.

Речь пойдет не только о молоке, но и обо всем, что из него готовится: йогурты, простокваши, кефиры, творог, сыры, масло и мороженое тоже считаются.

Я понимаю, что мне нужно объяснить почему молочные продукты многим не подходят и сделаю это коротко.

Если после того, что вы прочтете у вас возникнет сомнение, вы подумаете, что вдруг молочное вам не подходит захотите на время – от месяца до 3-х исключить эти продукты своего рациона это будет прекрасный результат. После этого эксперимента вы точно поймете как они на вас влияют и примите правильное решение нужны они вам или нет.

ПОЧЕМУ У МОЛОЧНОГО ПЛОХАЯ РЕПУТАЦИЯ?

Во – первых качество обычных молочных продуктов из коровьего молока сегодня совсем не то, что было раньше. И это не ворчанье по поводу прошедших времен, а объективная реальность.

Все коровы сегодня, если это только не индивидуальное хозяйство, а промышленное производство, получают на постоянной основе антибиотики и гормоны.

И все это попадает в молочные продукты и никому не приносит пользу.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Во – вторых в молочных продуктах содержится казеоморфин

Это метаболит молочного белка - казеина.

Имеет опиоидное строение, как у наркотических веществ.

Казеин бывает разных видов и типов. В детали вдаваться не буду, но один из них Бета-казеин А1 при расщеплении в ЖКТ высвобождает особое вещество бета-казоморфин-7. Это он имеет опиоидные свойства, может подавлять иммунитет, а также обладает успокаивающим действием.

Поэтому привычка к молочному так трудно преодолевается.

Молекула бета-казоморфин-7, поэтому при синдроме «дырявого кишечника» легко оказывается в кровотоке, способствует высвобождению гистамина и вызывает аллергическую реакцию.

Тут история очень интересная, потому что есть еще один вид бета казеина - А2 и он высвобождает минимальные количества вещества, похожего на наркотик. И когда-то всё молоко было А2. Но несколько тысяч лет назад у европейских коров произошла мутация, которая привела к выработке белка А1.

Вид молока зависит от породы коровы.

Обратите внимание, что А2 молоком и сегодня являются прочие виды молока: козье, овечье, кобылье, верблюжье, буйволиное, яков, ослиное, азиатских коров.

В – третьих: вы прекрасно знаете какую проблему представляют скачки инсулина в крови. Это приводит к слабости, раздражительности, диабету и всем его рискам.

Так вот, инсулиновый индекс – способность продукта повышать уровень инсулина в крови у молочных продуктов один из самых высоких. За исключением сыров. У сыра инсулиновый индекс ниже.

В – четвертых: молочные продукты плохо усваиваются у большинства людей.

С возрастом вырабатывается все меньше ферментов, которые для этого нужны. По статистике $\frac{3}{4}$ населения нашей планеты страдают непереносимостью лактозы (молочного сахара).

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Ферментированные продукты перевариваются лучше, но тоже могут вызывать проблемы со стороны дыхательной и пищеварительной систем.

Если у вас есть такого рода проблемы, как определить, что они связаны именно с молочным?

Очень просто – исключить его на 3 месяца из рациона и понаблюдать за симптомами.

В - пятых: я уже рассказывала вам про макробиотику и то, что еда обладает определенными свойствами. Так вот молочное очень увлажняет и способствует образованию слизи со всеми вытекающими отсюда опасными последствиями в виде камней и новообразований.

Молоко и все молочные продукты признается макробиотикой одним из главных слизеобразующих продуктов.

Ну и последнее – тема кальция.

Когда я предлагаю хотя бы на время исключить молочное – главный ужас – что же будет с кальцием?

Страх отказаться от молочного связан с развитием остеопороза (болезни ломких костей).

Кальций прочно связан в сознании большинства людей с молочными продуктами. Насколько точна такая ассоциация?! Давайте посмотрим на факты.

Во всем мире остеопороз уже настоящая эпидемия.

За последние 10 лет частота заболеваемости увеличилась на 300%.

Однако, интересно, что это увеличение неравномерно. В странах, где остеопороз распространён больше всего, уровень потребления молочных продуктов самый высокий: США, Канада, Австралия.

А, например, Япония и Китай, где едят намного меньше сыра, молока и всего молочного в целом, имеют существенно более низкий уровень заболеваемости остеопорозом.

КАК ЭТО ОБЪЯСНИТЬ?

Дело в том, что кальций из молочных продуктов повышает кислотность крови, а в ответ организм забирает кальций из костей.

Отказ от молочного нужно просто сбалансировать добавлением в свой рацион источников хорошо усвояемого кальция.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

КАЧЕСТВЕННЫЕ ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ

- ✓ Активированные семена, особенно кунжут, мак, лен, конопля, амарант, чиа, горчица
- ✓ Активированные орехи, особенно миндаль, бразильский и грецкий орех, фундук, фисташки
- ✓ Бобовые, после замачивания или проращивания
- ✓ Морепродукты и рыба
- ✓ [Водоросли](#)
- ✓ [Гомасио](#)
- ✓ Киноа
- ✓ Зеленые листовые овощи и все виды капусты

Если вы едите все эти продукты в достаточном количестве можно не использовать добавки кальция или принимать их в минимальном количестве. В идеале в сочетании с магнием, бором, витамином Д и на фоне хорошего мульти витаминного комплекса.

Ну, думаю, я убедила вас, что есть ситуации, когда отказ от молочного вполне оправдан. И даже более того, стоит попробовать хотя бы на некоторый период его убрать и понаблюдать за своим самочувствием.

Чем заменить молочное?

Продукция из козьего или овечьего более безопасна при условии, что молочное хорошо переносится и нет признаков избытка слизи. Скажем при состоянии сухости. (посмотрите материалы занятия 3)

Растительное молоко

Существуют самые разные виды растительного «молока». Это смешанный с водой сок, выжатый из орехов или отвар злаков. На молоко он похож не только по виду и консистенции, но и по вкусу и витаминно - минеральному составу.

Давайте посмотрим на свойства и особенности различных видов растительного молока, пробуйте и выбирайте то, что вам понравится!

Предлагаю 3 варианта, которые больше всего полюбились мне и моим пациентам.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Миндальное молоко

Напиток из миндаля получается достаточно плотной консистенции. У него нет ярко выраженного вкуса, а значит подходит для приготовления самых разных блюд. У этого молока и относительно низкая калорийность (примерно 70 -130 калл на 100 г).

Калорийность зависит от количества добавленной воды.

В этом напитке много витаминов Е и Д. На нем замечательно готовить каши детям, пожилым и ослабленным людям, спортсменам.

Я часто рекомендую добавлять его в смузи – 0,5 стакана. Это улучшает вкус и текстуру. Из – за некоторой сладости не подходит для омлетов.

Еще один плюс миндального молока- его легко приготовить дома.

Кокосовое молоко

Идеальный выбор для супов и блюд азиатской кухни. Больше всего дружит с карри и тыквой. Молоко кокоса жирное, поэтому его лучше разводить водой 1:1. Оно богато лауриновой кислотой, повышающей уровень «хорошего» холестерина. В нем много магния и железа.

Злаковое молоко

Чаще всего встречается рисовое и овсяное. В нем меньше витаминов и минералов. Часто производители искусственно добавляют их в такое молоко.

Вкус нравится не всем. Поэтому рекомендую больше использовать его в приготовлении различных блюд. А не пить в чистом виде.

Рисовое молоко из – за содержания в нем мышьяка не рекомендуют давать детям. Злаковое молоко – хорошая основа для смузи.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Творог

Те, кто отказывается от молочного, скучают по нему больше всего.

Самый простой ореховый творог.

Замочите по полстакана миндальных орешков без кожуры и орехов кешью на несколько часов или на ночь в чуть подкисленной воде. Затем смешайте их в фудпроцессоре пульсами с чесноком, солью. Зелью (укроп, петрушка, кинза и лимонным соком).

Еще один рецепт в материалах урока.

И помните мы говорили на прошлом занятии про завтраки **«А ля творожок»**.

Кроме орехового творога можно сделать такой сладкий вариант, напоминающий детский творожок.

Причем готовится он на основе зеленой гречки.

Мы про ее полезные свойства и необыкновенные кулинарные возможности поговорим на следующих занятиях!

А рецепт творожка в материалах к этому занятию.

И там же рецепт кокосового йогурта и соевой рикотты.

Для любителей сыра можно купить готовые сыры из тофу и кокоса очень приличного вкуса.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ДЕВЯТОМУ УРОКУ:

1. Определитесь с тем нужно ли вам провести эксперимент и отказаться от молочного на некоторое время. Если да, запишите, когда начнете и сколько он будет длиться.
2. Приготовьте миндальное молоко и один из вариантов творога

Не забудьте поставить галочку в таблице выполнения практических заданий, когда все сделаете!