

Планируя переход на другой вид питания, мы задаемся большим количеством вопросов.

«Что будет с моим здоровьем?»

«Что буду есть?»

Например, перейти на вегетарианство или сыроедение решится не каждый человек.

Вегетарианство как оно есть



*Веревкина Галина
Евгеньевна*

Чтобы получить ответы на эти вопросы, мы встретились и поговорили с вегетарианкой со стажем Веревкиной Галиной Евгеньевной. Она рассказала свою историю перехода на новый вид питания.

– Галина Евгеньевна, расскажите, пожалуйста, как Вы пришли в вегетарианство?

– Я вегетарианка уже восемь лет. После рождения ребенка долго не могла сбросить лишний вес. Стала интересоваться всевозможными диетами и наткнулась на книгу о сыроедении. Автор рассказывал и о вегетарианстве. Перешла на сыроедческое питание, и результат удивил меня. Я не только избавилась от лишнего веса, а и от проблем с давлением. У меня постоянно были скачки давления, я не могла жить без лекарств. После перехода на новое питание, появился прилив сил, ощущение легкости. Выносливость организма стала выше. Мой

« Научитесь чувствовать себя гармонично во всем. Это дарит ощущение счастья! »

приход в вегетарианство был не из этических соображений, эти принципы появились позже. Сменив питание, изменилось мировосприятие, образ мышления в целом. Я стала чувствовать себя здоровым человеком!

– А Вы употребляете в пищу яйца, молочные продукты, мёд?

– Я вегетарианка, а не веган. Не ем мясо, рыбу и яйца. Молочные про-

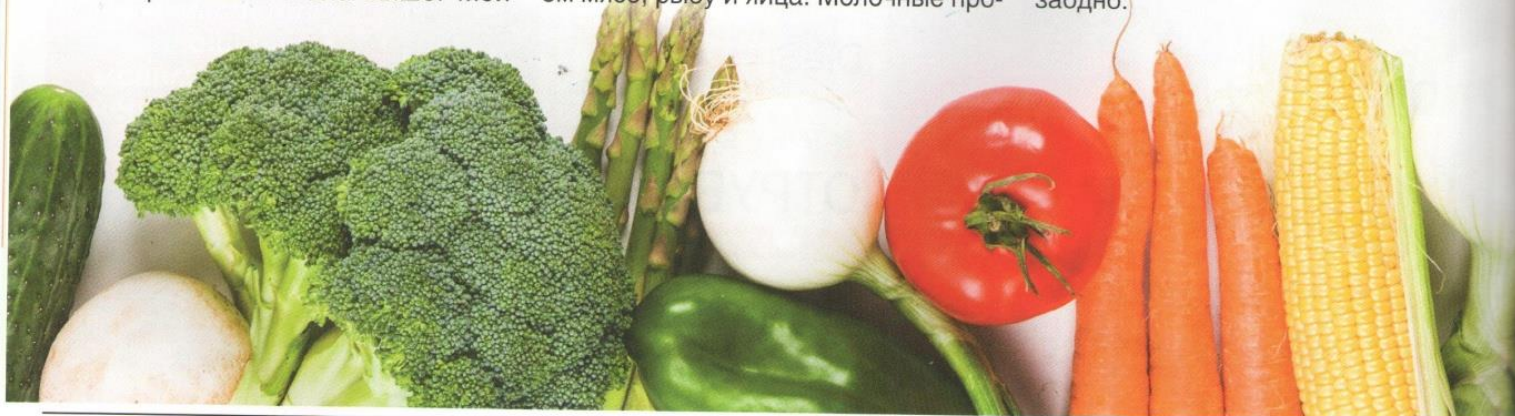
дукты и мёд очень люблю. Считаю, что мёд полезен, конечно, если нет запрета по здоровью: диабет или аллергия.

– Из каких продуктов состоит Ваш рацион?

– В основном из злаков, овощей, фруктов, соков и молочных продуктов. Каждый день пью молоко или кефир.

– А кто еще в Вашей семье приверженец вегетарианства?

– Мой муж. После моего опыта, он поддержал меня и отказался от мяса. Мы всей семьей придерживаемся вегетарианского питания. Это очень здорово, когда твои близкие с тобой заодно.





– **Расскажите, пожалуйста, о своем режиме питания. Что едите на завтрак, обед и ужин?**

– Я люблю завтракать смузи, это очень питательно и полезно. Напиток состоит из проростков зеленой гречи, яблочного сока, банана, клубники или других фруктов и ягод. Добавляю туда: семена чиа, лён или муку из семян льна, зелень, шпинат, орехи. Иногда пью свежесжатый сок. Поскольку год была на сыроедении, а потом перешла на вегетарианство, соки были незаменимы. Весной на месяц-два снова увлекаюсь сыроедением. В это время года легче придерживаться подобного режима питания.

На обед ем салат с супом или со вторым блюдом. Салаты делаю из различных овощей и зелени, заправляю маслом. Люблю делать овощной суп или вегетарианский борщ. На второе готовлю кашу.

Стараюсь не ужинать.

– **Какими продуктами Вы заменяете мясо по количеству полезных веществ?**

– Заменяю мясо зернобобовыми культурами (фасоль, горох, чечевица, нут), молочными продуктами.

– **Вы пьёте витамины для дополнительного поддержания иммунитета?**

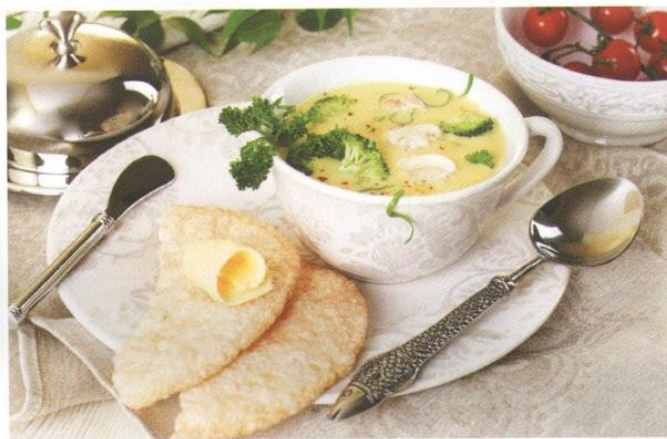
– Раз в год обязательно пью витамины группы В. Поскольку мне за 40 лет, не все хорошо усваивается в организме. Часть витаминов не хватает. Их необходимо восполнять.

– **Галина Евгеньевна, расскажите, пожалуйста, а Вы резко отказались от мяса или постепенно?**

– От мяса отказалась сразу, поскольку сыроедение не предпола-

гает его. Солёную или сушёную рыбу еще какое-то время ела. Но через полгода поняла, что совсем не хочу рыбу. Так и перешла полностью на сыроедение.

« Мы всей семьей придерживаемся вегетарианского питания. Это очень здорово, когда твои близкие с тобой заодно. »



– **Сейчас у Вас возникает желание съесть мясо?**

– На сегодняшний день мяса совсем не хочется. Но первые года два, особенно весной, когда люди выходили на пикник и жарили шашлыки, я реагировала на запах. Аромат будоражил аппетит, но подойдя к блюду ближе, уже не хотелось есть.

– **Существует мнение, что вегетарианские продукты дороже обычных, так ли это?**

– Отчасти, это правда. Когда смотришь за собственным питанием, в магазине постоянно присматриваешься к составу продуктов. Различные консерванты, «Ешки», пальмовое масло, разбавители – удешевляют производство. Производители натуральных продуктов этого не добавляют, поэтому изделие получается дороже. Удаётся сэкономить на крупах, бобовых. Если подсчитать бюджет для семей, которые мясо употребляют и не употребляют, выхо-

дит примерно одинаково.

– **Вы ходите на тренировки и мастер-классы по здоровому питанию, вегетарианству?**

– Конечно, посещаю. Когда начала увлекаться сыроедением, то читала много литературы, журналов, ходила на специализированные выставки. Искала в

блогах и книгах рецепты. Обычный человек не подозревает, на сколько может быть вкусной вегетарианская пища. Многие питаются мясом, картошкой, макаронами. А рецептов полезной и вкусной еды большое множество.

– **Что Вас вдохновляет на выбранном пути?**

– Книга «Сыроедение» оказала на меня большое влияние и вдохновила на новый тип питания. Я не согласна со всеми главами этой книги, но она направила меня к здоровому образу жизни. Я понимаю, что с этого пути уже не сверну.

– **Как Ваши родственники отнеслись к выбору такого питания?**

– Родители давно привыкли к моим чудачествам. Спустя некоторое время они убедились, что все здорово и чувствуют себя хорошо.

– **Спорт присутствует в Вашей жизни?**

– Да, конечно. Каждую неделю хожу

Борщ «Вегетарианский»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

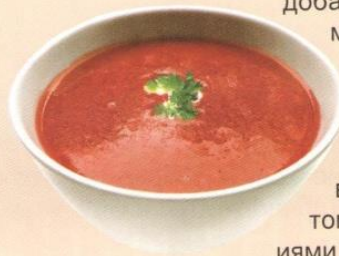
- Свекла – 2 шт.
- Морковь – 2 шт. (среднего размера)
- Кабачок – 1/2 шт. (среднего размера)
- Асафетида – 1 ч.л. (без горки)
- Кориандр – 1 ч.л. (с большой горкой)
- Капуста – 1/2 шт. (маленького кочана)
- Сок томатный – 0,5 л
- Кетчуп – 1 ст.л.
- Растительное масло – 1-2 ст.л.
- Перец черный – 0,5 ч.л.
- Перец горошком – 7 шт.
- Перец душистый – 3 шт.
- Лавровый лист – 3 шт.
- Вода – 2 л
- Петрушка
- Сельдерей (корень) – 2 ч.л. (с горкой)
- Соль – 2,5-3 ч.л.

Можно также добавить перец болгарский – 0,5-1 шт. И, если любите, немало готовой красной фасоли.

Общий объем супа – 3-3,5 л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натереть свеклу и морковь, кабачок порезать маленькими кубиками, порубить капусту. В нагретое растительное масло положить асафетиду, кориандр и прогреть 10-15 секунд, добавить свеклу, морковь. Тушить сначала на масле, потом, добавив чуть-чуть воды, минут 20.



Добавить томатную пасту, перемешать, потушить еще 3 мин и переложить в кастрюлю с водой и томатным соком, специями (кроме петрушки), солью и капустой.

Дать закипеть и варить на небольшом огне (чтобы слегка кипело).

Через 10 мин добавить кабачок и варить еще минут 10 до желаемой мягкости капусты.

Посыпать зеленью петрушки и подать к столу со сметаной.

на йогу и в бассейн. Это помогает очистить мысли от ежедневной рутины, стрессов на работе. Правильное питание и спорт должны существовать рядом. Держать себя в тонусе очень важно для нашего организма.

– Что для Вас здоровое питание?

– Это не только мой образ жизни, но и работа. Мне хотелось, чтобы здоровое питание стало доступным для окружающих. Поэтому я создала производство хлебцев-лепешек. Чтобы уйти от обычного образа хлебцев, мы назвали наш продукт лепешками. Готовим их из пшеницы российского производства. Есть сладкие и обычные лепешки. Это отличная альтернатива бутерброду, чипсам и печеню. Я хочу показать, что здоровое питание может быть вкусным!

– И напоследок, дайте, пожалуйста, совет нашим читателям?

– Если Вы выбрали вегетарианство – не сворачивайте с выбранного пути. Научитесь чувствовать себя гармонично во всем. Это дарит ощущение счастья!

Беседовала Диана Ключко



Натуральный французский цикорий Chikoroff®

Горячий напиток для здорового питания с нежным вкусом.

Содержит пищевое волокно (60% инулина), витамины и минералы.

ул. Солнечная, стр. 20, посёлок Минзаг,
п. Краснопахорское, г. Москва, 108828, Россия
тел.: +7 495 225 56 55; novaproduct.ru
bionovashop.ru магазин от производителя

 @public_bionova

 **NOVAPRODUKT RU**