

«Яблоки, морковь и листья салата — чего уж тут интересного...»

Эксперт по здоровому питанию, сыроедению и детоксу Алина Жуковская о вкусной правильной еде и сбалансированном питании

Наталья Зиганшина |



ПОДБИРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ —

это как мерить вещь в магазине: мы надеваем юбку или брюки и смотрим, подходят ли размер, цвет, фактура. То же самое с едой



— Что такое здоровое питание?

— Есть такое выражение — «мы — это то, что мы едим». Я с ним не согласна и считаю, что «мы — то, что мы усваиваем». Я смотрю на еду прежде всего как на ресурс получения энергии. Витамины, антиоксиданты, микроэлементы... Еда должна доставлять человеку огромное количество этих компонентов и давать жизненную силу. И еще одно важное правило: рацион должен быть правильным в смысле сочетания продуктов и подходить индивидуально каждому конкретному человеку. В этом и состоит суть здорового питания.

— Есть ли универсальные продукты, которые подходят всем без исключения?

— Фрукты, необработанные овощи и зелень. Я рекомендую зеленые соки и смузи, которые очень быстро усваиваются и дают энергию. Для работы мозга стоит обратить внимание на жирные кислоты омега-3 — больше всего их содержится в семенах льна и грецких орехах. Каждый день эти продукты должны присутствовать в рационе.

— В чем суть проекта по подбору индивидуального сбалансированного питания Just for You?

— Прежде чем составить индивидуальный рацион, мы обязательно смотрим все

анализы, изучаем медицинскую информацию. Если у человека есть какие-то проблемы со здоровьем, мне нужно узнать, из-за чего они возникли, устранить их и одновременно вводить в рацион продукты, которые будут подходить к ситуации и давать максимум энергии. Конечно же, мы учитываем и личные пристрастия людей. Подбирать правильные продукты — это как мерить вещь в магазине: мы надеваем юбку или брюки и смотрим, подходят ли размер, цвет, фактура. То же самое с едой — только здесь основной критерий заключается в том, как чувствует себя человек после съеденной пищи. Проект Just for You предлагает самые разные диетические программы в зависимости от того, какие цели человек ставит перед собой. Важно, что концепция предусматривает не только разработку индивидуального рациона, но и приготовление еды в рамках запланированного курса, которая доставляется ежедневно.

— Сложился стереотип, что правильное питание не может быть вкусным. Получается ли совместить полезное с приятным?

— Здоровая еда может быть очень вкусной, поверьте. Представьте себе яблочный пирог, приготовленный по хитрому рецепту без тепловой обработки, имеющий потря-

сающий вкус и содержащий все полезные микроэлементы: омега-3, пектин, клетчатку. Или мусс из авокадо. Никто не может угадать, из чего он приготовлен. Взбитая воздушная масса тает во рту и содержит огромное количество полезных веществ. Мы используем лучшие рецепты из Европы и Америки, органические продукты и интересные специи. Все это в совокупности позволяет создавать действительно интересные и необычные рецепты. Питаться такой едой не надоедает.

— Каков же конечный результат?

— Избавление от лишних килограммов далеко не главная цель, хотя похудение, конечно же, происходит, если поставлена такая задача. У людей, которые правильно питаются, омолаживается кожа, улучшается цвет лица, появляется больше энергии. Но самое главное — человек меняет свое мировоззрение, свой взгляд на питание. Если кто-то мне говорит: «Я люблю гамбургер из Макдональдса». Я отвечаю: «Замечательно, а он вас любит? Как он к вам относится? Какая у вас потом энергия, какой жизненный тонус, какая кожа?» Я хочу, чтобы люди изменили взгляд на свой организм, подошли к нему с любовью и давали своему организму еду, которая нас любит. В этом и есть главный секрет здорового питания.

