

УДК 615.874.2

ББК 51.230

Я60

Ян Д.

Я60 Теперь я ем всё, что хочу! Система питания Давида Яна / Давид Ян. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 160 с.

ISBN 978-5-9614-4348-6

Существует 4 типа продуктов питания, которые мы употребляем с большим удовольствием и к которым мы приучаем своих детей с младенчества. Однако именно они значительно повышают риск развития инсульта, инфаркта, ряда онкологических заболеваний, ожирения.

Что это за продукты? Как преодолеть зависимость от них? Как изменить свои пищевые привычки и полюбить здоровую пищу? Об этом расскажет Давид Ян, основатель компании ABBYY и соавтор программ ABBYY Lingvo и ABBYY FineReader. Новая система питания основывается на убедительных доказательствах и экспериментальных подтверждениях, проверенных временем.

УДК 615.874.2

ББК 51.230

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

ISBN 978-5-9614-4348-6

© Ян Д., 2013

© ООО «Альпина Паблишер», 2013

Оглавление

Предисловие	7
Давайте получать наслаждение от еды и жизни	11
Почему эта книжка называется так?	13
ЧЕТЫРЕ «ЗАКАДЫЧНЫХ ДРУГА»	19
В чем провинилась соль?	21
Жиртрест	25
Dolce Vita	29
Не хлебом единым	37
КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ ДАВИДА (СПД)	41
Активная фаза	43
Счастливая фаза	68
ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ УВЕРЕН, ЧТО ПРИШЛО ВРЕМЯ МЕНЯТЬСЯ	73
ВСЁ ЛУЧШЕЕ — ДЕТЯМ!.. ИЛИ... ВСЁ ВРЕДНОЕ — ДЕТЯМ?	77
Смертельная эпидемия	78
Добро пожаловать, или Посторонним вход запрещен	80
Как мы отучали детей от ненужных продуктов?	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	83
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	87
Можно ли похудеть, принимая алкогольные напитки?	88
Схемы основных процессов метаболизма человека	94
Рекомендации ВОЗ по питанию	95

ПРИМЕРЫ РЕЦЕПТОВ	105
Правильная и вкусная еда — 10 правил СПД	106
12 полезных и/или наименее вредных методов термической обработки	108
Правильный хлеб	109
Рыба	115
Мясо	120
Птица	122
Овощи, крупы, блюда из бобовых, гарниры	123
Завтраки, полдники и легкие ужины	127
Супы	128
Салаты	128
Соусы, приправы, заправки	134
Десерты	139
Напитки	144
Кофе и чай	146
Вино	146
Крепкие напитки	147
 Благодарности	 148
Упрощенное меню для активной фазы СПД	149
Правильная и вкусная еда — 10 правил СПД	151
12 полезных и/или наименее вредных методов термической обработки	152
Отзывы	153
Ссылки	157