

Гора Афон — так называется гора высотой 2033 м и полуостров на северо-востоке Греции, на котором она находится — одно из красивейших в мире мест. Здесь, на фоне девственной природы, расположено два десятка православных монастырей. Незадолго до поездки в Южную Африку я совершил паломничество на Афон — Святую Гору, как ее называют, и провел неделю в гостях у монахов. Все это время, посещая афонские монастыри, я ел и пил то же, что их постоянные обитатели. Возвращаясь домой, я заметил, что стал намного лучше себя чувствовать, да и выглядел хорошо — здоровым и спокойным.

Каждый монастырь самостоятельно обеспечивает себя практически всем необходимым. По традиции по понедельникам, средам и пятницам монахи придерживаются особого режима питания, что заодно помогает им экономить продовольственные запасы. В эти дни они, выражаясь светским языком, соблюдают строгое вегетарианство: не едят ни мяса, ни рыбы, ни молочных продуктов, не пьют вина и готовят без масла. В остальные дни недели монахи употребляют в пищу молочные продукты, яйца и рыбу, готовят на оливковом масле и пьют красное вино. За неделю в монастыре я без усилий со своей стороны сбросил почти килограмм.

И вот, посмотрев в Кейптауне на соблазны южноафриканской кухни, я сказал себе: не пойдет. За неделю в Греции я похудел и отлично себя чувствовал. Если сейчас я позволю себе на целый месяц расслабиться, то вернусь из отпуска заплывший жиром. А что, если попробовать и здесь соблюдать режим питания афонских монахов? Что, если я на три дня в неделю стану строгим вегетарианцем?

Окружающие решили, что я сошел с ума: «Ты собираешься голодать в отпуске, да еще в таком гастрономическом раю, как Южная Африка?»

Но в том-то и дело, что монахи не голодают. В течение недели они питаются умеренно, радуя себя чем-нибудь вкусным по воскресеньям и в праздничные дни. И я решил попробовать. Весь месяц я три дня в неделю исключал из рациона

мясо и молочные продукты, а в остальные дни старался не переедать. Как ни удивительно, выдерживать три дня в неделю строгую вегетарианскую диету, еще три радовать себя молочными продуктами, рыбой, белым мясом и вином, а в воскресенье есть все, чего душа пожелает, оказалось совсем нетрудно. Признаюсь: за время отпуска я не похудел (виной чему были чрезмерное увлечение пивом и постоянные перекусы), но через месяц вернулся домой, не прибавив ни килограмма.

Так я открыл для себя пользу диеты афонских монахов.

\*\*\*

Диета горы Афон хранится в строгой тайне.

Исследования показывают, что афонское монашество — одно из самых здоровых в мире сообществ. Монахи живут долго, практически не болеют раком, не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и болезнью Альцгеймера. Побочным эффектом принятого здесь режима питания становится естественная потеря лишнего веса.

Монахи не считают калории и не голодают, и в этом разительное отличие их диеты от модных западных аналогов, сулящих быстрое похудение. Строго говоря, называть режим питания монахов диетой неправильно — скорее это образ жизни. Монахи едят здоровую пищу и пьют хорошее вино, следуя вековой традиции использовать только натуральные продукты, соблюдать умеренность и регулярно заниматься физическим трудом. Их здоровью можно только позавидовать.

Каждый монастырь практически полностью обеспечивает себя всем необходимым. На материке закупают немного. Монастыри стоят в окружении огородов, фруктовых садов, виноградников, пасек и оливковых рощ. Собираемые в сезон экологически чистые плоды и составляют основу питания обитателей Святой Горы. Чтобы земля давала хорошие урожаи, за ней надо ухаживать, и афонские монахи много трудятся. У монастырей есть также свои небольшие причалы для рыбацких лодок. Как правило, лодки выходят в море перед тем

или иным праздником. Улов — а он бывает значительным — чистят, разделяют и съедают за обедом.

Монастырская трапеза — это религиозный ритуал, который проходит дважды в сутки — утром и вечером. Едят монахи молча, под чтение Священного писания (с комментариями отца-настоятеля). Обычно прием пищи длится около двадцати минут; о его завершении возвещает сигнал колокольчика, подаваемый настоятелем. Хотя монахи относятся к пище как к источнику «пополнения сил», стол у них разнообразный, а блюда вкусные. Обычно это супы, зелень, бобовые и зернобобовые культуры, салаты, хлеб и фрукты.

Режим питания отличается неизменностью. Понедельник, среда и пятница — постные дни, когда из рациона исключаются животные белки, вино и растительное масло. Пищу готовят на воде. Несмотря на строгие ограничения, меню постного дня достаточно широко. Нередко то, что не съели утром, доедают, слегка видоизменив, вечером. Остатки скармливают монастырским кошкам, которых держат для борьбы с мышами и крысами. Одним словом, здесь не голодает никто.

Остальные дни недели (если на них не выпадает праздник) считаются скромными. Ассортимент разрешенных продуктов расширяется и включает в себя рыбу, сыр, яйца, йогурт и красное вино.

Разговение после поста — это радостное событие, когда на столе царит изобилие: рыба, пироги, сладости и даже мороженое. Монахи искренне радуются этим лакомствам, но, храня верность своим принципам, употребляют их в умеренных количествах.

\*\*\*

По наблюдениям ученых, афонские монахи отличаются завидным здоровьем. Университет им. Аристотеля в Салониках провел исследование о здоровье, физическом состоянии и долголетию монахов. Результаты ошеломительные. На Святой Горе практически не бывает случаев заболевания раком, в том числе раком желудка, кишечника, пищевода и пищева-

рительного тракта, мочевого пузыря и простаты. Инфаркт, острая сердечная недостаточность, болезнь Альцгеймера обходят Афон стороной.

Средняя продолжительность жизни монахов намного выше, чем у мужского населения материковой Греции. На афонских кладбищах покоятся монахи, дожившие до 80–90 лет. Обследуя два монастырских кладбища в мае 2013 года, ученые отметили, что на одном из них средний возраст погребенного составил 87, а на втором — 89 лет. Отметим, что по данным Всемирной организации здравоохранения за 2011 год средняя продолжительность жизни мужчин в Великобритании составила 79, а в Греции — 78 лет.

Необычайное долголетие монахов напрямую связано с режимом питания, схожим с традиционным режимом питания греческого крестьянина, известным также как средиземноморская диета и включающим большое количество овощей, бобовых, фруктов, орехов, цельных злаков и оливкового масла. Средиземноморская диета подразумевает умеренное потребление рыбы, птицы и красного вина и минимальное — молочных продуктов, красного мяса и кондитерских изделий.

Все продукты в монастырях свежие, органические и сезонные. Монахи не едят красное мясо и полуфабрикаты и чередуют блюда, приготовленные на растительном масле, с блюдами на воде, три дня в неделю давая желудку отдых.

Афонские монахи придерживаются подобного режима питания на протяжении более тысячи лет. Прием пищи для них — часть религиозного ритуала. За минувшие столетия афонская диета почти не изменилась и вряд ли изменится в ближайшем будущем.

\*\*\*

Если вы худеете, откажитесь от сладких газированных напитков — кока-колы и прочих, — а также от энергетических и спортивных напитков. В них слишком много сахара, иначе говоря, слишком много калорий, не имеющих никакой пищевой ценности. Возможно, вы захотите перейти не на воду, а

на диетические аналоги газированных напитков, так как они не содержат сахара. Но, если вы стремитесь сбросить вес и поддерживать его на приемлемом уровне, лучше не пить напитки, содержащие искусственные подсластители. Тому есть две причины. Во-первых, есть основания считать, что они вызывают повышенный аппетит, а во-вторых, они не помогут вам избавиться от любви к сладкому.

Диетические напитки кажутся хорошей альтернативой напиткам с высоким содержанием сахара (в банке кока-колы объемом 330 мл содержится 8 чайных ложек сахара), однако есть данные, что их регулярное потребление ведет к прибавлению в весе и увеличивает риск заболеваний сердца, инсульта и диабета. Как ни парадоксально, но этот риск ничуть не меньше, чем вызываемый потреблением обычных сладких напитков, хотя их калорийность намного ниже. Исследования, проводившиеся на людях и животных, показали, что искусственные подсластители «сбивают с толку» естественную способность организма усваивать калории именно из-за своего сладкого вкуса.

Искусственные подсластители — обманщики. Во-первых, они морочат ваши вкусовые рецепторы: если продукт сладкий на вкус, организм принимает его за сахар. Они дурачат всю нашу пищеварительную систему, включая обмен веществ, действуя как настоящие диверсанты: в процессах, которые помогают нам регулировать содержание сахара в крови, происходит разбалансировка. Кроме того, они вызывают так называемое когнитивное искажение. Что это значит? То, что они заманивают нас в западню. Мы начинаем рассуждать так: не произойдет ничего страшного, если я съем кусок торта, потому что я запью его диетическим напитком. Итог: как на физиологическом, так и на психологическом уровне потребление искусственных подсластителей способно заставить нас есть больше.

Диетические напитки не так вредны для зубов, как традиционные, но они не помогут вам сократить потребление сахара и калорий. Любовь к сладкому — это привычка, и надо

стараться ее изменить. Чем меньше сладостей вы будете включать в свой рацион, тем меньше сахара вам понадобится, чтобы почувствовать сладкий вкус (то же самое с солью). Так что лучше привыкать есть и пить меньше сладкого, а не искать сладкие альтернативы. Вода лучше освежает, она не подвергается переработке (и не наносит вреда окружающей среде). Монахи пьют воду.

\*\*\*

Как уже упоминалось в главе 8, суп — это настоящая палочка-выручалочка для человека, сидящего на диете. Сытные, вкусные, бесконечно разнообразные супы скрасят вам постные дни. Существует множество рецептов супов, но никто не мешает вам экспериментировать, изобретая свои собственные. Дадим вам всего несколько советов.

- Почти во все супы западноевропейской кухни входит лук, пассерованный в растительном или сливочном масле. В традиционных французских и итальянских рецептах лук часто комбинируют с мелко порубленным сельдереем, морковью, чесноком и петрушкой, пассеруют на медленном огне и добавляют в суп. Вы можете сочетать эти овощи и травы по своему вкусу — только используйте поменьше масла.
- Другие овощи, которые придают супу густоту, кладут в воду или бульон сырыми, без пассерования.
- Бульон — это вкусный и ароматный отвар, получаемый от варки в воде тех или иных продуктов. На основе бульона варят супы, им разбавляют другие блюда. Качественный бульон варится довольно долго, поэтому, если у вас туго со временем, используйте бульонный кубик.
- Соединив овощи с бульоном, дайте им немного (до полумягкости) провариться. Затем выберите один из двух вариантов. Если вы предпочитаете суп-пюре, измельчите овощи вместе с бульоном при помощи блендера. Если

вам больше нравится обычный суп (кусочки овощей в прозрачном бульоне), оставьте все как есть.

- На этом этапе в суп добавляют быстрорастворивающиеся овощи, вермишель, сыр или отварное мясо или рыбу.
- Особый вкус вашему супу придаст топpling: добавьте в тарелку немного слегка обжаренных семечек, йогурта, положите крутоны или брусочки сыра, посыпьте мелко нарубленной свежей зеленью. Здесь перед вами открывается огромное поле для эксперимента: оригинальный топpling способен превратить обычный суп в изысканное блюдо.

\*\*\*

Афонские монахи пьют красное вино в умеренных количествах и только четыре дня в неделю. В общей сложности они потребляют еженедельно не более 12 порций алкоголя и делают это исключительно во время еды. Рекомендуем вам последовать их примеру. Умеренное потребление спиртного считается одной из причин долголетия монахов Святой Горы.

Многие из современных медиков разделяют мнение, согласно которому умеренное потребление красного вина препятствует образованию тромбов, стимулирует деятельность сердечной мышцы и снижает уровень «плохого» холестерина в организме. В настоящее время ведутся исследования, призванные установить, какие именно вещества, содержащиеся в красном вине, способствуют укреплению здоровья. Судя по предварительным результатам, это танины (дубильные вещества), некоторые виды флавонолов (растительных пигментов с антиоксидантными свойствами) и обладающий противораковым действием ресвератрол, обнаруженный в кожуре красного винограда.

В ряде монастырей на горе Афон есть собственные виноградники и винодельни. На Афоне производят три широко известные марки греческих вин: цантали, милопотамос и моноксилитис.

\*\*\*

Вы наконец-то достигли идеального веса — поздравляем! В зависимости от того, как сильно вы хотели похудеть, на это ушло немного, а может быть, много времени. Но благодаря упорству и решительности вы добились своей цели.

И что теперь? Считается, что удержать достигнутый вес трудней, чем сбросить лишний. Так как же поддерживать здоровый вес при помощи афонской диеты?

**Решите, что вам подходит лучше всего** — вся прелесть афонской диеты в ее разнообразии. Вы уже умеете сочетать разговение с постными днями, чтобы продолжать худеть. Этот метод подойдет и для поддержания идеального веса. Возможно, придется поэкспериментировать, чтобы понять, что вам подходит, а что нет. К примеру, вы можете сделать постными днями понедельник, среду и пятницу, заменив скоромный воскресный день вторым днем разговения. Или выберите лишь один день для разговения, а остальные сделаете скоромными днями. Для кого-то постный день — это естественная передышка, позволяющая разгрузить организм, однако можно не чередовать постные дни со скоромными, а сделать два постных дня и четыре скоромных. Возможно, кому-то поддерживать желаемый вес поможет только дальнейшее следование афонской диете — это зависит от множества факторов (от вашего роста, уровня физической активности, возраста и т. п.). Вероятно, ваше тело обрело наконец естественный баланс — так что не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте в том же духе.

**Эксперименты.** Лучше всего вносить небольшие изменения в рацион и смотреть за тем, как они отражаются на вашем весе. Отведите пару недель на эксперименты и внимательно следите, как они влияют на вес. Если вы не набрали ни одного килограмма, продлите эксперименты еще на две недели и снова отследите результат. Помните, что один из главных принципов афонской диеты — это есть, когда вы голодны, и откладывать вилку в сторону, когда вы сыты. Когда

человек считает калории, он ориентируется только на цифры и ест как можно больше, лишь бы уложиться в заданное число. Этот способ не учит прислушиваться к своему организму. Подсчет калорий — весьма ограниченный подход, который не меняется день ото дня. А ведь человек в один день может проголодаться больше обычного, а в другой — вообще не захотеть есть. Эти естественные колебания зависят от времени суток, дня недели или времени года. Кроме того, прислушайтесь к себе и распределяйте постные, скоромные и дни разговения так, чтобы они совпадали с периодами, когда вы ощущаете голод больше или меньше. Так вы будете сотрудничать с собственным телом, а не пытаться побороть свои естественные потребности.

**Соблюдайте распорядок дня** — что бы вы ни решили, важно не растерять хорошие привычки, которые появились у вас благодаря афонской диете. Постарайтесь выбрать для себя самые простые правила и придерживайтесь их. Если вы уже так делаете, значит, вы на полпути к победе. Занимайтесь физическими упражнениями — это очень важно, так как благодаря занятиям спортом ускорится ваш обмен веществ. Ограничьте себя в алкоголе. Сведите перекусы к минимуму. Следуйте плану. В этой книге мы уже предлагали взять свой ежедневник и распланировать дни разговения. Эта стратегия может быть полезной и на стадии поддержания идеального веса. Ищите способы не возвращаться к прежним привычкам.

**Будьте реалистом** — легко поверить, что ваше тело не просто похудело, а полностью изменилось. Но не стоит с радостью тут же начинать есть все что вздумается. Если до этого вы легко набирали вес, вряд ли теперь что-то изменится. С возрастом обмен веществ замедляется: то есть то, что вы когда-то регулярно ели без вреда для фигуры, может обернуться лишними килограммами.

**Следите за своим весом** — установите границы в несколько килограммов сверх вашего идеального веса, к примеру в 1,3–2,3 кг, и регулярно следите за изменениями. Как только

вы приблизитесь к этому лимиту, начинайте действовать. Легче избавиться от нескольких килограммов, набранных после сытной недели, чем закопать голову в песок и притвориться, будто ничего не происходит, рискуя через несколько недель набрать гораздо больше. И тогда это может стать серьезной проблемой.

**Действуйте** — не откладывайте на потом борьбу с лишними килограммами. Поставьте перед собой цель, как в самом начале диеты, и стремитесь к ней. Возможно, вам придется регулярно проводить ревизию кухонных шкафов, чтобы убедиться, что там нет соблазнов. Не ходите в магазин на голодный желудок. И следите за размером порций.

**Будьте добрее к себе** — многие люди корят себя за то, что поправились, но эти укоры бессмысленны. Примите как данность тот факт, что вы слишком часто потакаете своим слабостям, используйте знания и навыки, которые вы приобрели благодаря афонской диете, чтобы исправить положение. И ищите поддержки у друзей и семьи. Пусть они помогают вам так же, как тогда, когда вы худели. Поддерживать постоянный вес гораздо проще в окружении понимающих и любящих вас людей.

Помните, один плотный ужин не сведет на нет всю ту тяжелую работу, которую вы проделали, и не вернет все те лишние килограммы, которые вы сбросили. Мы набираем или теряем вес, если неправильно питаемся на протяжении многих дней, недель и месяцев. Это относится и к похудению, и к набору веса. Самое важное — обрести баланс, и афонская диета обязательно поможет вам этого добиться. На это может уйти время, но вы обязательно достигнете своей цели. Все труды окупятся сторицей — ведь это поможет вам поддерживать идеальный вес долгие месяцы и годы.