



WALDHOTEL COLOUR CUISINE

Искусство здорового питания

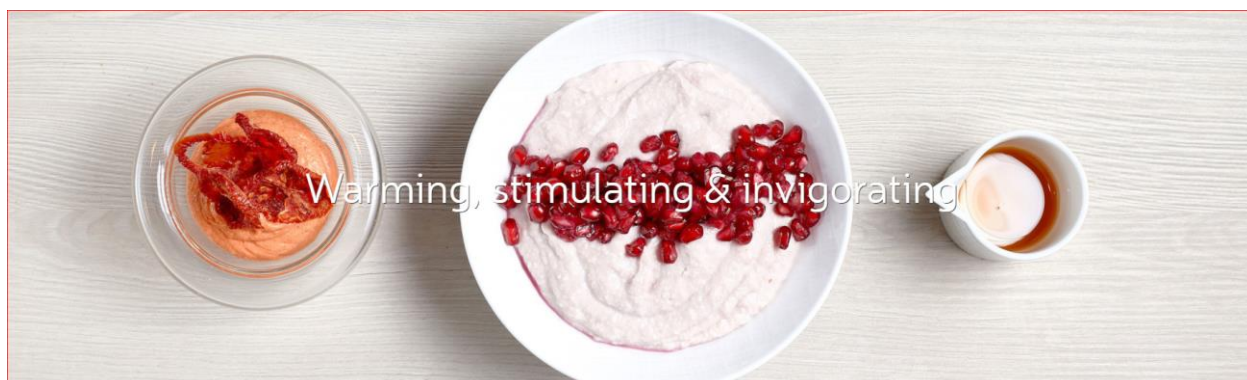
Наряду с физическими упражнениями и полноценным отдыхом, сбалансированное питание является одним из важнейших факторов хорошего самочувствия. Наслаждайтесь здоровьем: с программой сбалансированного питания, адаптированной к вашим потребностям, вы будете чувствовать себя прекрасно и сможете достичь большего. Нутриционисты Waldhotel Health & Medical Excellence тесно сотрудничают с врачами, физиотерапевтами, психологами и рестораторами. Наша цель – проанализировать ваш образ жизни и дать правильные советы, которые приведут к стабильному позитивному результату.

Waldhotel Colour Cuisine – это программа сбалансированного питания с учетом ваших индивидуальных потребностей. Подробная информация будет предоставлена на предварительной консультации. Кроме того, ваша программа питания может быть дополнена индивидуально подобранным комплексом микронутриентов.

Идея разделения еды по цветовому признаку основана на научном факте, состоящем в том, что еда одинакового или схожего цветов зачастую имеет в составе сходные биоактивные ингредиенты. Растительные пигменты являются биоактивными веществами и играют очень важную роль в обменных процессах, поэтому употребление продуктов питания одного цвета в течение всего дня облегчает их усвоение и позволяет получить максимальный позитивный эффект.

Таким образом, каждый день протекает под своим «цветовым девизом» с завтрака до ужина и дополняется травяными чаями.





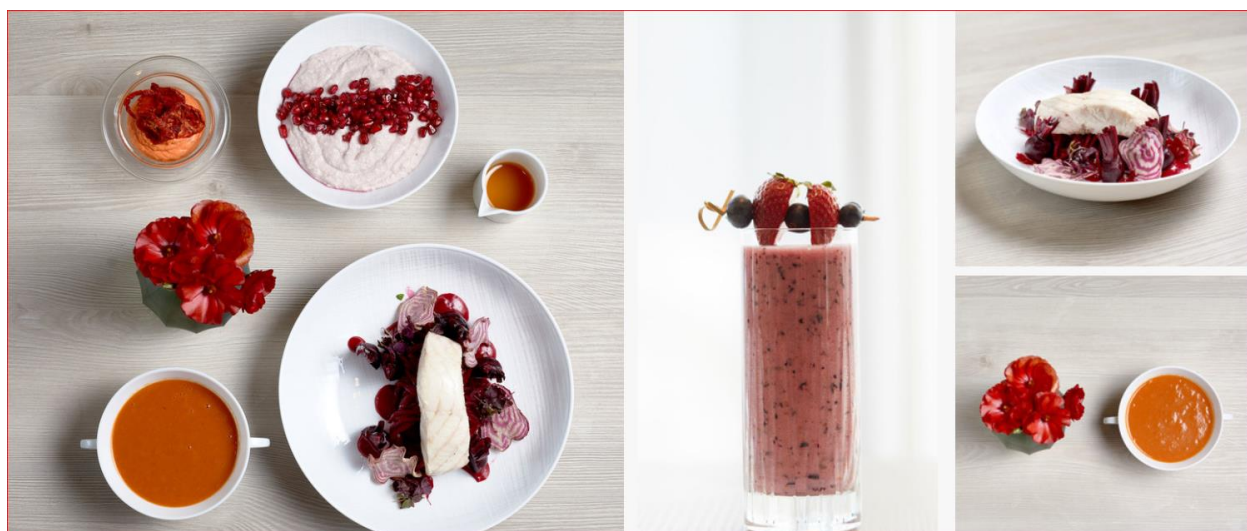
КРАСНЫЙ

Красный – это сильный и яркий цветовой сигнал для нашего тела. Зачастую он означает, что фрукт или овощ достиг идеального уровня созревания, что служило сигналом для наших доисторических предков при выборе еды. Красный цвет заметно выделяется на фоне другой растительности, и это значительно облегчало нашим предкам поиск продуктов питания.

Красный оказывает согревающий, стимулирующий и бодрящий эффект на весь организм. Он стимулирует кровообращение работу сердца, стабилизирует давление. Красный также повышает выносливость и уверенность в себе. Если вы страдаете от постоянной усталости и отсутствия мотивации, лучшее, что можно сделать – съесть помидор.

Вторичные растительные соединения и их эффективность

Красный цвет продукта часто свидетельствует о присутствии каротиноидного пигмента ликопина. Ликопин является мощным антиоксидантом, он блокирует действие свободных радикалов, защищая клетки тела. В частности, ликопин полезен для глаз; он также способен предотвратить формирование рака простаты. Интересно, что в противоположность многим другим микронутриентам (например, многим витаминам), ликопин не распадается при тепловой обработке. Более того, человеческий организм усваивает его намного лучше именно после тепловой обработки.



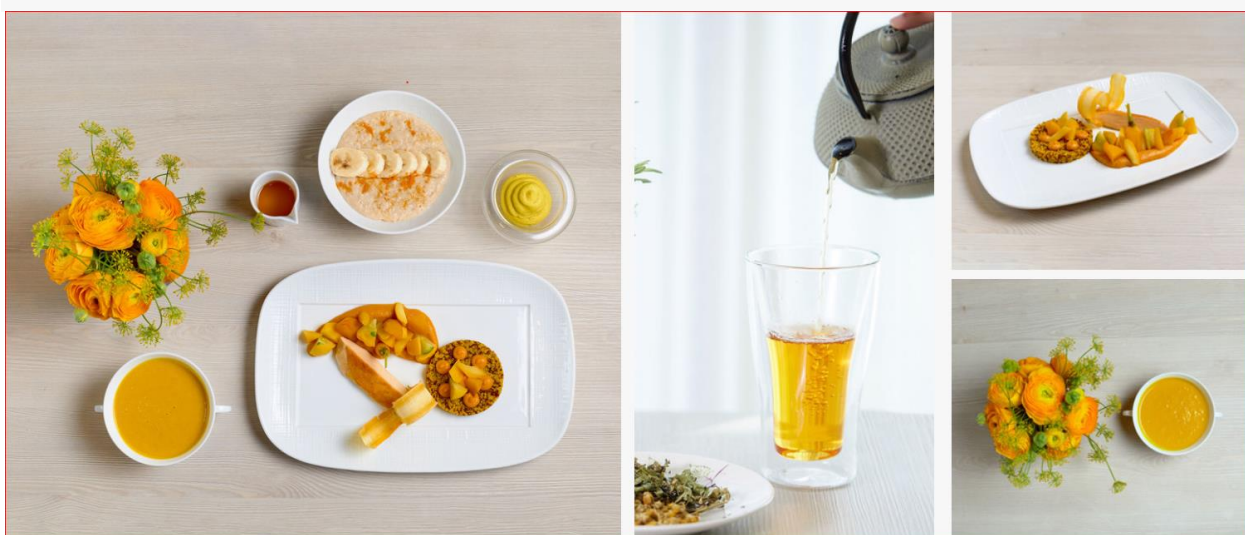


ЖЕЛТЫЙ И ОРАНЖЕВЫЙ

Эти цвета сигнализируют об изобилии витаминов. Помните старый совет о том, что нужно есть морковь для улучшения зрения? Когда смотришь на состав оранжевого или желтого фрукта или овоща, становится ясно, что они не просто радуют глаз. Яркие цвета наделяют нас молодостью, укрепляют иммунную систему и заряжают энергией.

Вторичные растительные соединения и их эффективность

Растительные соединения каротиноиды придают овощам и фруктам окраску оранжевого и желтого цветов. Они оказывают выраженный эффект на состояние кожи – это настоящее антивозрастное чудо. Витамины В и С защищают нас от простуды в зимние месяцы, к тому же цитрусовые, особенно лимоны и лаймы, несмотря на кислый вкус, являются щелочными продуктами, и поддерживают щелочную диету. Лучшее начало дня – стакан воды с лимонным соком. Желтые и оранжевые фрукты и овощи – очень важная составляющая программы здорового питания, они жизненно необходимы для обеспечения организма питательными веществами.





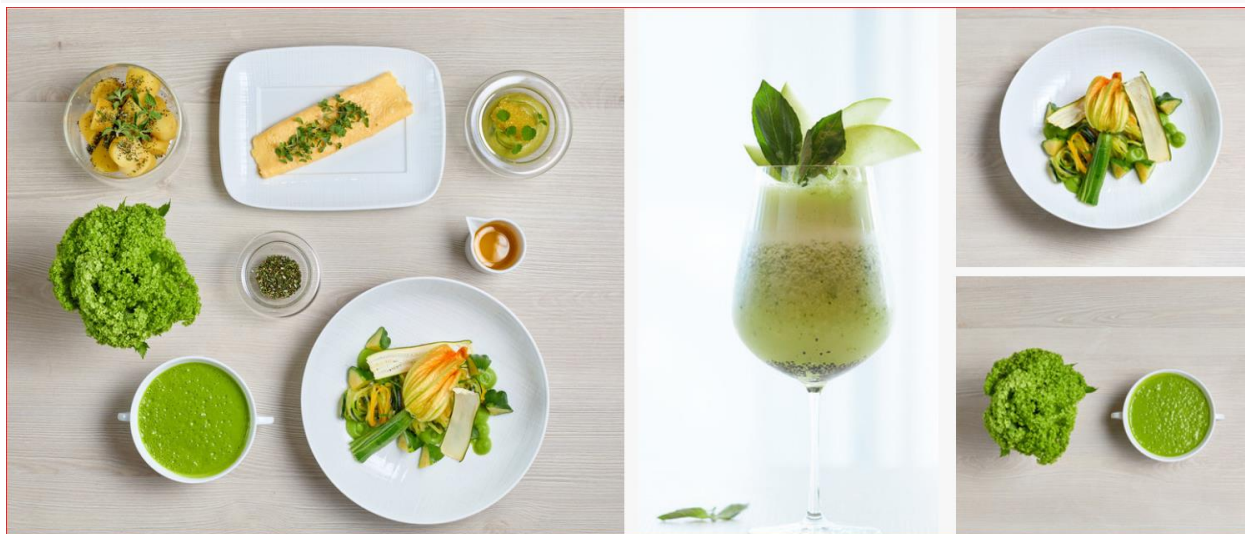
ЗЕЛЕНЬ

Чем интенсивнее зеленый цвет продукта, тем выше в нем содержание полезных веществ. Люди, практикующие осознанный подход к питанию, уже довольно продолжительное время уделяют внимание продуктам зеленого цвета. Ростки пшеницы и различные растения из семейства крестоцветных очень популярны в современной диетологии и являются необходимой добавкой к еде. Доказано, что зеленые овощи содержат множество важных питательных веществ и антиоксидантов и нейтрализуют действие свободных радикалов.

Вторичные растительные соединения и их эффективность

Растительный пигмент, придающий продуктам зеленый цвет, - хлорофилл. Он обладает сильнейшим детокс эффектом, участвует во внутриклеточных обменных процессах и поддерживает заживление ран. Хлорофилл – это источник жизни: там, где нет света, нет хлорофилла, а значит, и не синтезируются витамины. Научно доказано, что хлорофилл эффективен в борьбе с анемией, помогает очистить кровь и нормализовать кровяное давление. Он нейтрализует токсины и является прекрасным генератором роста тканей. В дополнение к хлорофиллу, продукты зеленого цвета обладают высоким содержанием витамина С, железа, магния и фолиевой кислоты.

Зеленые разновидности капусты, такие как брокколи, содержат глюкозинолат, обладающий антибактериальным действием и усиливающий работу иммунной системы. Благодаря множеству полезных свойств и высокой терапевтической эффективности зеленых овощей, зеленый цвет стал одной из важнейших составляющих концепции Waldhotel Colour Cuisine. Ему выделено два дня в недельном плане сбалансированного питания.





БЕЛЫЙ

Белый не является цветом в стандартном понимании этого слова, но фрукты и овощи белого цвета являются неотъемлемой частью здорового питания. Очень часто мы очищаем овощи от кожуры и видим их настоящий цвет - белый. Белый всегда был символом чистоты, это также подтверждается пользой питательных веществ, входящих в состав белых фруктов и овощей. Продукты белого цвета как правило поддерживают процессы детоксикации и очищения организма.

Вторичные растительные соединения и их эффективность

Растительный пигмент белого цвета кверцетин полезен во многих отношениях. Это биоактивное вещество поддерживает функцию головного мозга, оказывает благотворный эффект на кровяное давление и сердечно-сосудистую систему. Кверцетин обладает мощным антиоксидантным, антибактериальным и противовоспалительным действием. Белые овощи – это «секретное оружие» в области красоты и здоровья. Например, спаржа является прекрасным диуретиком и детоксификантом. Видимый результат присутствия в рационе продуктов белого цвета – чистая, сияющая кожа.



MARTIN STEIN

Меня зовут Мартин Штайн. Я шеф-повар ресторана в Waldhotel Health and Medical Excellence на курорте Бюргеншток. Я начал карьеру в своем родном городе Вене. На моем счету множество стажировок в известных ресторанах, которые были удостоены звезд гида Мишлен. Мне достаточно быстро удалось получить признание в кулинарной среде австрийской столицы, стать довольно известным шеф-поваром и получить благосклонные отзывы ведущих ресторанных критиков.

Вместе с женой мы открыли в Вене собственный ресторан «Мартин Штайн». Уже после двух лет работы ресторан занял 4 место среди лучших fine dining ресторанов Вены. Когда у нас появились дети, мы решили переехать на природу и посвятить больше времени семье. Мы продали наш ресторан, который занимал очень много времени. Я приступил к новой работе в качестве шеф-повара ресторана клиники VIVAMAYR Altausee. Это был интересный опыт слияния диетической концепции MAYR с ведущими трендами звездной гастрономии.

Так, постепенно я разработал авторскую программу сбалансированного питания Waldhotel Colour Cuisine, в которой воплотил все лучшее из моего опыта. В Waldhotel у меня появилась уникальная возможность побаловать гостей со всего мира полезной и одновременно изысканной едой. Моя кулинарная доктрина заключается в комбинации удовольствия от еды и дополнительной питательной ценности, в которой нуждается наш организм.



«Для меня приготовление еды – это и страсть, и культура, и любовь к продукту. Если вы готовите правильно, то еда – это мост, соединяющий здоровый образ жизни и жизнь, полную удовольствий».

Мартин Штайн

