



Анатолий. Токсик

Антон, Топсик

Иван, Тупсик



Рациональная кулинария



Это история о вкусной
здоровой пище, если ее
сделать из невкусной и
нездоровой



Елена Шаховская



Елена Шаховская

Рациональная кулинария

<https://litres.ru/74279432>

SelfPub; 2026

Аннотация

О нутрициологии – с улыбкой. Три брата, одна кухня и бесконечная война за рацион питания. Топсик — программист-фрилансер, который пытается подчинить еду законам баланса. Токсик — творческий перфекционист, превративший питание в акт самоистязания и борьбу с каждым граммом жира. Тупсик — строитель, для которого главное в еде — не состав, а объём, жирность и возможность съесть это с хлебом. Как им уживаться за одним столом? Как не убить друг друга на кухне? С юмором, иронией и неожиданными открытиями эта книга разберёт главные вопросы нутрициологии: что такое сочетаемость, доступность, плотная и лёгкая еда и почему даже самый вредный бутерброд может быть полезным, если съесть его с хорошим настроением. Здесь нет скучных диет, есть живые герои, семейные рецепты и одна простая истина: здоровое питание — это не про запреты, а про умение слушать себя и не ссориться с теми, кто имеет другое мнение.

Содержание

Введение	4
Встречайте	7
Сочетаемость продуктов: теория и практика трех братьев	19
Плотная пища vs Легкая	38
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Рациональная кулинария

Введение

«Мы то, что мы едим» – сказал кто-то из древних греков, вероятно, в тот момент, когда наблюдал за своими рабами, которые снова заказали доширак. Но если копнуть глубже, то каждый из нас – это уникальный гастрономический коктейль, в котором смешались привычки, воспитание, характер и даже профессия.

Чтобы лучше понять, почему одни люди не могут прожить без жирного стейка, другие – без бездрожжевого хлеба и зелёного чая, а третьи всю жизнь ищут ту самую золотую середину, я приглашаю вас в одну очень показательную семью.

Нашим проводником будет чувство юмора – это второй по важности ингредиент после соли, и мы разберем меню братьев так, чтобы от него не хотелось сбежать в ближайшее кафе фастфуда.

У нас есть три брата Топсик, это умный и высокоорганизованный. Токсик – вредный, зануда, ко всем прикапывается, и Тупсик, который тупит, вроде Иванушки дурачка Придумай историю, что Топсик рекомендуется своим братьям Токсику и Тупсику взамен того, что они попросили приготовить на завтрак, обед и ужин

О, это гениальный литературный ход! Давай превратим

скучную диетологию в семейную сагу с драмой, абсурдом и кулинарными ляпами.

Знакомьтесь: три брата. Все они выросли на одной кухне, под присмотром мамы-писательницы, которая могла перепутать соль с сахаром, но точно знала, что главное в еде – это любовь. Однако, выйдя из-под маминого крыла, братья стали выбирать совершенно разные пути к тарелке.

Топсик – старший брат, миротворец и экспериментатор. Он программист, фрилансер, который всё ищет «идеальную работу», и именно он пытается совместить вкус с пользой. Он – олицетворение принципа «всё хорошо в меру». Он верит в баланс, оливковое масло, сложные углеводы и то, что еда должна приносить удовольствие, а не чувство вины.

Токсик – средний брат, зануда и перфекционист. Он актёр, режиссёр и фотограф, который вечно бежит на собеседования и сидит на диетах. Его подход – это тотальный контроль: минимум жиров, ни грамма сахара, отдельное питание и скупая пресная еда, которую он называет «правильной». Токсик считает, что еда – это лекарство, и горькое лекарство – самое эффективное.

Тупсик – младший брат, строитель и душа компании. Он работает на стройке, таскает тяжести, а потому искренне уверен, что еда должна быть калорийной, жирной, щедрой и непременно вкусной. Его принцип: «Жир – это сила, сахар – это энергия, а майонез – это язык любви». Он ест, как дышит: с аппетитом, без оглядки на калории и без малейшего

желания что-то в этом менять.

В этой книге мы не будем навязывать вам идеальную диету или ставить диагнозы. Вместо этого мы разберём реальные жизненные ситуации, в которые попадают наши герои, и покажем, как их пищевые привычки влияют на самочувствие, настроение и отношения.

Потому что, как показывает практика, идеального питания не существует. Есть только ваш собственный путь, где гречка соседствует с бургерами, диеты срываются под шум дождя, а даже самый ярый фанат полезного питания может тайком съесть жареный пирожок.

Добро пожаловать на кухню трёх братьев. Здесь пахнет жареным мясом, зелёным чаем и бесконечными спорами о том, что же на самом деле полезно. Садитесь за стол, мы начинаем.

Нутрициология – это наука о том, как еда влияет на наш организм. Но если бы древние греки знали, что спустя тысячи лет люди будут спорить о том, можно ли есть сало с хлебом или нужно запивать гречку кефиром, они бы, наверное, заново изобрели амфору – чтобы спрятаться от этих дебатов.

Наши сегодняшние герои – трое братьев. Они живут под одной крышей, любят друг друга, но в вопросах питания готовы уничтожить друг друга скалкой. Их пример – идеальная модель того, как одна и та же еда может быть и лекарством, и ядом, в зависимости от того, кто её ест и с каким настроением.

Встречайте

Мы знаем братьев как Топсик, Токсик и Тупсик, но пришло время официально представить их подлинные имена и жизненные трагедии. Давай заглянем в эту квартиру, где хаос, любовь, стройка и творчество существуют в одном пространстве.

Внимание: это живой, дышащий, немного безумный дом, где готовка – это способ выживания, а не хобби.

Они живут в большой четырёхкомнатной квартире в старом фонде. Потолки высокие, но обои кое-где отошли (Тупсик клянётся, что дойдёт до ремонта уже в этом году, но пока везде – гипсокартонные следы его неоконченных проектов). Коридор узкий, заставлен строительными инструментами, фотоштативами, коробками с книгами мамы и множеством пакетов из супермаркетов. Кухня – это сердце и эпицентр всех катастроф. Именно здесь рождаются скандалы, миры и пицца-жульен.

Мама (она же Тамара Петровна): писательница. Сидит в дальней комнате, которая называется "кабинетом", с ноутбуком и чашкой постоянно остывающего чая. Она пишет роман. Какой – никто не знает. Когда она выходит из комнаты (раз в четыре часа), она смотрит на своих сыновей так, будто видит их впервые, говорит: "Какие вы у меня уютные персонажи", – и уходит обратно. Она вроде живёт здесь, но на

самом деле в другом измерении. Домом занимается Топсик по совместительству.

СТАРШИЙ БРАТ: АНТОН (он же ТОПСИК)

Возраст: 34 года. Рост: 185 см. Глаза: голубые. Состояние: вечный баланс.

Профессия: Программист-фрилансер, который "ушел из крупной айти-компании, потому что там было слишком много бюрократии". Теперь он подрабатывает на фрилансе (пишет скрипты, автоматизирует отчеты) и "активно ищет работу по душе". На самом деле он уже три месяца ходит на собеседования, но каждый раз возвращается и говорит: "Я хочу, чтобы у меня были нормальные завтраки, а не корпоративный хлеб". Работу он найдёт, потому что он гений, но ему важно, чтобы было всё правильно.

Роль в семье: Старший, ответственный, организатор. Именно он следит за тем, чтобы в холодильнике не закончилась еда, а братья не перебили друг друга лопатками. Он готовит лучше всех, хотя свою карьеру в IT считает основным призванием.

Характер: спокойный, рассудительный, с чувством юмора, которое проявляется тогда, когда Токсик и Тупсик начинают кидаться едой. Единственный, кто умеет мыть посуду без скандала. Любит порядок, но вынужден жить в хаосе. Тайно ведёт дневник «Кулинарные победы и поражения», куда записывает рецепты.

Фраза: "Опять я вас мирить. Но я не против. Главное – вы

едите нормально".

СРЕДНИЙ БРАТ: АНАТОЛИЙ (он же ТОКСИК)

Возраст: 32 года. Рост: 170 см. Глаза: серые, вечно прищуренные. Состояние: нервный, творческий, постоянно голодный.

Профессия: творческий человек в поиске. Иногда – режиссёр любительских спектаклей, иногда – актёр массовки (играл прохожего в двух сериях сериала, но из-за монтажа его не видно). Иногда – фотограф, который снимает «глубину человеческой души» за 500 рублей в час. Все время бегаёт на собеседования, прослушивания, кастинги и презентации своих проектов. Он хочет, чтобы его «увидели», «оценили» и «сняли фильм по его сценарию». Но пока его сценарии – это замечания к еде братьев и их диетам.

Роль в семье: зануда и моральный компас. Он следит за калориями и сочетаемостью продуктов. Всегда недоволен, что Тупсик ест жирное, а Топсик «слишком расслаблен». Его критика – это форма любви, но никто не может её вынести.

Характер: подозрительный, мнительный, с вечным ощущением, что его не понимают. Любит носить чёрное, даже на кухне. Постоянно ставит эксперименты: то суп из семги с томатом (без соли), то бездрожжевую пиццу. Результаты всегда сомнительные, но он считает, что "полезное не может быть вкусным". Тайно завидует Топсику, но никогда не признается.

Фраза: «Это не еда. Это кардиограмма».

МЛАДШИЙ БРАТ: ИВАН (он же ТУПСИК)

Возраст: 29 лет. Рост: 178 см, но кажется ниже из-за вечной сутулости. Глаза: карие, добрые, вечно ищущие еду. Состояние: усталый, но счастливый, когда поел.

Профессия: строительный рабочий. Он строит дома, ремонтирует квартиры, кладёт плитку, штукатурит стены и иногда делает "евроремонты" для друзей. Но на самом деле он – мастер на все руки: может и проводку починить, и кран, и стену проложить. Из-за работы у него всегда грязные руки, много сил и огромный аппетит.

Роль в семье: душа компании. Тот, кто всегда соглашается на любое безумие, лишь бы было вкусно. Он единственный, кто не ворчит на маму за студень и не считает калории. Его главная задача – есть и быть счастливым, а если накормят – он готов горы свернуть.

Характер: добродушный, простодушный, слегка наивный. Любит всё жирное, мясное, калорийное и часто забывает, что в холодильнике есть полезная еда. Обожает работать руками и не любит, когда его загружают теорией. Всегда готов помочь, но если дело касается готовки – лучше не пускать его одного к плите. Тайно мечтает открыть свой строительный бизнес, но пока до рук не доходит.

Фраза: «Я всё съем. Главное, чтобы было много».

МАМА: ТАМАРА ПЕТРОВНА

Возраст: 62 года, но выглядит на 50. Рост: 162 см. Глаза: карие, мечтательные. Состояние: вечно в творческом про-

цессе.

Профессия: Писательница. Пишет романы, повести, иногда рассказы. Её главный труд – неопубликованный много-томник под названием «Кухня как метафора жизни». Она могла бы стать известной, но все её герои – это сыновья, которых она наблюдает из своего кабинета. Она пишет про них, и их бесконечные кулинарные баталии – это её вдохновение.

Роль в семье: она живёт в доме, но мыслями – в другом мире. Она не готовит (ей некогда), не убирает (ей некогда), но всегда приходит на шум и говорит гениальные вещи, которые выводят всех из тупика. Её появление на кухне – это как явление божества: все замирают, слушают и потом делают по-своему.

Характер: рассеянная, увлечённая своим делом, но любящая. Она не знает, сколько сахара класть в чай (поэтому пьёт чёрный без ничего), не помнит, купила ли хлеб, и никогда не идёт в магазин, потому что там «слишком много героев для романа». Но когда она говорит: «Дети, я вас так люблю», все братья чувствуют себя самыми важными на свете.

Фраза: «Я вас всех написала. Вы теперь как живые».

КАК ОНИ ЖИВУТ:

Утро в этой квартире – это всегда хаос:

- Топсик варит кофе и читает новости IT-рынка, пытаясь найти «идеальное место работы».
- Токсик бегаёт по комнатам с телефоном, договаривается о прослушивании и попутно критикует, что Топсик не тот

сорт кофе купил.

- Тупсик просыпается, открывает холодильник и грустно говорит: «Опять нет сала».
- Мама выходит из комнаты, смотрит на всех, говорит: «Какие вы реалистичные», и уходит обратно.

Днём:

- Топсик работает за компьютером, но на самом деле переписывается с рекрутерами и пытается запомнить рецепт нового соуса.
- Токсик бегает по собеседованиям, возвращается злой, что «его гений не оценили», и начинает готовить «суп-лекарство».

• Тупсик возвращается со стройки, пахнет цементом и пылью, счастливый, потому что «там было вкусно на обед», и требует добавки.

- Мама пишет. Иногда она спускается за чаем и говорит: «Вы кто?». Ей отвечают: «Твои сыновья, мама». Она кивает: «Да, точно, я вас помню».

Вечером:

- Кухня превращается в поле битвы или в студию сотрудничества.
- Топсик готовит общий ужин, Токсик даёт «ценные советы», Тупсик «помогает» (читай: съедает половину заготовок).
- Мама выходит из кабинета, садится за стол, пробует еду и говорит: «Какой у вас сюжетный поворот». Все смеются.

- Соседи иногда стучат в стену (тихо, потому что они уже знают, что здесь – творческая кухня).

Итог:

Эта семья – как хорошая лазанья: слои разные, иногда спорят между собой, но в итоге вместе создают что-то теплое и вкусное. Топсик – это основа, Токсик – острая приправа, Тупсик – начинка, а мама – секретный ингредиент, который делает блюдо неповторимым. И, как в любой лазанье, они всегда возвращаются на общую тарелку, потому что без друг друга – невкусно.

И, главное, их объединяет кухня. Потому что на кухне невозможно долго злиться – особенно когда пахнет свежим хлебом или пищей-жульеном.

Оставим маму творить, она появится в нашей истории позже. Присмотримся к нашим героям.

Топсик – старший. Ест с умом и душой. Балансирует между удовольствием и пользой.

Токсик – средний. Ест по правилам, таблицам и чувству вины. Его еда – почти подвиг.

Тупсик – младший. Ест от души и не задаёт вопросов. Его еда – это праздник, который всегда с ним.

Поговорим о них поподробнее.

Топсик, философ баланса

Характеристика типа: умеренный, осознанный, ищущий.

Основной принцип: «Вкусно – не значит вредно. Полезно – не значит пресно. Всё должно быть гармонично».

Топсик – это тот человек, который читает состав на этикетке, но не впадает в панику, если увидит Е-добавки. Он знает, что оливковое масло полезно, но не льёт его литрами. Он ест овощи, но не превращает жизнь в сплошной салат. Он любит мясо, но выбирает постные части.

Его принципы:

Сложные углеводы + белок + клетчатка = идеальная тарелка.

Жиры – только полезные (орехи, авокадо, рыба).

Десерты – только если они домашние и не слишком сладкие.

Кофе – утром, чай – вечером, вода – всегда.

Что у него в тарелке:

Запечённая курица с гречкой и овощами. Салат с рукколой и кедровыми орешками. Фрукты на десерт. Травяной чай.

Типичная ошибка: он слишком много рефлексит. Его мозг тратит на выбор еды больше калорий, чем он получает от еды. Иногда он просто устаёт от «правильности» и срывается на бургер в 2 часа ночи.

Ироничный комментарий:

«Топсик – это человек, который никогда не признается, что тайно купил шаурму у метро. Но его желудок знает. И молчит, чтобы не спугнуть идеальный образ».

Совет нутрициолога

Не пытайся быть идеальным каждый день. Один «гряз-

ный» приём пищи в неделю не разрушит твоё здоровье, зато сохранит психику.

Добавь больше разнообразия. Если ты будешь есть одну и ту же курицу 5 раз в неделю, даже самая полезная еда станет скучной.

Учись наслаждаться едой, а не анализировать её. Ты не учёный, ты человек.

ТОКСИК: «ФАНАТИК ДИСЦИПЛИНЫ»

Характеристика типа: тревожный, перфекционист, с высоким уровнем самоконтроля.

Токсик просыпается и уже знает, сколько граммов белка, жиров и углеводов он съест сегодня. У него нет слова «вкусно». Есть только «полезно». Он пьёт зелёный чай не потому, что любит, а потому что он «ускоряет метаболизм». Он не ест сахар, потому что «это яд». Он избегает жиров, потому что «они откладываются на боках».

Его принципы:

Только нежирное мясо и рыба.

Овощи – без масла, лучше на пару.

Сложные углеводы – без жира и соли.

Никакого сахара, даже в чай.

Всё – строго по весу и времени.

Что у него в тарелке:

Паровая брокколи с куриной грудкой. Гречка без масла. Зелёный чай с лимоном. Иногда он позволяет себе творог

0% жирности – и считает это праздником.

Типичная ошибка: токсик не ест, он выполняет план. Его еда – не удовольствие, а функциональный процесс. Это приводит к хроническому стрессу, срывам и убеждению: «Я ничего не могу себе позволить».

«Токсик так боится жира, что даже читает этикетки на воде. Он уверен: если он съест ложку майонеза, его фигура мгновенно превратится в карту мира».

Совет нутрициолога:

Жир не делает тебя толстым. Толстым делает избыток калорий и отсутствие движения.

Разреши себе хотя бы раз в неделю съесть то, что любишь, без чувства вины. Иначе ты простишь всю жизнь у плиты, но так и не попробуешь пиццу.

Твоя диета должна быть удобной. Если она тебя мучает – она не работает.

ТУПСИК: «ГЕДОНИСТ БЕЗ ТОРМОЗОВ»

Характеристика типа: импульсивный, активный, эмоциональный.

Тупсик живёт по принципу «Жизнь коротка – ешь вкусно». Он не думает о калориях. Он не думает о сочетаемости. Он думает о том, насколько вкусно пахнет жареное мясо. Он может съесть три котлеты с картошкой, запить колой и съесть торт – просто потому, что он заслужил.

Его принципы:

Еда должна быть сытной.

Еда должна быть вкусной.

Еда должна быть «настоящей» – с жиром, мясом, хлебом.

Овощи – только как гарнир, если нечем заесть мясо.

Что у него в тарелке:

Две свиные отбивные с картофельным пюре, густо политой маслом. Салат – больше для вида. В завершение – пирожное и кофе с тремя ложками сахара.

Типичная ошибка: Тупсик путает голод с аппетитом, а сытость – с перееданием. Он ест глазами, носом и ушами, а желудок подключается только когда уже поздно.

Ироничный комментарий:

«Тупсик считает, что если он не может отрезать ножом – значит, это не еда. Он искренне не понимает, как можно съесть суп и быть сытым. Суп – это вода с воспоминаниями».

Совет нутрициолога

Ты можешь есть мясо, но не обязательно три штуки. Попробуй уменьшить порцию и добавить больше овощей – они дадут объём без калорий.

Не пей сладкие напитки во время еды. Они разгоняют аппетит и мешают чувству сытости.

Если ты съешь жирное, добавь к нему кислое (лимон, яблоко, капусту). Это облегчит пищеварение и уберёт тяжесть.

ОДИН СТОЛ, ТРИ ВЗГЛЯДА

Когда эти трое садятся за стол, начинается магия хаоса.

Токсик смотрит на тарелку Тупсика с ужасом. Тупсик

смотрит на тарелку Токсика с жалостью. Топсик спокойно ест свой сбалансированный обед и улыбается: «Я же говорил – можно и так, и так. Главное – чтобы вы не убили друг друга за соус».

Правда нутрициологии проста и сложна одновременно:

Здоровое питание – это не набор запретов. Это способ жить в согласии со своим телом.

Не существует одной диеты для всех. Есть та, которая подходит именно вам в этот период жизни.

Идеальный рацион – тот, который вы можете соблюдать без страданий и без чувства вины.

Если вы научитесь слушать свой организм, а не приложения и блогеров, ваша тарелка станет не только полезной, но и радостной. Это и есть главный секрет. А если вы случайно съедите лишнего – просто улыбнитесь и скажите себе: «Зато вкусно!» – и завтра начните новый день.

Сочетаемость продуктов: теория и практика трех братьев

Немного скучной науки о том, как не устроить бунт в желудке

Нутрициологи и диетологи любят повторять: «Еда должна сочетаться». За этим умным словом скрывается простая идея – если вы съедаете продукты, которые «дружат» друг с другом, они лучше усваиваются, дают больше энергии и не вызывают тяжести, вздутия или чувства вины. Главное правило сочетаемости: «Если продукты не ссорятся на тарелке визуально, они не поссорятся и в животе».

Базовые законы сочетаемости (для тех, кто не в курсе):

Белки лучше всего сочетаются с овощами (некрахмалистыми) и зеленью.

Жиры хорошо усваиваются с кислой средой (лимон, уксус, яблоко).

Углеводы (крахмалистые) – с овощами и зеленью, но не с жирным мясом.

Фрукты лучше есть отдельно – как отдельный приём пищи, чтобы они не устраивали оргию в желудке.

Не рекомендуется смешивать белки и углеводы в одной тарелке (хотя современная нутрициология не столь категорична). «Не смешивай селедку с молоком, даже если очень

хочется»

Теперь посмотрим, как братья «соблюдают» (или не соблюдают) эти правила.

Топсик – приверженец баланса, но иногда нарушает правило ради удовольствия

Сочетаемость продуктов по Топсику

Белки + жиры + клетчатка = обязательное трио. Он никогда не съест куриную грудку просто так – только с овощами и каплей оливкового масла. Потому что без жира витамины не усвоятся, а без клетчатки еда застрянет в кишечнике.

Кислота + жирное мясо. Если Тупсик приносит сало, Топсик добавляет к нему лимон или гранатовый сок. Кислота расщепляет животный жир и помогает пищеварению.

Сладкое + пряное. Он любит добавлять в десерты имбирь, корицу, мускатный орех – чтобы сахар не был «плоским», а имел глубину.

Углеводы – только сложные. Белый хлеб он заменяет цельнозерновым, рис – бурым, а картошку сочетает с зеленью, чтобы снизить гликемический индекс.

Как он сочетает продукты:

Мясо (белок) + Овощи (клетчатка) + Жир (оливковое масло)

Пример: запечённая курица с салатом из зеленым и помидоров, заправленная маслом.

Почему это правильно: жир помогает усвоить витамины из овощей, клетчатка – переварить белок.

Рыба + Лимон (кислота) + Овощи

Пример: лосось с лимонным соком и спаржей.

Почему это правильно: кислота помогает усвоить жирные кислоты и белок.

Углеводы (крупы) + Овощи + Белок (иногда)

Пример: гречка с грибами и зеленью (без мяса).

Почему это правильно: сложные углеводы и овощи не создают нагрузки на пищеварение.

Фрукты – отдельно

Пример: он ест яблоко через час после обеда.

Почему это правильно: фрукты, съеденные с основными блюдами, могут вызвать брожение.

Любимые сочетания Топсика:

Рыба + лимон + оливковое масло + овощи гриль.

Гречка + грибы + сметана (но сметана – 15%, не 30%).

Сыр + груша + грецкий орех (идеальная закуска).

Зелёный чай + имбирь + мёд (утренний ритуал).

Что он отвергает:

Жирное + жирное (например, сало с майонезом).

Сладкое + сладкое (торт с вареньем и сгущёнкой – перебор).

Пресное + пресное (суп без соли и хлеб без масла).

Его кредо: «Еда – это не топливо и не наркотик. Это разговор с организмом».

Как он нарушает сочетаемость:

Вечером он может съесть пирог с мясом, сыром и томат-

ным соусом – одновременно белок, жир и углеводы. Но он добавляет к ней овощи, чтобы снизить урон.

Он может позволить себе сладкое после жирного обеда (например, шоколад после стейка), но делает это редко и с чувством лёгкой вины.

Топсик не нарушает правила – он их адаптирует. Если он смешивает белки с углеводами, то обязательно добавляет зелень и говорит себе: "Это для баланса". И верит в это. Мы тоже верим.

Токсик, человек, который разделяет продукты на атомы
Основной принцип: «Полезное не может быть вкусным. Вкусное не может быть полезным. Еда – это средство для выживания, а не удовольствие».

Сочетаемость продуктов по Токсику:

Минимум жира. Он считает, что любое масло – это враг. Даже оливковое. Поэтому он готовит на пару, на сухой сковороде или в духовке без капли масла.

Белки отдельно, углеводы отдельно. Он не признаёт смешанные блюда. Например, картошка с мясом – это, по его мнению, «бомба замедленного действия» для поджелудочной.

Овощи – основа. Он ест их в три раза больше, чем мяса. Каждый приём пищи начинается с салата (без масла, только лимонный сок).

Сахар – исключён. Даже в чай он не кладёт сахар. Только стевия или вообще ничего.

Питьё – только вода и зелёный чай. Никаких соков, газировок, молока (потому что лактоза).

Любимые сочетания Токсика:

Гречка + брокколи (на пару, без соли).

Куриная грудка + спаржа (запечённые без масла).

Огурцы + помидоры + лимонный сок (салат без заправки).

Вода + лимон (это его «напиток дня»).

Что он отвергает:

Любое жирное мясо (свинина, утка, баранина).

Молочные продукты с жирностью выше 1%.

Жареное, копчёное, солёное (всё, что раздражает слизистую).

Десерты (потому что сахар).

Его кредо: «Я не ем вкусно. Я ем правильно. Это моя жертва на алтаре здоровья».

Теоретически Токсик – фанатик раздельного питания. Он прочитал все книги о сочетаемости, прослушал все подкасты и готов цитировать таблицы наизусть. Его любимый принцип: «Никаких смесей, только чистота».

Как он сочетает продукты:

Белки – отдельно, углеводы – отдельно, жиры – отдельно.

Пример: завтрак – белки (омлет из белков), обед – углеводы (гречка без масла), ужин – белки и овощи.

Почему это правильно: по теории раздельного питания, это даёт отдых пищеварительной системе.

Овощи – всегда отдельно от мяса.

Пример: куриная грудка на пару и салат из огурцов, но он съедает их в разные приёмы пищи (или с большим интервалом).

Почему это правильно: якобы это уменьшает брожение и гниение белков.

Никаких фруктов после еды.

Пример: он ест фрукты только утром или за час до обеда.

Почему это правильно: фрукты не должны «конфликтовать» с другой пищей.

Как он нарушает сочетаемость:

Он может съесть кусок белого хлеба с маслом (жиры + углеводы), если совсем плохо.

Если он очень устал, он может съесть гречку с курицей (белок + углеводы), но потом долго ходит с чувством вины и компенсирует это дополнительной тренировкой.

Токсик настолько строг, что его пищеварительная система тоже боится нарушать правила. Она работает по расписанию, даже когда он сам себе его не даёт. Но однажды, когда он упадёт в обморок от голода, его желудок скажет: "Анатолий, может, не надо так радикально?"

Тупсик, повар-анархист, который смешивает всё и называет это вкусом

Он не знает ни одного закона сочетаемости. И ему не интересно. Он ест так, как ему нравится. Если ему вкусно – значит, всё правильно.

Основной принцип: «Еда должна быть вкусной. Вкус-

ная еда – значит калорийная. Калорийная – значит жирная. Жирная – значит радостная».

Сочетаемость продуктов по Тупсику:

Жир + жир = вкусно. Он не видит проблемы в том, чтобы есть сало с хлебом и маслом, а потом запивать сладким чаем.

Мясо – всегда основа. Он не представляет обеда без мяса. Овощи – это «декор», который можно не есть.

Сладкое + жирное = десерт. Он любит пирожные с масляным кремом, мороженое с шоколадом и вареньем.

Углеводы + углеводы = энергия. Картошка с хлебом для него – это не преступление, а норма.

Соль и сахар – друзья. Он не понимает, как можно есть несолёное или пресное.

Любимые сочетания Тупсика:

Жареная свинина + картофель фри + майонез.

Блины + сметана + варенье + масло.

Пельмени + сметана + уксус (и ещё сметаны).

Кофе + три ложки сахара + кусок торта (завтрак чемпиона).

Что он отвергает:

Постные супы (они для птичек).

Травяные чаи (это не чай, это компост).

Овощи без масла (они безвкусные).

Всё, что содержит слово «диетическое».

Его кредо: «Я не для того работаю на стройке, чтобы потом есть траву. Я заработал калории – я их съем».

Как он сочетает продукты:

Всё с чем угодно.

Пример: свиная отбивная с картофелем фри, майонезом, солёным огурцом и сладкой колой.

Почему это неправильно: жирное мясо + крахмал + сахар + жирный соус – это «бомба» для желудка, которая может вызвать тяжесть и сонливость.

Белки + жиры + углеводы + сладкое – в одной тарелке.

Пример: борщ с мясом и сметаной, хлеб, пирожок с картошкой, компот и в конце – торт.

Почему это неправильно: организм не знает, за что хвататься, и вся еда переваривается дольше и хуже.

Фрукты – десерт после жирного обеда.

Пример: он может съесть банан или яблоко сразу после стейка.

Почему это неправильно: фрукты могут забродить в желудке и вызвать дискомфорт.

Как он нарушает сочетаемость (почти всегда):

Да он не знает, что такое нарушение. Он просто ест.

Он может съесть колбасу с шоколадкой и запить колой – и ему будет вкусно. А что там с сочетаемостью... не его проблема.

Тупик – единственный человек, который в одном бутерброде сочетает хлеб, масло, колбасу, сыр и огурцы, а потом удивляется: "Почему я хочу спать?". Его желудок – это не система, это марафон. И ему это нравится.

И вот они встречаются на кухне.

Топсик – миротворец. Он готовит так, чтобы всем было вкусно и полезно. Поэтому он – главный повар. Он находит компромисс между диким мясом Тупсика и белым ужасом Токсика.

Токсик – критик. Он постоянно комментирует, что «это слишком жирно», «это слишком солёно», «ты убиваешь свои клетки». Но если Топсик добавляет каплю масла в суп, Токсик делает вид, что этого не заметил.

Тупсик – дегустатор. Он съедает всё, что не прибито гвоздями, а потом говорит: «Было вкусно, но я бы добавил ещё масла». Он – главный двигатель кухонного веселья.

Топсик:

«У нас нет единого мнения. Мы не сойдёмся никогда. Токсик будет есть пресное и ныть, что ему скучно. Тупсик будет есть жирное и ныть, что живот болит. А я буду стоять между ними и пытаться найти середину. Но знаете, что нас объединяет? Мы все садимся за один стол. Мы все едим то, что приготовлено с любовью. Даже если Токсик снимает с тарелки масло, а Тупсик добавляет его обратно. Это наша семейная традиция – быть разными за одним столом».

Нутрициолог:

Топсик – молодец. Он следует законам, но не является их рабом. Его подход – «Гибкий баланс». Он может позволить себе иногда смешивать белки с углеводами, если добавит зелень или овощи. И это работает, потому что он не превра-

щает питание в культ.

Токсик – слишком строг. Раздельное питание имеет право на жизнь, но оно не должно быть тюрьмой. Белки и углеводы всё равно будут встречаться в желудке. Лучше не бороться с физиологией, а добавлять к любому приёму пищи больше овощей, которые помогают переваривать всё подряд.

Тупсик – слишком свободен. Его организм, возможно, молод и силён, но смешивание всего подряд с годами приведёт к тяжести, проблемам с пищеварением и набору веса. Не обязательно следовать таблице сочетаемости, но полезно хотя бы сделать тарелку разнообразной и добавить зелень к мясу.

А теперь предоставим слово братьям.

Топсик (задумчиво глядя в потолок):

– Если честно, я устал от этих правил. Но я чувствую, что они работают. Я просто ем так, как хорошо.

Токсик (начинает читать лекцию):

– Вот вы все смеётесь, а я знаю, что белок с углеводами плохо сочетается! Но... может быть, иногда можно? Если я сварю овощи...

Тупсик (слушает и жуёт бутерброд):

– Вы там о чём? Я тут помидор с хлебом ем. И масло. И сосиску. Вкусно! И никто меня не переубедит!

Топсик (смеётся):

– И это правильно, Тупсик. Вкусно – это тоже важно. Просто иногда, чтобы было вкусно и легко, можно добавить зе-

лени. Как я.

Токсик (ворчит):

– Зелень не спасёт тебя от сочетания жиров и сахара...

Топсик (хлопает его по плечу):

– Прорвемся. было бы желание!

Каждый брат следует законам сочетаемости по-своему. И это нормально. Потому что здоровое питание – это не про таблицы и запреты. Это про комфорт, энергию и радость от еды. Даже если радость приходит вместе с бутербродом.

Так что ешьте вкусно, но иногда вспоминайте про зелень. Как говорят братья: «Главное, чтобы не перессориться» – и в тарелке, и в жизни.

У братьев свои правила сочетаемости продуктов. Токсик сварил суп из грудки индейки с мороженой цветной капустой, которую никто не оценил. Тупсик пожарил магазинных котлет с рисом, который он отварил в жирном соусе. Как Топсик исправит их меню?

Кухонный апокалипсис в действии.

Как высокоорганизованный гастро-спасатель, Топсик не будет их ругать (бесполезно), он просто сделает вид, что так и задумано. Смотри, как он пересоберет это безобразие, используя их же ингредиенты, но с правилами нормальной сочетаемости.

«Суп Токсика»: Индейка + Мороженая Цветная Капуста.
Диагноз Топсика:

– Токсик, дружище, ты сварил бульон, который пахнет

больничной палатой и разочарованием. Индейка – отличный постный белок. Цветная капуста – прекрасная клетчатка. Но! Ты их просто утопил в воде без жира и специй. Это не суп, это реабилитационная клизма. И главная ошибка: ты смешал белок и овощи, но забыл про жиры-проводники, без которых витамины из капусты не усвоятся, а бульон будет жидким и грустным.

Реанимация от Топсика

Сливаем воду. Да, я серьезно. Бульон мы используем, но не как основу, а как соус.

Достаем индейку, разбираем на волокна. Цветную капусту разминаем вилкой в крупное пюре (не в кашу, а чтобы кусочки чувствовались).

Правило Топсика: «К белому мясу и овощам нужны легкие жиры и кислинка».

Обжариваем на сковороде зубчик чеснока и половинку лука на капельке оливкового масла (О! Жир появился!).

Кидаем туда разобранную индейку и капустное пюре. Добавляем половник того самого бульона, чтобы стало сочно, но не мокро. Перчим, солим, добавляем щепотку мускатного ореха (он дружит с капустой) и выдавливаем пол-лимона. Финал: Это уже не суп. Это рагу из индейки с цветной капустой в сливочно-лимонном соусе. Подаем с ломтиком цельнозернового хлеба.

Сочетаемость по Топсику: Белок + Клетчатка + Жиры (масло) + Кислота (лимон). Кислота помогает усвоить белок,

жиры помогают усвоить витамин К из капусты. Кальций из капусты теперь не пройдет мимо, а усвоится с кислинкой. Все счастливы.

«Котлетный ад Топсика»: Котлеты + Рис в жирном соусе.
Диагноз Топсика:

– Топсик, твои котлеты – молодцы (белок и жир). Но ты взял рис (сложный углевод) и сварил его в жирном соусе. Ты не просто смешал белок с углеводами (это нормально), ты смешал их с тонной масла, в котором они лежат как в ванне. Это не еда, это инсулиновый удар с последующим свиным храпом. Жир тормозит усвоение углеводов, углеводы тормозят расщепление жира – в животе начинается «Битва экстрасенсов».

Реанимация от Топсика:

Спасаем котлеты. Достаем их из соуса. Промокаем бумажным полотенцем от лишнего жира (не переживай, Топсик, они останутся сочными внутри).

Рис мы не выбрасываем, но мы меняем его функцию. Топсик достает дуршлаг и промывает этот жирный рис горячей водой, смывая с него лишнюю масляную пленку. Да, часть соуса уйдет, но структура сохранится.

Правило Топсика: «Если уж соединяешь мясо и рис, то жир должен быть не в рисе, а при мясе».

Берем промытый рис и смешиваем его с пассерованными овощами (лук, морковь – без фанатизма, на минимальном масле). Добавляем туда зелени и гранатовый сок или барба-

рис (кислинка).

Теперь рис – это не жирная подушка, а самостоятельный пикантный гарнир с кислинкой, которая помогает переварить мясо.

Котлеты мы не жарим заново, а ставим в духовку на 5 минут с кусочком сыра сверху (Тупсик любит тянучее). Или просто подаем их с томатным соусом (жидким, а не масляным).

Добавляем к этому тарелку свежих овощей (огурец + помидор) – для клетчатки и влаги, чтобы «разбавить» плотность.

Сочетаемость по Топсику: Мясо + Рис (белок-углеводы) разводим кислой средой (барбарис/гранат) и свежей клетчаткой (овощи). Жир остается только на мясе, а не пропитывает углеводы. Теперь они не конкурируют, а дружат.

Резюме от Топсика:

Токсику:

– Твоя ошибка – смешать полезное с безвкусным. Ты думал, что диетично = пресно. Нет! К индейке и капусте надо было добавить масло и кислоту, тогда бы они стали лучшими друзьями и усвоились на ура. Запомни: «Постный белок любит компанию жиров, иначе он проходит транзитом и обижается».

Тупсику:

– Твоя ошибка – смешать калорийное с жирным и называть это гарниром. Ты сварил рис в масле – это как налить бензин

в аккумулятор. Рис должен впитывать соус, но не купаться в нем. Запомни: «Углеводы любят воду и специи, а жиры – это украшение, а не бассейн».

Главный закон Топсика (журналисту на заметку):

«Если продукт один, а чувство вины – другое, значит, ты неправильно их сочетал. Еда не должна быть полем битвы ингредиентов. Либо ты добавляешь жир к овощам (как я), либо кислинку к жирному мясу (как я), либо клетчатку к тяжелым углеводам (как я). И никогда не вари гарнир в том, в чем жарил мясо, если не хочешь спать стоя».

Топсик заканчивает готовку, ставит перед братьями две новые тарелки. Тупсик тычет вилкой в рис с барбарисом и удивленно жует. Токсик нюхает рагу из индейки и впервые за день молчит. Потому что вкусно. А главное – теперь они сыты и не убивают друг друга ложками.

Так они и живут. Токсик есть невкусное, а полезное, а Тупсик вкусное, но не полезное. Как им составить меню, чтобы все были довольны? Скоро приезжает мама, и братья готовят обед. Без Топсика не обойтись.

Мама едет, часики тикают, а братья снова на грани кухонной войны. Давайте представим этот баттл в лицах, а потом предоставим слово великому арбитру – Топсику.

Занавес открывается. Кухня. Паника. Запах горелой гречки и слез.

Токсик (суетится у плиты с табличкой калорийности на лбу):

– Так! Я уже нарезал сельдерей и брокколи доходят на пару. Из мяса – филе индейки, запеченное без масла. На десерт – творог 0% с зеленью (без соли!). Это полезно, там клетчатка, белок, и мама оценит, что мы не жрем эту химию! Ну, вкус... ну, он специфический. Но мы же взрослые люди, а не дети!

Тупсик (пытается открыть банку со сгущенкой и параллельно жарит картошку во фритюре):

– Ты издеваешься?! Мама приехала к нам, а не в клинику анорексии! Я буду делать картофельное пюре на жирных сливках, свиные отбивные в панировке и шарлотку с яблоками, чтобы дома пахло едой! Полезное – это когда вкусно и все просят добавки! А твои брокколи, Токсик, даже крысы не едят, не то что мама!

(Братья хватаются за сковородки. Входит Топсик с блокнотом, закатывает глаза и ставит на стол кувшин с водой, чтобы никто не подрался.)

Речь Топсика:

– Стоп! Я вижу два трупя ваших меню. Токсик, если мы накормим маму твоим филе без масла и сельдереем, она подумает, что у нас кризис, и мы экономим на электричестве. Тупсик, если мы дадим маме твои отбивные во фритюре и шарлотку с ведром сахара, она уснет за столом до первого тоста, а потом будет пить "Маалокс" до утра. Вам нужно не то, что вы хотите, а то, что ей понравится.

Правило Топсика: «Довольный – не значит сытый или ху-

дой. Довольный – это когда после еды хочется обняться, а не бежать к терапевту».

И Топсик мирит братьев, разворачивая пошаговый план спасения обеда:

Закуска (чтобы угодить и Токсика, и Тупсика)

Предложение Токсика: только овощи. Предложение Тупсика: только жирное и соленое (грудинка, колбаса).

Компромисс Топсика:

– Делаем салат из запеченных овощей (баклажаны, перец, помидоры, чеснок) с кусочками брынзы и ореховым песто.

Почему Токсик рад: овощи термически обработаны, клетчатка есть, масла минимум, брынза – белок. Полезно!

Почему Тупсик рад: блюдо сочно, жирно от песто, пахнет костром, брынза соленая и сливочная – как та самая колбаса, но благороднее. Мама съест и скажет: «Ого, вы умеете готовить!»

Горячее (битва индейки против свинины)

Предложение Токсика: индейка паровая. Предложение Тупсика: свиная отбивная в кляре с пюре.

Компромисс Топсика:

– Мы берем свинину, но не жирную, а вырезку (постную). Не жарим ее в масле, а запекаем в фольге со сливами (или яблоками) и розмарином. Она будет сочной, потому что сливы дадут сок, а не масло.

– На гарнир у нас не пюре (Тупсик, не плачь) и не брокколи (Токсик, помолчи). Мы делаем смесь: половина тарел-

ки – цветная капуста и морковь, запеченные с каплей меда и соевым соусом (это сладковато и хрустяще, как у Тупсика, и полезно, как у Токсика), вторая половина – немного воздушного картофельного пюре, но сваренного на воде с ложкой оливкового масла (а не на сливках).

Свинина – сочная, сладкая (Тупсик доволен). Овощи – хрустящие и с медом (Тупсик думает, что это десерт). Токсик видит, что овощей больше, чем картошки, и белок не плавает в жире – успокаивается.

Десерт (яблочная драма)

Предложение Токсика: творог с зеленью (фу). Предложение Тупсика: шарлотка с горой сахара и сметаны.

Компромисс Топсика:

– Никакой шарлотки с тремя стаканами сахара и никакого творога с луком. Мы делаем запеченные яблоки с творогом, медом и грецкими орехами.

Яблоки – сладкие, пахнут как у бабушки (Тупсик в экстазе). Внутри – творог (не 0%, а 5%, мягкий) с корицей и каплей меда. Сверху – орехи для хруста. Десерт выглядит как праздник, пахнет как шарлотка, но сахара в три раза меньше, а белка больше. Мама съест, закроет глаза и скажет: «Вот это я понимаю!»

Главная речь Топсика перед подачей:

– Слушайте, мои дорогие радикалы.

Токсик, твоя проблема не в полезности, а в том, что ты путаешь «полезно» с «несъедобно». Еда должна быть вкус-

ной по-умному. Мы добавили жиры из орехов и масла, чтобы витамины усвоились. Мы не убрали соль – мы добавили травы и лимон, чтобы вкус был ярким.

Тупсик, твоя проблема в том, что ты путаешь «вкусно» с «жирно и сладко». Мы оставили тебе сладость (мед, сливы, яблоки) и жирность (брынза, орехи, свинина), но дозировали их. Ты будешь есть то же, что любишь, но без чувства, что у тебя камень в животе.

Вот правило Топсика для обеда:

«Полезное становится вкусным, если добавить к нему специи, правильный жир и текстуру. Вредное становится менее вредным, если уменьшить порцию жира и сахара, но оставить сам вкус».

Плотная пища vs Легкая

или суп против стейка

Тут все просто: утром и днем – плотное (чтобы мозг сообщал, и ты не съел коллегу), вечером – легкое (чтобы ночью не было сюрпризов с изжогой).

Плотная пища – это та, после которой хочется полежать и подумать о вечном. Легкая – это та, после которой ты готов идти в спортзал, но все равно идешь на диван. Скорректируем: «Плотное – до 16:00, легкое – после, а если очень хочется плотного в 22:00, сделай вид, что это легкое, и пожуй медленнее». Организм не смотрит на часы, он смотрит на количество еды.

Плотная и лёгкая еда – когда братья переключают режимы (или «Какой обед – такая и жизнь»)

Терминология (чтобы мы понимали друг друга)

Плотная еда – это та, после которой хочется лечь и думать о вечном. Обычно это мясо, картошка, хлеб, бобовые, жареное, жирное. Даёт энергию, но иногда придаёт тяжесть.

Лёгкая еда – это супы, салаты, овощи, рыба, творог, фрукты. Она быстро усваивается, не перегружает, но и бодрости хватает ненадолго.

Братья, как вы уже поняли, живут в разных гастрономических часовых поясах.

Топсик: «Дирижер режимов»

Когда он ест плотно

На завтрак – если знает, что день будет тяжёлым (встречи, собеседования, переговоры). Он может позволить себе омлет с овощами и цельнозерновой хлеб. Это его «топливо».

На обед – почти всегда. Потому что он считает, что днём организм должен работать. Он ест мясо, крупы, овощи. Иногда даже позволяет себе картошку, но не фри, а запечённую.

После тренировки – если он был в зале, он может съесть кусок рыбы с рисом – это восстановление, а не просто еда.

Когда он ест легко:

На ужин – всегда. Он твёрдо убеждён: «Вечером желудок должен спать, а не переваривать кирпичи». Поэтому у него ужин – это что-то вроде: рыба на пару + овощи или творог с ягодами.

Если болеет – он переходит на бульоны и травяные чаи. Никакой гречки, только лёгкое парное мясо.

Если психологически устал – он может пропустить ужин и ограничиться кефиром.

Топсик к своему режиму относится как к айти-проекту: завтрак – деплой (у айтишников – размещение кода на сервере, после чего изменения становятся доступны пользователям), обед – релиз (официально запускают изменения, и они начинают влиять на пользователей), ужин – хотфикс (оперативное исправление критической ошибки в программном обеспечении). Всё по календарю, всё по балансу. Единственное, что сбивает его график – когда он тайно доедает пече-

ные из пачки Тупсика.

Токсик: «Жесткий режим с подвохом»

Когда он ест плотно

Почти никогда. Плотное для Токсика – это, например, гречка с курицей без масла. Он считает, что это уже «тяжесть». рецепты зеленого салата от московских шефов, эстетичные ПП-шные блюда на основе молочки и растительных напитков. Сейчас вообще модно называть всё суперфудом – но у молочки это звание вполне заслуженное. Производитель подтвердил: их продукты реально несут пользу для здоровья. Так что весенний авитаминоз, может, и не наступит.

В его рационе безглютеновые тосты с гуакамоле и чиа-пудинг на кокосовом молоке. Иногда он переходит на еду посытнее: индейка сувид, творожная запеканка, смузи. Чувство переедания ему незнакомо. Даже после биойогурта с гранолой, манго и клубникой.

Обязательно артишоки с харисой, хычины с картофелем и сыром или зеленью. Бедуинский суп, тартар из мраморной телятины с вагю, речную форель!

Иногда он срывается и, когда он доходит до точки кипения, он может съесть тарелку макарон с сыром в 11 вечера. Но наутро он будет трижды проклинать себя и пить кефир в качестве «чистки».

Когда он ест легко:

Всегда. Его лёгкость – это фундамент его диеты. Овощи

на пару, бульоны, творог 0%, зелёные салаты, чай без сахара. Для него «лёгкая еда» – это норма, а «плотная» – это ошибка.

На ужин – он не ест совсем. Он пьёт кефир или воду. Ему кажется, что, если он съест что-то после 18:00, он сразу наберёт вес.

«Токсик настолько привык к лёгкой еде, что его желудок уже переваривает шпинат быстрее, чем он его кладёт в рот. Если он вдруг съест суп с мясом, его организм удивлённо замедляется: "А это что, плотное? Мне теперь думать?"».

Тупсик: «Гурман хаоса»

Когда он ест плотно:

Всегда и везде. Плотное для Тупсика – это не просто мясо, это «жирное мясо с хлебом, картошкой, майонезом и коллой». Он не умеет есть «лёгкое» в том смысле, в котором это понимает Токсик.

Перед работой – он завтракает яичницей на сале с колбасой, потому что «нужны силы».

В обед – шаурма, котлета или чебурек с картошкой. Всё это плотное и тяжёлое.

Вечером – он может съесть полноценный ужин с мясом и гарниром в 10 вечера, потому что «я сегодня не обедал».

Когда он ест легко:

Почти никогда. Но если ему совсем плохо (например, после переедания накануне), он может съесть яблоко или выпить кефир. Он называет это «разгрузочным днём», но на

самом деле – просто «день, когда я не успел купить мясо».

Тупсик считает, что "лёгкая еда" – это когда пирожок не с мясом, а с картошкой. Он не понимает, как можно насытиться рыбой на пару. Его желудок устроен как печка: кидаешь что-то тяжёлое – горит долго и ярко. Кидаешь что-то лёгкое – сразу дымит и остывает. Он предпочитает работать на полную мощность».

Вот примерный диалог братьев за ужином:

Топсик (открывает холодильник):

– Я буду рыбу на пару и салат. Вечером легкость.

Токсик (достаёт стакан кефира):

– А я сегодня вообще не ем.

Тупсик (достаёт сковороду, на которой шкворчит сало):

– А я буду восполнять энергию. Сегодня кирпичи грузили!

Топсик (смотрит на часы):

– Тупсик, сейчас 9 вечера. Ты ляжешь с тяжёлым желудком.

Тупсик (переворачивает мясо):

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.