

ДОКТОР
ДУГЛАС Н. ГРЭМ

ДИЕТА

«80/10/10»



«По моему глубокому убеждению, из всех существующих сегодня диет наиболее здоровая — это так называемая «Диета „80/10/10“».

Стремитесь получать 80% своих калорий из углеводов,
10% — из жиров и 10% — из белков».

КОЛИН Т. КЭМПБЕЛЛ,
автор книги «КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ»

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Дуглас Грэм

**Диета 80/10/10. С наслаждением
проедая свой путь к идеальному
здоровью, оптимальному
весу и неисчерпаемой
жизненной энергии**

«Ориенталия»

2010

Грэм Д. Н.

Диета 80/10/10. С наслаждением проедая свой путь к идеальному здоровью, оптимальному весу и неисчерпаемой жизненной энергии
/ Д. Н. Грэм — «Ориенталия», 2010 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-063-0

«Диета „80/10/10“» доктора Дугласа Грэма – наиболее полный и компетентный труд по сыроедению и фрукторианству, здоровому образу жизни и здоровому питанию в целом. Доктор Грэм – спортсмен, тренер, диетолог, врач-хиропрактик, энтузиаст здорового образа жизни и сыроед-фрукторианец с более чем тридцатилетним стажем – консультирует спортсменов самого высокого уровня по всему миру.

ISBN 978-5-91994-063-0

© Грэм Д. Н., 2010
© Ориенталия, 2010

Содержание

Заявление о торговых марках	7
Заявление об ограничении ответственности	8
Отзывы о диете «80/10/10»	9
Предисловие к первому русскому изданию	10
Посвящение	11
Благодарности	12
Предисловие	14
Вступление	15
Кому следует прочесть эту книгу?	16
Результаты говорят сами за себя	17
Каждому из нас дан собственный путь	18
Посвящается Ти Си Фраю	19
Введение	20
У нас больше жира и болезней, чем когда бы то ни было	21
Противоречивые сообщения	23
Наука о здоровье	24
Западная фрагментарность мышления	25
Цельные продукты – и ничего более	27
Борьба с лишним весом: бой с тенью вслепую...	31
Где соединяются диета и здоровье	32
Глава 1	34
Разве мы не плотоядные?	35
Аргументация	37
Итак, что же мы за «...ядные»?	40
Мы плодоядные!	46
Подтверждения от органов чувств	48
Глава 2	49
Фрукты и уровень сахара в крови	50
Гликемический индекс и гликемическая нагрузка	51
Жир, а не фрукты, вызывает проблемы с уровнем сахара в крови	53
Фрукты и синдром хронической усталости	57
Фрукты и кандиды	59
Фрукты и диабет	61
Фрукты и рак	64
Фрукты и изжога	67
Фрукты и кариес	68
Глава 3	71
Глупость идеи термической обработки ради уничтожения микробов	72
Да что вообще особенного в термической обработке пищи?	74
Миф о ликопине	79
Преимущества сыроедения	80
Как выполнить переход	82
Симптомы «Детокса»: повод для радости	83
Какой путь выбрать?	85
Наша естественная диета: резюме	86

Конец ознакомительного фрагмента.

87

Дуглас Грэхем

Диета 80/10/10

DR. DOUGLAS N. GRAHAM

The
80/10/10
DIET
BALANCING YOUR HEALTH,
YOUR WEIGHT,
AND YOUR LIFE ONE LUSCIOUS BITE AT A TIME

FOODNSPORT PRESS

By arrangement with FoodnSport Press 609 N. Jade Drive, Key Largo, FL 33037, USA
www.foodnsport.com

© Douglas N. Graham, 2006, 2008, 2010

Публикуется по согласованию с издательством «Фуд-н-Спорт Пресс» (США)
Перевод с английского: Роман Назаров под общей редакцией Александра А. Нариньяни

Автор заявляет о своих правах на интеллектуальную собственность в полной мере, разрешённой законом. Ни одну часть этой книги нельзя воспроизводить или передавать в любой форме и любыми средствами, электронными или механическими, включая фотокопирование, аудио– и видеозапись или любые системы хранения и поиска информации, без письменного разрешения обладателя авторских прав, за исключением цитирования небольших отрывков для целей ссылок или обзоров.

Заявление о торговых марках

С момента окончания колледжа хиропрактики в 1983 году я провёл значительные исследования и много выступал по вопросам здоровья, питания и спорта перед десятками тысяч людей в Соединённых Штатах и по всему миру. Суть работы моей жизни можно описать родственными терминами «80/10/10» и «80/10/10RV» (рус. «80/10/1 °CB») и их сокращениями, соответственно, «811» и «811RV» (рус. «811CB»). Хотя вначале запись «80/10/10» означала лишь соотношение нутриентов, мои последователи знают, что сейчас она имеет куда более сложное значение. За прошедшие десятилетия я постарался наполнить концепцию «80/10/10» дополнительными значениями достаточности сна, упражнений, позитивного взгляда на жизнь и многих других факторов, благоприятствующих здоровью. Поэтому я формально заявляю о своих правах на торговые марки «80/10/10», «80/10/10RV», «80/10/1 °CB», «811», «811RV» и «811CB», чтобы сохранить высокий стандарт, который они собой представляют сейчас, и закрепить связь этих концепций в умах людей со мной и моей работой. Я надеюсь, что каждый человек, занятый в области здоровья/питания, будет уважать и принимать эти знаки, используя их только на основании лицензии или авторизации, либо, без отдельной авторизации, с должным указанием авторства и ссылкой, в соответствии с законом и традициями.

Заявление об ограничении ответственности

Информация, содержащаяся в книге «Диета „80/10/10“», предоставляется только в качестве справочных материалов. Она не может рассматриваться как замена лечения, предписанного лицензированным лечащим врачом. Доктор Дуглас Грэм не даёт медицинских консультаций и не занимается медицинской практикой. Ни при каких обстоятельствах доктор Грэм не рекомендует конкретные виды лечения для конкретных лиц, и во всех случаях он рекомендует обратиться к врачу или иному квалифицированному медицинскому специалисту, прежде чем следовать какому-либо курсу лечения или вносить изменения в свою систему питания или приёма лекарств.

– *Дуглас Н. Грэм,*
доктор хиропрактики

Отзывы о диете «80/10/10»

«Людям, желающим найти баланс в жизни, достичь и поддерживать тот уровень здоровья, который они по праву заслуживают, я настоятельно рекомендую эту книгу».

– Кимберли Мак, «голый» веган, защитник прав животных, ведущий ток-шоу на радио и шеф-повар «живой» кухни

«Придерживаясь диеты „80/10/10“ доктора Грэма, я полна энергии и жизненных сил. Я могу жить в полную силу и наслаждаться каждым моментом. В качестве дополнительного бонуса я начинаю терять лишний вес и чувствую себя здоровой. Мне не хочется ничего другого, если я ем столько земляники и арбузов, сколько захочу!»

– Рэйчел Джонсон, автор книги «Проснись бегущим!»

«Я убеждён, что диета „80/10/10“, как её излагает и обосновывает доктор Грэм в своей книге, – величайший прорыв, когда-либо совершённый в сфере здорового питания. Читайте, изучайте и применяйте её так, будто ваша жизнь зависит от неё – потому что так оно и есть!»

– Фредерик Патенот, автор книги «Секреты сыроедения»

«Семь лет я слеую диете и образу жизни „80/10/10“ доктора Грэма, и это лучшее, что я когда-либо делал в своей жизни. Его программа позволила мне перенастроить свои диетические привычки так, что организм мой функционирует, как никогда прежде. По моему личному опыту, преимущества этого образа жизни включают высокую жизненную энергию, исчезновение всех недомоганий и депрессии, завидное терпение, благоговение перед жизнью и многое другое».

– Гэри Орландо, автор книги «По ту сторону сыроедения»

«Вооружившись данными, взятыми из новейших научных изысканий, доктор Грэм убедительно подводит нас к выводу, что человек по существу является фруктоедом и что мы должны жить на диете, основанной на фруктах. «Диета „80/10/10“ – смелое и скрупулёзное исследование. В области, кишащей спекулянтами и шарлатанами, эта книга, несомненно, сделала доктора Грэма непререкаемым голосом авторитета и мудрости».

– Ринн Берри, автор книги «Пища для богов: Вегетарианство и мировые религии», советник по истории Североамериканского общества вегетарианцев

Предисловие к первому русскому изданию

Я искренне и от всей души приветствую тех, кто читает эти строки. Хотя такое письменное приветствие или видеообращение в интернете не идут ни в какое сравнение с личными тёплыми дружескими объятиями, ближе этого подобраться к России и россиянам мне пока не удалось. Я буду очень рад наконец-то посетить Россию и надеюсь, что это произойдёт в ближайшем будущем. «Диета „80/10/10“» – моя первая книга, переведённая на русский язык, и для меня это, безусловно, важное и волнующее событие. Очевидно, что в России существует неподдельный и растущий интерес к сыроедению, и я очень рад, что мне представился шанс поделиться со всеми, кто увлечён идеей здорового живого питания, этой крайне эффективной, работающей системой.

«Но постоит, – скажете вы, – сырая пища в наших северных широтах?» Именно так, и, более того, это совершенно естественно. Птицы, волки, олени, все без исключения животные едят только сырую пищу, демонстрируя при этом отличное здоровье и завидную жизненную силу. Для того чтобы согреться, нам не нужна горячая пища – для этого предназначены одежда, тёплые одеяла, отопление и физическая активность. Кроме того, люди ведь не прекращают есть горячую, приготовленную пищу, когда приходит лето и на улице становится тепло, так зачем же прекращать есть сырую пищу, когда приходят зимние холода? У каждого живого существа есть его естественная природная, или видовая, диета, и все продукты в ней по определению сырые. Хищники едят мясо, травоядные щиплют зелёную травку, а рацион ВСЕХ животных, анатомически и физиологически схожих с человеком, преимущественно состоит из цельных, свежих, спелых, сырых, органических фруктов и овощей. И в этом вопросе нет места спорам, возражениям или альтернативным мнениям: фрукты и овощи – наше видовое питание. Да, мы весьма адаптивны и можем употреблять и другие продукты, но за это всегда приходится платить определённую цену, и ценой этой в данном случае станет наше здоровье.

«Диета „80/10/10“» предоставит вам ясную и понятную программу, которой можно с уверенностью следовать, идеи рецептов на все времена года и достаточный объём информации, чтобы понять, хотите ли вы попробовать – дать этой программе тот шанс, которого она заслуживает. В книге описываются причины всех наших пищевых пристрастий и то, как правильно перейти на питание сырой растительной пищей, чтобы она в полной мере насыщала ваш организм, в изобилии снабжая его всеми питательными веществами, что позволит вам обрести великолепное здоровье, поддерживать идеальный вес и показывать лучшие спортивные результаты, на которые вы способны.

Если вы хотите питаться, как люди, жившие в Золотую эпоху человечества, система «80/10/10» для вас. Вставайте в авангарде этого движения, потому что скоро все будут говорить о диете «80/10/10». Возьмите эту книжку, прочтите её от корки до корки и передайте тому, кто вам дорог и чья судьба вам не безразлична. Питайтесь живой растительной пищей по системе «80/10/10» и станьте живым вдохновляющим примером здоровья и бодрости для ваших друзей, родных и близких.

Доктор Грэм

Посвящение

С любовью и уважением я посвящаю эту книгу своему другу и наставнику, покойному Ти Си Фраю.

Произнося прощальное слово во время поминальной службы по Терри, я пообещал, что память о нём будет жить. Вся моя жизнь – и эта книга, которую вы держите в руках, – воплощение высказанного тогда намерения. Пусть плоды его трудов продолжают приносить благо людям, меняя их к лучшему, до тех пор, пока здоровый образ жизни не станет нормальной и естественной реальностью для каждого человека.

Благодарности

Я хочу выразить признательность множеству людей, сделавших появление этой книги возможным. В её создании столь многие сыграли важную роль, что всех и не перечислить.

В первую очередь – особая благодарность соратникам, которые помогали мне прояснять собственные мысли по предметной части данной книги: Гейлу Дэвису, Дэйву Кляйну, Кену Лайлу, Лори Мастерс, Тиму Трейдеру, Лори Клиффорд, Роберту Снайдеку, Брюсу Брейзису, Дэвиду Роденбухеру, Кэтрин Галипо и Джону Пьеру.

Вклад этот вносился в разной форме, от информации до правок, от исследований до поддержки и утешений. Некоторые из вас образовали необходимый для меня совет экспертов, другие задавали вопросы, вносящие ясность то в один, то в другой аспект проекта. Кое-кто помог, просто поделившись подробностями своей диетической программы, включая проблемы и решения, обнаруженные в процессе её реализации. Хочу, чтобы вы все знали, сколь важным было ваше влияние.

За негласный вклад я особо хочу поблагодарить Денниса Нельсона, Дэвида Тейлора, Джастина Лелию, Джоша Штайнхаузера, Тома Кушву, Гидеона и Джеки Графф, Нэнси Парлетт, Тодда Юэна, доктора Дебору Вуд, Чарли Морта, Крейга Бишопа, Коби Сигенхалера, Сьюзен Слассер и Шари Лейтерман.

Хочу сказать спасибо Джону Роббинсу и Майклу Греггеру за великодушное разрешение перепечатать некоторые из их опубликованных работ, а также Антонию Хорн, которая оказала мне честь, разрешив включить выдержки из работ её покойного мужа Росса Хорна.

Многие люди настойчиво подталкивали меня скорее отправить этот труд в печать, потому что хотели показать его своим близким. Каждый из вас внёс свой особый вклад, давая мне нечто, сделавшее возможным продолжение работы. Спасибо вам за это. Для меня невероятно важно, что вы считали моё дело достаточно значительным, чтобы потратить энергию и заставить меня написать эту книгу. Те из вас, кто отдавал своё драгоценное время, чтобы я мог продвигаться в реализации этого проекта, оказали неоценимую поддержку.

Многие помогали мне создавать раздел «Часто задаваемые вопросы», предоставляя вопросы и, во многих случаях, подходящие ответы на них. Я признателен Рэндаллу Фелпсу, Джейни Гарденер и Джеку Уитли за помощь в редактировании этого раздела.

Марр Нилон, твои усилия и помощь в продвижении этого начинания были (и остаются) невероятными, спасибо тебе за это.

Моя племянница Шейла Джой Майк, спасибо за фитнес-мотивацию, поддержку и бесконечную помощь в работе с моим веб-сайтом. Спасибо и сестре Шейлы, Лайэти Натанье Майк, за то, что блюла мою интеллектуальную честность и помогала в поддержании широты моего видения своими музыкальными релаксациями.

Спасибо моему издателю Гейл Дэвис за долгие ночи корректуры и бесчисленные советы в отношении того, как следует лучше освещать эту книгу и мой бизнес в целом, – позволившие им стать тем, чем, как я всегда верил, они и должны были стать.

Часы становились всё короче, пока я работал над «Диетой „80/10/10“». Я часто терял ощущение времени, и бывало, что с ними я не выполнял принятые на себя обязательства, пропускал встречи, приёмы пищи, игнорировал мою личную потребность в физической активности и даже сон.

К счастью, надо мной парит особое благословение, выражающееся в том, что в моей жизни есть персональный ангел, и заботу обо мне она превратила в своё основное занятие. Я хочу поблагодарить свою прекрасную жену Розу за её самоотверженное нескончаемое внимание в то время, когда я работал над этой книгой. Без её постоянной помощи и поддержки я бы

никогда не смог найти на всё это достаточно времени. Не думаю, что без неё я смог бы успешно и в добром здравии дойти до конца, даже принуждаемый к этому.

Спасибо, Роза, за внимание, уделённое великому множеству больших и малых деталей жизни. Сам я упустил бы их в погоне за завершением своей работы. Я могу лишь надеяться, что ты в той же мере чувствуешь себя вознаграждённой и так же чувствуешь мою поддержку.

Я в неоплатном долгу перед моими любящими родителями Марти и Беа, всегда учившими меня быть успешным взрослым человеком на своём блистательном примере. В воспитании моей собственной дочери, Фейчески, я хотел бы быть способным проявлять те же родительские навыки, что они продемонстрировали, воспитывая меня, хотя бы с малой толикой их искренности и изящества.

Отдельно мне хотелось бы выразить искреннюю признательность моему редактору Лори Мастерс из «Пресижн Ревижн» (www.GreenSongPress.org) и Карине Хонге, чья компетенция столь же обширна и разнообразна, как и те задачи, с которыми мы сталкивались. Время, которое эти прекрасные женщины посвятили проверке фактического материала, изысканиям, редактированию, структурированию и форматированию данной книги, исчисляется годами. Их самоотдача, писательские навыки и слаженная командная работа вывели книгу на новый уровень.

Лори, спасибо за то, что своим изумительным мастерством исследователя всегда помогала мне оставаться честным, и за фильтрацию моих текстов, после которой осталось лишь то, что я действительно хотел сказать. Твой коронный способ «вспахивать» фрагментированный манускрипт и превращать его в связанную книгу в очередной раз доказал свою ценность и эффективность. Я всегда буду благодарен за твою непоколебимую преданность мне и этому проекту, за твою способность цепко удерживать в нужном русле миллионы его деталей. Я очень признателен и за твой личный вклад в эту книгу (особенно за главу 8 и приложение D). Я убеждён, что ты – лучший редактор в этом уголке Вселенной.

Карина, трудно было придумать более удачное решение, чем включить тебя в нашу команду. Спасибо за неустанные усилия по завершению в срок всего и вся, о чём бы тебя ни попросили, с невероятной скоростью и мастерством.

Предисловие

Как триатлонист категории «Железный человек» (англ. *Ironman*), ультрамарафонец и победительница почти тысячи гонок, я знаю, насколько важно правильно питаться. Меня обескураживает, когда я вижу, сколько ложной информации по диетологии распространяется с единственной целью – заработать деньги. Так много людей сознательно введены в заблуждение относительно правильного и здорового питания, что ожирение достигло беспрецедентного уровня. А поскольку на эти схемы вытягивания денег клюёт всё больший процент населения, то упомянутое ожирение и связанные с ним болезни будут распространяться и дальше ужасающими темпами.

Снова и снова я слышу, как люди говорят, что пробовали «всё», чтобы сбросить лишний вес – низкожировые, жировые, низкоуглеводные, углеводные, низкобелковые, белковые диеты, все виды таблеток, инъекций, порошков и суспензий: вы называете что-то – и они говорят, что пробовали это. Главная причина их неудач – дезинформация.

В неудаче каждой диеты есть свои причины. Диета, названная «низкожировой», обычно 30 %-ная по жирам, в действительности низкожировой вовсе не является, а её авторы не имеют понятия о том, как достичь искомой низкожировой нормы в 10 %, описываемой в данной книге. Диеты с высоким содержанием жиров и вовсе могут быть опасны; они подвергают вас риску болезней, от которых преждевременно умирает большинство жителей западных стран. Низкоуглеводные диеты тоже опасны: большинство людей не догадываются, что идеальная диета на 80 % состоит из углеводов. Но – важная оговорка – это должны быть правильные углеводы.

Белковые диеты ведут к остеопорозу, болезням почек и отсутствию энергии для здоровой физической активности. Мясомолочная промышленность убедила большую часть населения в том, что низкобелковые диеты не работают и что чем больше белков вы потребляете, тем лучше – заявление, не имеющее ничего общего с истиной.

Что касается таблеток, инъекций, порошков и суспензий, то все эти ухищрения и чудодейственные снадобья никогда не принесут здоровья, к которому стремятся люди. Они не догадываются о том, что в действительности ожирение – симптом неправильно выбранной диеты. Это же верно и для большинства других болезней, от которых мы страдаем, – например, болезней сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, инсультов, сахарного диабета¹, артрита, колита, запоров, остеопороза, угревой сыпи, эректильной дисфункции, старческого слабоумия, даже расстройств зрения и слуха. Всё это симптомы болезней, вызванных неправильным питанием.

Вы держите в руках книгу, которая даст вам диетологические знания, необходимые каждому человеку. Не нужно участвовать в триатлонах «Железный человек» или даже стремиться к этому, но вы просто обязаны прочитать «Диету „80/10/10“»!

Руфь Е. Хайдрих,

доктор медицины Автор книги «Гонка на выживание»² www.ruthheidrich.com

¹ Далее везде – «диабета». Здесь и далее звёздочкой отмечены примечания переводчика и редактора, цифрами в квадратных скобках – авторские примечания, размещённые в конце книги на с. 502.

² Ruth E. Heidrich. A Race For Life (на русский язык не переводилась).

Вступление

Писать эту книгу было нелегко. В прошлом я несколько раз пытался создать «Диету „80/10/10“», но проект оказался чертовски сложен и полон фальстартов. По разным причинам ни один кусок именно этой книги не оказался в итоге простым. Могу лишь предположить, что тут вполне применимо старое высказывание «ничто стоящее не рождается легко». Я уверен, что из всего написанного мною до сей поры это самая достойная книга.

Во время работы над «Диетой „80/10/10“» я находился в постоянном ожесточённом внутреннем споре с самим собой, гадая, каким образом можно вызвать отклик у максимально широкого круга читателей:

- Как я достигну до большего числа людей – вызывая к их умам или сердцам? Поддержу ли я их желание изменить привычное питание цитированием цифр, новейших исследований, научных изысканий и фактов из учебников?

- Не потеряют ли читатели интерес из-за всех этих мелочей, или каждый кирпичик информации, положенный на такие же кирпичики, образует в итоге убедительный и цельный фундамент знания?

- Как глубоко следует погружаться в детали, пытаясь донести свою точку зрения? Будет ли достаточно сказать, что все животные, устроенные подобно нам, едят фрукты и овощи и очень мало жиров, а потому и нам следует поступать так же?

- Как будут восприняты рассказы и откровения об идеальном здоровье, безграничной энергии, неожиданном исцелении, потере веса без каких-либо усилий, духовном пробуждении и вновь обретенной жажде жизни – как преувеличение или как правдивый воодушевляющий пример?

И, быть может, наиболее беспокоящий вопрос...

- Если я что-то упущу, будет ли у меня второй шанс?

Мне часто приходилось по несколько дней вести изыскания для того, чтобы написать одну-две фразы. Казалось, что чем больше я узнаю, тем больше предстоит ещё узнать. Наконец, передо мной встал выбор: писать собственную книгу или окончательно превратиться в читателя чужих трудов.

Я собрал невероятный объём информации, но львиная доля того, что я узнал, непосредственно не относилась к тематике данной книги. Уповаю лишь на то, что этот обширный материал пригодится мне для будущих работ.

Кому следует прочесть эту книгу?

Я написал её для всех, кто верит, что нормальный вес и великолепное самочувствие даются нам по праву рождения. Но на нас же лежит и ответственность за них, поэтому эта книга для всех, кто готов работать для достижения той физической формы и здоровья, к которым стремится.

План «80/10/10» не ставит вас перед выбором «всё или ничего». Вместо примитивного следования диете он позволяет творчески работать над достижением цели. Вам не обязательно есть по большей части вегетарианскую или сыроедную пищу, чтобы получить пользу от программы «80/10/10».

Если ваше питание относительно близко к стандартной американской диете³, то «80/10/10» – это та программа, которая позволит вам продолжать есть привычную пищу, по мере возможности добавляя в неё новые продукты, которые будут приближать вас к цели. Направление, а не скорость, является важнейшим аспектом обучения успешному применению на практике диеты «80/10/10».

Если вы уже перешли на вегетарианскую, веганскую или сыроедную систему питания, то принципы, изложенные в данной книге, продвинут вас ещё на шаг вперёд. По сути эта книга – «счастливый билет» для начинающих сыроедов. Я просто счастлив, что сумел, наконец, написать книгу о программе, которую вот уже многие годы преподаю сообществам сыроедов и вегетарианцев.

Обескураженные неспособностью преуспеть на сыроедном питании и запутанные противоречивой информацией, которую они слышат от других учителей, энтузиасты сыроедения изливали мне душу: «Я готов биться об заклад, что в самом деле следую сыроедной диете с высоким содержанием жиров, но не знаю, как во всём этом разобраться, и мне надо больше практической информации о том, как изменить эту ситуацию».

Теперь я стою перед сыроедным сообществом с готовыми расчётами и ясными доказательствами того, что в наших рядах потребляется опасно большое количество жиров – и с чётко изложенным планом действий для тех, кто хочет поднять планку и прийти к действительно низкожировому сыроедному питанию, способному подарить нам подлинное здоровье.

³ Стандартная американская диета (*Standard American Diet, SAD*. В англоязычных текстах часто обыгрывается аббревиатура *SAD* как отдельное слово – *sad*, – означающая буквально «печальный», «грустный» или «унылый», т. е. «печальная диета») состоит из мучных, мясных и молочных продуктов более чем на 50 %, с добавлением высокой доли кондитерских изделий. Более подробное описание стандартной американской диеты см. в разделе «У нас больше жира и болезней, чем когда бы то ни было».

Результаты говорят сами за себя

Принципы, которыми я делюсь в этой книге, отражают более чем четверть века исследований и почти два десятилетия частного консультирования по вопросам здоровья, питания и спортивных результатов. Всё это время я и сам следовал программе «80/10/10» – вместе с тысячами людей, обратившихся ко мне за помощью, непрестанно восхищающихся заново обретённым здоровьем, жизненной силой и физической формой.

Я наблюдал, как совершенно разбитые болезнями люди восстанавливали высокий уровень здоровья и жизнеспособности, просто внося осознанные и разумные изменения в свой образ жизни и питания. Я наблюдал, как люди, названные официальной медициной «неизлечимо больными», исцеляли себя с помощью программы, описанной в данной книге. Я наблюдал, как бывшие спортсмены мирового уровня достигали такого эффекта омоложения, что снова устанавливали личные рекорды в своих дисциплинах. Воистину, «80/10/10» – не только «диета», но и формула успеха. И она всё продолжает улучшаться.

В приложении С я собрал коллекцию отзывов здоровых, счастливых и успешных людей, практикующих образ жизни «80/10/10». Их воодушевляющие истории говорят сами за себя.

На каком бы этапе пути к непрестанно улучшающемуся самочувствию вы ни находились, я надеюсь, что вам понравится читать «Диету „80/10/10“» и вы сочтёте её полезной, мотивирующей и полной новых открытий. Я искреннейше верю в то, что на её страницах вы найдёте советы по питанию, необходимые вам для обретения, восстановления и поддержания сияющего красотой, подтянутого тела вашей мечты и уровня здоровья, который превзойдёт самые смелые ваши ожидания.

Каждому из нас дан собственный путь

Хотя мой опыт говорит, что оптимальным питанием служит 100 % сыроедная версия диеты «80/10/10», другие низкожировые программы питания преимущественно растительной пищей так же приносят существенную пользу здоровью – и многие люди считают их верным решением. Если вы обнаружили, что осуждаете других за то, что они не остановились на полностью сыроедном, низкожировом и даже веганском питании, умоляю вас: сделайте *большой* шаг назад и признайте, что каждый из нас принимает в жизни собственные решения, и нет единого, идеального для всех маршрута.

Меня крайне огорчают и обескураживают бесконечные рассказы о том, как воодушевлённые сторонники «80/10/10» объявляли бойкот своим семьям или занимали фундаменталистскую позицию «святее Папы Римского» по отношению к знакомым, «не узревшим свет истины».

Друзья мои, если вы перестали общаться с любимыми из-за еды, вы упустили суть! Здоровый образ жизни включает здоровые взаимоотношения и сочувствие к вашим близким. Если вы хотите помочь любимым людям, примите их такими, какие они есть, а затем ведите их, вдохновляя своим примером, с открытым сердцем – и так вы добьётесь значительно большего успеха.

Посвящается Ти Си Фраю

Покойный Ти Си Фрай⁴ (1926–1996), всемирно известный и многими любимый исследователь и популяризатор здорового образа жизни, был моим наставником. В мире здоровья и питания он помогал мне отделять зёрна от плевел. Он никогда не говорил мне, *что* думать, но часто объяснял, как это делать, чтобы отточить процесс мышления и найти мою собственную истину. Ему нравилось доводить линию мышления до логического и часто единственно верного вывода.

Вместе с Ти Си (он несколько раз говорил мне, что Ти – его полное имя, но друзья часто звали его Терри) мы прочли лекции в сотнях городов, устраивая семинары выходного дня в течение большей части восьмидесятых и в начале девяностых годов. Мы продавали не продукты, а только знания. Темы выступлений почти каждый раз были разными, но всегда затрагивали какой-то аспект здоровья.

Однажды я спросил Терри, почему бы нам просто не выработать единый формат тематических лекций, которого мы могли бы придерживаться во всех городах на нашем пути.

«Так я учу тебя», – ответил он, улыбнувшись своей неотразимой улыбкой. Мне хочется думать, что у него это получилось.

Даже при самом богатом воображении Терри нельзя было счесть совершенством. Он открыто признавал свои недостатки. Формально у него было минимальное образование. В возрасте 45 лет, когда его здоровье стало ужасным из-за совершенно бездумного образа жизни, полного излишеств, он полностью изменил свою жизнь. Врачи сказали, что жить ему осталось не так уж много. Изменение питания вкупе с вниманием ко многим другим необходимым аспектам здорового образа жизни подарили Терри ещё двадцать пять лет.

В конце концов перенапряжение взяло над ним верх. Он просто заработался насмерть в попытке донести своё послание здоровья до возможно большего круга людей. Труд Терри не пропал втуне. Его ученики уже внесли и продолжают вносить ещё более глубокий вклад в современное оздоровительное движение. Наиболее примечательна работа Харви и Мэрилин Даймонд и их революционная книга «Что есть, когда есть, сколько есть»⁵. Многие ученики Терри написали свои книги, и я горжусь тем, что вхожу в их число.

При жизни Терри часто бывал в моём доме. В гостях он не единожды заявлял, что его письменные труды – для людей, что он хотел бы, чтобы все могли использовать их во благо. Он щедро предлагал мне перепечатывать их каждый раз, когда я найду это уместным.

Не премину сделать это и в данной книге. Я включил несколько коротких фрагментов из работ Терри в «Диету „80/10/10“». Самый большой из них – сравнительная анатомическая оценка естественного питания человека как биологического вида, включённая мной в несколько переработанной форме в главу 1.

⁴ Т. С. (Tony Camell) Fry.

⁵ «Что есть, когда есть, сколько есть» Х. Даймонд, М. Даймонд [пер. с англ. Евелевой Л.И.]. – М.: Крон-Пресс, 1998. – 127 с. – (Будьте здоровы). – Пер. изд.: Fit for life / H. Diamond, M. Diamond.

Введение

Вот уже более сорока лет американцам твердят, что они потребляют слишком много жиров, однако наше потребление этого нутриента⁶ за прошедшее время практически не изменилось^{[1]⁷}. Мы не сумели снизить жирность питания несмотря на масштабные образовательные программы и повальное увлечение углеводными диетами, нежирным мясом, кашами-мюсли, сухими завтраками и диетическими батончиками с низким содержанием жиров и полными пищевого волокна⁸, обезжиренными десертами, молочными продуктами и закусками.

⁶ Нутриенты – биологически значимые элементы (важные элементы питания, совокупность макро– и микроэлементов), включая углеводы/белки/жиры, витамины, минералы, пищевое волокно и пр.

⁷ Примечания начинаются на с. 502

⁸ *Dietary fiber (fiber)* в популярной литературе зачастую переводится как «клетчатка», однако в строгом медицинском смысле «клетчатка» означает сумму всех видов целлюлозы, встречающихся в пищевых продуктах. Более правильно переводить *fiber* как «пищевые волокна» или «балластные вещества» (далее по тексту термины «волокна», «пищевые волокна» и «клетчатка» используются как синонимы и обозначают одно понятие).

У нас больше жира и болезней, чем когда бы то ни было

Тем временем мы как нация стали самыми толстыми людьми на планете Земля и продолжаем толстеть. Две трети американцев имеют избыточный вес, половина из них страдает ожирением. При такой распространённости лишнего веса мало кто осознаёт, насколько искажено наше представление о «нормальном» уровне жира в организме, допускающее теперь десятки лишних килограммов. Как ни печально, морбидное ожирение⁹ быстро поднимается в национальных статистических рейтингах «предотвратимых причин смерти». Прочтите следующий отрывок.



В США ОКОЛО ТРЕТИ ПОТРЕБЛЯЕМЫХ КАЛОРИЙ ПОСТУПАЕТ С НЕЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ¹⁰¹²¹

Сара Янг,

специалист по связям с общественностью, 1 июля 2004 года.

«Новости университета Калифорнии в Беркли»

Глэдис Блок, профессор эпидемиологии и вопросов питания в здравоохранении из университета Калифорнии в Беркли, опубликовала в июньском номере «Журнала пищевых технологий и анализа продуктов питания»¹¹ следующее исследование.

Было выявлено, что три группы продуктов – сладости и десерты, сладкие безалкогольные напитки и алкоголь – составляют почти 25 % потребляемого американцами калоража¹². Солёные снеки и напитки с фруктовыми вкусами составляют дополнительные 5 %, что доводит совокупную энергетическую долю пищи, бедной нутриентами, как минимум до 30 % в общем калораже.

«Что действительно тревожит – это значительный вклад „пустых калорий“¹³ в рацион американцев, – говорит Блок. – Мы знаем, что люди поглощают огромную массу нездоровой пищи, но то, что американцы получают почти треть калорий из этой категории продуктов питания, – попросту вызывает шок. Неудивительно, что в этой стране наблюдается настоящая эпидемия ожирения».

ЧТО ЕДЯТ АМЕРИКАНЦЫ^[3]

⁹ Морбидным (болезненным) в медицине принято считать такое ожирение, при котором индекс массы тела больше 40 кг/м². Превышение этого порога чревато такими осложнениями, как сахарный диабет, гипертония и др.

¹⁰ *Junk food* – собирательный термин для коммерческих продуктов глубокой переработки с низкими питательными качествами. Дословно – «еда-мусор».

¹¹ Journal of Food Composition and Analysis.

¹² Калораж (*calorie intake*) – потребление калорий, определяется количеством основных питательных веществ – белков, жиров, углеводов, входящих в суточный рацион [Епишкин Н.И. *Исторический словарь галлицизмов русского языка*].

¹³ *Empty calories* – продукты с высокой энергетической ценностью, но низким содержанием витаминов, минералов, ферментов, волокон и других питательных элементов.

№	Группа продуктов	% от общей калорийности, в порядке убывания	Суммарный% текущей и предыдущих позиций
1	Сладости, десерты	12,3	12,3
2	Говядина, свинина	10,1	22,3
3	Хлеб, рулеты, крекеры	8,7	31,0
4	Многокомпонентные блюда	8,2	39,2
5	Молочные продукты	7,3	46,5
6	Безалкогольные напитки	7,1	53,6
7	Овощи	6,5	60,1
8	Курица, рыба	5,7	65,8
9	Алкоголь	4,4	70,2
10	Фрукты, соки	3,9	74,2

Стандартной американской диете соответствует акроним *SAD*¹⁴, и это печальное свидетельство стремительной физической и умственной деградации самых преуспевающих наций на земле. С тех пор как мы стали есть больше нездоровой пищи, животных продуктов, химических добавок, токсичных пестицидов и генетически модифицированных организмов, наше здоровье становится хуже и хуже. Цифры ошеломляют:

- **Ожирение:** В 2000 году нездоровое питание вкупе с ожирением и физической пассивностью вызвали в США более 320 000 смертей и попали в число самых частых предотвратимых причин заболеваний [4]. Ожирение – основная причина трёх наших главных убийц: болезней сердца, рака и инсульта [5].

- **Болезни сердца:** Хотя говорят, что первый зарегистрированный случай сердечного приступа был описан в британской медицинской литературе чуть более ста лет назад (в 1878 году), сейчас каждый пятый американец страдает от той или иной формы заболеваний сердца и более 2 500 американцев умирают от них каждый день [6]. В 2001 году от болезней сердца умерли почти 700 000 американцев [7].

- **Рак:** Лишь одно или два поколения назад рак считался «дедушкиной» болезнью. Сейчас у нас создаются целые онкологические клиники исключительно для детей. Ожидается, что в 2008 году будет диагностировано около 1,3 миллиона новых случаев рака, и предсказывается примерно 564 000 смертей от онкологических заболеваний [8].

- **Диабет:** Более 18 миллионов американцев имеют диабет, шестую по распространённости причину смерти в Северной Америке. С 1991 года число взрослых с диагностированным диабетом в США увеличилось на 61 %, и прогноз гласит, что оно удвоится к 2050 году, затронув каждого третьего американца, рождённого в 2000 году. Сейчас диабет уносит более 200 000 жизней ежегодно [9].

В оригинальном тексте – *enzyme*. Здесь надо заметить, что, хотя термин «энзим» в последнее время активно используется в диетологии, более правильно употреблять термин «фермент». Здесь и далее подразумевается, что термины «фермент» и «энзим» – синонимы.

¹⁴ Буквально – «печальный» (англ.).

Противоречивые сообщения

Глупо полагать, что можно жить, как раньше, а результат при этом будет другим. Если мы и вправду хотим здоровья, надо начинать вести более здоровый образ жизни. Но что именно надо изменить?

Ежедневно нас с головой накрывает шквал взаимно противоречивых мнений и исключаящих друг друга интерпретаций практически всех аспектов науки питания. Диетология настолько наполнена конфликтующими теориями, что так называемые представители точных наук – физики, математики, физические химики и другие – часто низводят диетологию до «лженауки».

Неразбериха – единственное, что остаётся неизменным в вопросах регулирования веса тела. Почти каждую неделю новое диетическое помешательство входит в моду и обязательно провозглашается «лучшим ответом» на наши стенания по тонкой талии. Одни советчики предписывают минимизировать потребление жиров, а другие утверждают, что жиры не ведут к избыточному весу и по факту улучшают наше здоровье. Одни поносят углеводы, а другие приводят убедительные доказательства того, что нашим основным продуктом питания должны быть цельные зерновые. Нам остаётся гадать: какие же из этих конфликтующих теорий верны? Какие являются профанациями? Существует ли некая разумная середина?

Хуже того: если вам хочется не просто выглядеть привлекательно и подтянуто, а ещё и обладать отменным здоровьем, то вóды экспертных мнений становятся ещё мутнее. Один самопровозглашённый «эксперт» говорит, что минералы – важнейший аспект питания, а другой заявляет, что структурированная вода вылечит всё, что у вас болит. Орды учёных, диетологов, врачей, «целителей» и просто предприимчивых дилетантов набивают магазины книгами, собирают толпы на циклы лекций с убедительными рассказами о жизненно важных качествах витаминов, незаменимых жирных кислот, антиоксидантов, ферментов¹⁵ или других «пилюль бессмертия», которые обязательно разрешат все вопросы здоровья, старения и избыточного веса.

Все эти течения яростно отстаивают свои территории. И это понятно. Большинство из них глубоко привязаны – в финансовом отношении – к своему частному диетическому подходу, включающему программы питания, биологически активные добавки, функциональные продукты, мотивационные семинары, фасованные готовые обеды и широкий спектр всевозможных аксессуаров.

Эта неразбериха в своё время смутила и мой ум. За долгие годы я перепробовал больше диет, чем большинство из нас в состоянии перечислить. И это было особенно показательно в моём случае, так как я искал оптимальный режим питания для здоровья, высоких спортивных результатов и управления своим весом *одновременно!* Я устал проверять вариант за вариантом, но что оставалось делать? Я должен был найти то, что сработало бы для меня на всех уровнях.

¹⁵ В оригинальном тексте – *enzymes*. Здесь надо заметить, что, хотя термин «энзим» в последнее время активно используется в диетологии, более правильно употреблять термин «фермент». Здесь и далее подразумевается, что термины «фермент» и «энзим» – синонимы.

Наука о здоровье

Туман для меня начал рассеиваться в конце семидесятых годов. Я помню, как меня наполнило предвкушение чего-то стоящего, и я испытал облегчение, когда после долгих лет безуспешного чередования всевозможных диет и новомодных оздоровительных систем я впервые набрёл на диету, которая была действительно эффективной во всех интересовавших меня аспектах, – и на ясные и неоспоримые аргументы в её поддержку. В этой книге я изложу для вас некоторые выдающиеся положения той области знаний, которая называется «натуральная гигиена» (буквально «наука здоровья»), – информацию, которая изменила мою жизнь и позволила мне научить тысячи людей тому, как обрести вечно желанные здоровье, жизненную энергию и физическую форму.

Рекомендуемый мной диетический подход, особенно с его акцентом на свежие фрукты и овощи, может показаться радикальным, тем более в свете превалирующего подхода, поддерживаемого врачами, поставщиками пищевых добавок и продавцами сенсационных диетических программ, которым нужно, чтобы вы верили, что ключи к здоровью и стройности уж точно не растут на деревьях.

Однако я приглашаю вас отложить суждения на потом и для начала вместе со мной исследовать естественную простоту основанного на свежих фруктах, зелени и овощах низкожирового образа жизни – воистину того самого, к которому нас приспособила природа.

Западня фрагментарного мышления

В натуральной гигиене принят подход к диете и питанию, который заметно отличается от фрагментарной перспективы, типичной для искателей оздоровления и продавцов различных диет. Фрагментарный взгляд рассматривает не столько пищу, сколько её составные части. Он не способен отличить подлинное благополучие организма от просто нормального внешнего вида, самочувствия или отсутствия симптомов болезни – а это фатальная ошибка.

Фрагментарный подход выбирает для восхваления достоинства конкретных нутриентов, следуя стратегии «избирательной фокусировки», характерной для заказных рекламно-информационных блоков в СМИ. Подобная стратегия всегда направлена на повышение продаж того или иного продукта и никогда не рассматривает полную картину, пренебрегая теми данными, которые могли бы позволить увидеть всю ситуацию более сбалансированно.

Подобно человеку, который принимает решение, выслушав доводы только одной стороны в споре, человек, мыслящий фрагментарно, основывается на искажённой информации. Возникающая в результате этого неполная картина реальности ведёт к непониманию питания как такового; постепенно питание попросту выходит из-под контроля, и чем дальше, тем больше.

Ниже приведён один из вариантов известной индийской притчи. Она точно показывает, какая путаница получается, если мы принимаем фрагментарный взгляд на вещи за цельную картину.



ШЕСТЬ МУДРЕЦОВ ^[10]

*Отряд незрячих мудрецов
Наткнулся на слона.
Один, погладив мощный бок,
Изрёк: «Ты, зверь, – стена».
«Сей зверь походит на копьё,
А ты дурак и лжец», —
Держась за бивень, возразил
Ему второй слепец.
А третий хобот ухватил
И, страха не тая,
Заголосил что было сил,
Что перед ним змея.
Четвёртый тёрся у ноги
Могучего слона
И утверждал, что перед ним
Вздывается сосна.
Большое ухо теребя,
Мудрец очередной
Кричал: «На веер зверь похож,
Он плоский и складной!»
Шестой, ощущывая хвост,
Смеялся: «Ну и ну!»
Они верёвочку принять*

*Решили за сосну!»
Слон убежал.
А мудрецы
Одни в пыли толклись,
Брались с пеной на губах
И чуть не подрались.
И разбрелись, не кончив спор,
Не ведая про то,
Что каждый был частично прав
И не был прав никто.*

Как противоречивые суждения слепцов об одном и том же слоне, так и те сведения, которые исходят от большинства «экспертов» по диетам и питанию, вещающих со своей фрагментарной точки зрения, могут быть в некотором смысле правильными – но ни один из них не информирует слушателей полностью.

Если бы я думал о кальции, используя фрагментарный подход, я бы стал искать пищу, богатую им. Скорее всего, я исследовал бы вопрос, какая пища вызывает потерю кальция, а какая препятствует его усвоению. Я не изучал бы ни факторы образа жизни, ведущие к потере кальция, ни факторы, способствующие его усвоению.

Напротив, я бы решил, скорее всего, принимать кальций в виде пищевых добавок – вот наглядный пример фрагментарного мышления. Вряд ли я задал бы вопрос о возможных неблагоприятных эффектах передозировки кальция. И не стал бы искать сведения об усвояемости разных биоформ кальция. Возможно, важнее всего то, что я не усомнился бы прежде всего в разумности изолированного изучения отдельных питательных элементов.

В природе кальций (как и все другие нутриенты) поступает в организм с растительной пищей в очень точной комбинации, в сопровождении сотен и даже тысяч других микроэлементов, которые должны потребляться одновременно. Мы не можем усовершенствовать первичный замысел матери-природы, извлекая и отделяя один или даже несколько десятков нутриентов – лишая их других факторов, сопутствующих им в естественной форме, – и добиться лучшего результата.

Более того, я встречал оценки, утверждающие, что учёные, возможно, открыли на сегодняшний день лишь 10 % от всех существующих нутриентов, особенно из числа так называемых фитонутриентов (нутриентов растительного происхождения). В свете этих данных давайте на миг остановимся и подумаем: как может кто-то утверждать, что у него дефицит одного нутриента, и предпринимать информированно-обоснованные действия по его коррекции? По моему мнению, разумность этих действий не может не вызвать сомнений.

Цельные продукты – и ничего более

Несмотря на впечатляющий технологический прогресс человечества, диетология – сравнительно молодая наука. У нас нет ни знаний, ни технологий, чтобы воспроизвести в лаборатории великолепный баланс нутриентов, содержащихся в цельной растительной пище.

Любые выжимки из цельных растительных продуктов – будь то соки зелени, «полезные» масла, обезвоженные «цельные» пищевые добавки или порошковые «функциональные продукты» фармацевтического класса, – с гарантией быют мимо цели.

- Всё, чего мы можем добиться, употребляя рафинированные и экстрагированные продукты, – это чувство сытости и неполноценное питание.
- Всё, чего мы можем добиться, обогащая пищу отдельными нутриентами, – это ослабление болезненных симптомов на фоне усиления общего дисбаланса.

Люди говорят мне, что их сбивает с толку эта дискуссия, так как на пищевых добавках они зачастую испытывают приятный прилив энергии и кажущееся отступление проблем со здоровьем. Однако я нахожу, что эти результаты даются слишком дорогой ценой. Если такой человек дистанцируется от рекламного ажиотажа, создаваемого продавцами пищевых добавок, и сбавляет обороты в этой гонке за моментальным выздоровлением, обычно он замечает, что его жизнь стала похожа на бесконечную игру в напёрстки, в которой одни симптомы сменяют другие, а истинное здоровье, гомеостаз и внутренний мир никак не приходят.

Здоровье и хорошее самочувствие – не одно и то же. Следующие аналогии иногда помогают понять разницу между развитием здоровья (целостная картина) и лечением симптомов (фрагментарный взгляд).

Пример из кадровой сферы: Предположим, вы работаете в унылой конторе с мизерной зарплатой и ежедневно выслушиваете ругань тирана-начальника. Если вы оставите эту работу и вырветесь на свободу, скажете ли вы, что теперь у вас есть отличная работа, о которой вы только и мечтали? Конечно, нет. Теперь у вас нет ничего – вообще никакой работы. Да, новообретённая свобода даст некоторое облегчение за счёт отсутствия оскорблений, но смягчение боли ещё не цель – если вы хотите заниматься наполненным смыслом и приносящим удовлетворение трудом. Если не искать лучшую работу, то можно очень долго сидеть сложа руки, променяв одни проблемы (стрессовая рабочая среда) на другие (безработица).

Пример из сферы здравоохранения: Сходным образом многие люди используют лечебные процедуры, фармацевтику или «природные» лекарства, чтобы подавить такие симптомы, как избыточный вес, кандидоз, аллергия и головная боль, и даже для того, чтобы избавиться от опухолей и других серьёзных недугов. Едва почувствовав облегчение – голова не болит, аллергические хрипы стихают, опухоль уменьшается, – они заявляют, что «вылечились», и верят, что восстановили здоровье. Они могут выглядеть и чувствовать себя лучше, но переживаемое ими отсутствие болезни – та же пустота. Снова пиррова победа над болью и страданиями. Как далека она от фонтанирующей энергии и прекрасного самочувствия, к которым стремятся многие люди.

Впервые слыша это, люди обычно реагируют недоверчиво: «*Вы хотите сказать, что, если я избавился, от приступов* (опухолей, мигрени, кандидоза, волчанки и т. д.), *это не значит, что я здоров?*»

Однозначно нет. Продолжая жить в режиме, являющемся коренной причиной недомоганий – и обрушив лавину лекарств и медицинских процедур на их неизбежные симптомы, – они вступают в вышеупомянутую игру в напёрстки. Один повод для жалоб меняется на другой – казалось бы, не связанный с ними набор хронических недугов, и они так никогда и не приближаются к столь желанной цели постоянного отменного здоровья.

В обоих примерах освобождение – это нулевой уровень, нейтральная позиция, с которой начинается путь к здоровью или новой болезни (к хорошей работе или продолжению безработицы). Отсутствие симптомов болезни не ближе к здоровью, чем безработица – к профессиональной самореализации.

Чтобы достигнуть желанной цели (в целостной картине) – достойной и интересной работе или длительному физическому благополучию, – надо действовать на *достижение* результата, а не на *устранение* нежеланного состояния (это лучшее, что может дать фрагментарный подход). Используя лекарства и терапии, чтобы устранить симптомы, мы никак не влияем на их истинную причину – а значит, не улучшаем своё здоровье. Надо знать истоки *здоровья*, не болезней, и именно *о них* ежедневно заботиться.



ТУТ ВАМ ДОКТОР НЕ ПОМОЖЕТ

Многие лекарства, диеты и добавки продаются с предписанием «перед употреблением проконсультироваться с лечащим врачом». Но есть ли смысл обращаться к профессиональным медикам за советами по питанию? Взгляните на эту отрезвляющую информацию:

«Авторы статьи „Странные и необычные диеты“¹⁶, вышедшей в одном из медицинских журналов, предупреждают о существовании столь серьёзных сомнений в безопасности диеты Аткинса, что, по их мнению, она „может применяться лишь под наблюдением врача“. Но что знают врачи о питании? Даже после принятия Конгрессом Соединённых Штатов закона, обязывающего включить диетологию в медицинское образование, в 2004 году менее половины медицинских школ США имели хотя бы один обязательный курс по диетологии. Это объясняет результаты исследования, опубликованного в „Американском журнале клинических исследований“, в котором врачей выставили против пациентов в тесте на знание основ питания. Пациенты победили» ^[11].

А раз докторам нечего предложить нам при переносе фокуса нашего внимания с лечения болезней на улучшение общего физического благополучия, становится важным самостоятельное изучение элементов здоровья. Хороший старт обеспечит следующий список ключевых составляющих благополучия человека. Хотя их нельзя однозначно группировать или расставить по степени важности, я рискну заметить, что первые десять необходимы – незаменимы – даже для среднего уровня настоящего здоровья.



БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

¹⁶ Bizarre and Unusual Diets.

Выживание или процветание?

Оцените собственное благополучие по шкале от 0 до 10 в каждой из следующих областей.

1. Чистый свежий воздух
2. Чистая вода
3. Продукты питания, для которых человек биологически адаптирован
4. Достаточный сон
5. Пассивный отдых и расслабление
6. Высокая физическая активность
7. Эмоциональная стабильность и уравновешенность
8. Солнце и естественное освещение
9. Комфортная температура
10. Мир, гармония, безмятежность и спокойствие
11. Человеческое участие
12. Мысли, размышления и медитация
13. Дружба и компания
14. Общительность (социальные связи, общество)
15. Любовь и признание
16. Игры и активный отдых
17. Приятная обстановка
18. Забавы и развлечения
19. Чувство юмора, радость и веселье
20. Безопасность жизни и всех её ключевых факторов
21. Вдохновение, мотивация, целенаправленность и приверженность
22. Творческая, плодотворная работа (следование интересам)
23. Самоконтроль и владение собой
24. Личная независимость
25. Реализация инстинкта размножения
26. Удовлетворение эстетических чувств
27. Уверенность в себе
28. Положительная самооценка, чувство собственной значимости
29. Внутренняя и внешняя чистота
30. Улыбчивость
31. Музыка и другие искусства
32. Биофилия (любовь к природе)

Метод целостной картины, которого я придерживаюсь, основан на следующем простом правиле: «Всегда лучше исправить проблему – устранить её причину, – чем подавить её или добавить что-то в качестве компенсации». Питание – очень сложная область человеческой жизнедеятельности, его легко неправильно понять и интерпретировать, точно так же, как легко за деревьями не увидеть леса.

В системе «80/10/10» я стараюсь дать новую интерпретацию диетологической информации – без задачи посеять в умах страх, который бы стимулировал продажи. Соединив все части в один простой, но полный набор, я надеюсь, что теперь питание станет для вас менее загадочным явлением. Хорошее здоровье доступно каждому, но необходимо видеть целостную картину.

Этот подход радикально отличается от большинства других и не столь популярен, поскольку не приносит никакой финансовой прибыли. Метод «80/10/10» не требует регулярного приёма каких-либо продуктов питания, пищевых добавок или дорогих элитных «функци-

ональных продуктов». В системе «80/10/10» используется обычный ассортимент бакалейной лавки, что делает эту программу легкодоступной для каждого из нас.

Борьба с лишним весом: бой с тенью вслепую...

Переходя к обсуждению вопроса регуляции веса, я думаю о том, как мне грустно видеть людей, помешанных на похудении или наборе веса без привязки к общему благополучию и жизненной энергии, или витальности. Близоруко сосредоточившись на внешнем облике тела, они пускаются во все тяжкие, подвергая себя всевозможным диетическим экспериментам, мало задумываясь об их последствиях.

Вопреки нашим благодным мечтаниям – и вопреки рекламным образам – пищеварительная система представляет собой нечто большее, чем полный сосуд удовольствий, рано или поздно выводящий любую неудобоваримую мешанину, загруженную в него. Наш организм обновляет подавляющее большинство клеток менее чем за семь лет. Часть из них, такие как клетки слизистой рта и оболочки пищеварительного тракта, заменяются ежедневно. В самом прямом смысле еда, которую мы потребляем, непрерывно становится «нами».

Зная этот факт, разве вы не хотели бы быть уверенными в высочайшем качестве каждого кусочка сырья (если можно так выразиться), из которого вы лепите «себя» любимого? Есть ли смысл садиться на диету, если в результате она нанесёт ущерб вашему здоровью? Стоит ли вредить почкам, сердцу и печени лишь ради потери или набора веса, особенно если вы можете достичь цели и без причинения подобного вреда внутренним органам?

Молодость милосердна и всепрощающа: мы можем десятилетиями есть любую гадость, не наблюдая негативных эффектов. Но однажды, как говорит статистика, практически каждому человеку приходится признать себе, что игры закончились. Поглощая непонятные концентраты, чтобы выглядеть стройными, или жиры, чтобы набрать вес; разгоняя себя до неестественного возбуждения с помощью добавок, дающих «энергию»; облегчая одни боли, при этом по незнанию создавая причины для других, – мы никогда не попадаем туда, куда изначально стремились.

Именно здесь и заложен парадокс: потеря веса, хорошее самочувствие, даже избавление от трудноизлечимых болезней не обязательно означают, что мы стали здоровее. Героиновые наркоманы чувствуют себя хорошо. Как и те, кто пьёт кофе. Как и проповедники функционального питания, так называемых суперфудов. Звёзды шоу-бизнеса, перекусывающие нездоровой пищей на бегу; анорексичные подиумные модели; до отказа нагруженные пищевыми добавками бодибилдеры могут отлично выглядеть, но кто-нибудь из них думает о теле на уровне здоровья его клеток? Едят ли они цельные нерафинированные продукты в тех количествах и пропорциях, которые обеспечат наилучшие условия существования их телам? Ответ – точно нет!

Где соединяются диета и здоровье

Я долго думал над тем, как позиционировать данную книгу, споря с несколькими коллегами о том, относить ли «80/10/10» к программам по управлению весом или к руководствам по здоровому питанию. Думаю, вы догадались, что она в большой степени является и тем, и другим.

Уже несколько страниц я потратил, чтобы привести вас к пониманию разницы между фрагментарным мышлением и целостной картиной, с единственной целью: надёжно закрепить в вашем сознании явную и неразрушимую связь между целями нормализации веса и долгосрочного здоровья.

Цельные продукты всегда более питательны, чем их рафинированные аналоги. Это относится ко всем без исключения пищевым добавкам.

Если вы искали пособие по снижению или набору веса и выбрали эту книгу, будьте спокойны: вы обратились по адресу. И всё же, надеюсь, я смог убедить вас в том, что красивое тело – это не единственное ваше желание. Переключив внимание на здоровье, вы ускорите оптимизацию веса, обещаю вам это; но, возможно, вы почувствуете себя так хорошо, что внешний вид отойдёт для вас на задний план – он будет лишь отражением и побочным продуктом главного события в вашей жизни. Здоровая диета не относится к категории тягот и лишений; саморазрушение – буквально выкапывание собственной могилы вилкой и ложкой – вот настоящее лишение. Люди говорят: «Надо есть всего в меру». Я же полагаю, что полезные продукты действительно хороши для нас лишь в умеренном количестве, тогда как вредных надо избегать в любом количестве.

Кто-то скажет: «Есть слишком правильно – это своего рода заболевание». А я скажу, что болезнь – это намеренно совершать что-то саморазрушающее. Думаю, пришло время нам всем начать куда больше любить себя и доказать эту любовь, питая наши организмы той едой, которая будет отвечать на наши чувства и воздаст нам любовью.

Моей целью при написании этой книги было желание дать полное руководство тем, кто стремится к лучшему и хочет дотянуться до звёзд. Я твёрдо намерен обладать этим совершенством в своей жизни и желаю того же моим любимым и близким, а также всем своим клиентам, слушателям и читателям.

На этих страницах я даю определение здоровому питанию и обобщаю некоторую относящуюся к делу информацию об углеводах, белках и жирах и об их роли в функционировании нашего организма. Я описываю диету «80/10/10», мою низкожировую низкобелковую программу, основанную на питании цельными, свежими, спелыми, сырыми, органическими растительными продуктами. Я учу тому, как улучшать питание легко и постепенно. Наконец, я делюсь многочисленными свидетельствами людей, изменивших свою жизнь с помощью этой программы.

Какой смысл терять вес, если при этом страдает здоровье?

Моё намерение состоит не столько в борьбе против пищевого жира как такового или других диетических альтернатив, сколько в подаче своего голоса «за» то, что доказанно является самым полезным выбором в мире еды и питания. Я убеждён: план «80/10/10» отвечает потребностям человечества в питании настолько, насколько вообще можно на это рассчитывать в нашем современном мире.



Глава 1

В поисках подлинной видовой диеты человека

Как выяснить, какая пища лучше всего подходит некоему живому существу? Допустим, вам дали детёныша животного, и вы понятия не имеете, кто это и чем он питается. Допустим, вы получили его в подарок из далёкой страны. Как вы узнаете, чем его кормить?

Ответ сравнительно прост. Всё, что вам надо будет сделать, – это предложить ему различную еду в цельном, природном виде. Животное выберет ту пищу, которая естественна для него и, скорее всего, проигнорирует все другие варианты, даже не проявив к ним интереса. Я с успехом проделывал это с животными, которых спас и приютил.

Та же техника сработает и с ребёнком. Посадите его в комнату с ягнёнком и бананом. Спрячьтесь и посмотрите, с чем он будет играть, а что съест. Мы ведь точно знаем, что произойдёт. Попробуйте снова, предложив ему на выбор жирные продукты и фрукты: протяните в одной руке орехи, семена, авокадо или оливки (в натуральном виде, сырые и несолёные), а в другой – любой свежий сладкий фрукт. И опять мы можем точно предсказать, что ребёнок выберет сладкий фрукт.

Разве мы не плотоядные?

Наша анатомия, физиология, биохимия и психология сообща указывают на то, что мы не плотоядные. Описание плотоядных животных как поедателей падали или свежей плоти будет не вполне точным. Животные, существующие за счёт смерти других существ, обычно с большим удовольствием поглощают сырое мясо, отрывая его прямо от скелета. Они потребляют почти все части туши, не ограничиваясь мясом, поедая мышечную ткань наравне с внутренними органами, с наслаждением лакая тёплую свежую кровь и другие жидкости. Они с восторгом копаются в кишках и их полупереваренном содержимом.

Посадите ребёнка в комнату с ягнёнком и бананом. Посмотрите, с чем он будет играть, а что съест.

Они даже разламывают, разгрызают и съедают некрупные кости вместе с костным мозгом и хрящами (соединительными тканями и образующим их коллагеном).

Собакам, например, нужно куда больше кальция, чем человеку, поскольку плоть животных имеет крайне высокий кислотный фактор. Кальций (щелочной минерал) из крови и костей компенсирует кислотность продуктов, образующихся при переваривании плоти. Белков им так же нужно намного больше, чем человеку^[12]. Заметив, как жадно собаки поглощают всю тушу животного, вы поймёте простой факт: что хищникам полезно, то для них и крайне приятно на вкус.

Большинство из нас любят животных как меньших братьев.

У нас не вызывает слюноотделения идея убить кролика голыми руками и зубами, а мысль съесть только что убитое существо отвратительна. Мы не испытаем восторга, грызя кости и хрящи или пережёвывая внутренние органы, шматки сырого жира и мяса, шерсть и паразитов, которые неизбежно дополняют всё это. Мы даже представить себе не можем, как хлебам горячую кровь, как она струится по нашему лицу, рукам и телу. Такие повадки чужеродны для наших внутренних инстинктов и предрасположенностей и, по сути, тошнотворны.

Вид и запах скотобойни и мясного магазина напоминают о смерти. Многие люди считают их невыразимо омерзительными. Скотобойни вызывают такое неодобрение у большинства людей, что посещение их запрещено. Даже персонал находит, что со здешними условиями невозможно смириться. На скотобойнях текучка кадров выше, чем в любой другой отрасли. Мясоение несовместимо с нашими концепциями доброты или сострадания. Попросту не существует гуманного способа убить другое живое существо.

Мы убиваем животных дистанционно и опосредованно, находя отвратительным вид настоящих скелетов и трупов. Подавляющее большинство взрослых согласны в том, что совсем не ели бы мяса, если бы им пришлось для этого собственноручно нарезать животное. Мы маскируем убитую плоть животных, съедая лишь маленькие вырезки из мышц и некоторых органов. При всём том мы предпочитаем подвергать их интенсивной термической обработке и маскировать их собственный вкус всевозможными приправами.

Человека не прельщает пожирание костей, хрящей, внутренних органов, сырого жира и мяса, клочков шерсти с паразитами.

Мы скрываем истинное происхождение мяса, меняя названия мясных продуктов на что-то более приемлемое. Мы не питаемся коровами, свиньями или овцами, зато едим баранину, ветчину, говядину, бифштексы и телятину. Мы никогда не говорим, что пьём кровь или лимфу, но глотаем слюнки при мыслях о «сочном» стейке. Мы и дальше искажаем реальность, присваивая нашей естественной пище качества, свойственные животным. Так, мы стали говорить о «коже» или «шкуре» фруктов, есть их «плоть», выскребать «мясо» из кокосов, и даже «разде-

лывать» фрукты, срезая их мякоть с косточки¹⁷. Эти животные аллюзии снижают ужас поедания настоящей плоти, но те из нас, кто не потерял чувства реальности, по-прежнему его осознают.

¹⁷ Здесь автор играет с многозначностью английских слов: *skin* («кожура») – основное значение «кожа, шкура», *flesh* («мякоть») – «плоть», *meat* («сердцевина, ядро, мякоть») – «мясо». – Прим. ред.

Аргументация

Взвесив все аргументы, мы видим, что в сферах физиологии, анатомии, эстетического восприятия и психологии слишком много явных противоречий для того, чтобы начать всерьёз рассматривать идею о том, что мы по природе своей плотоядны. Я думаю, что уже к концу этой главы (во многом взятой из трудов Ти Си Фрая) вы согласитесь, что люди просто не приспособлены к тому, чтобы быть хищниками.



ЛЮДИ И ХИЩНИКИ

Ниже приведён неполный список самых значительных различий между человеком и хищными животными.

МАНЕРА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

У нас две руки и две ноги, мы ходим на двух ногах. Все хищники имеют четыре лапы и перемещаются на всех четырёх.

ХВОСТЫ

У хищников есть хвосты.

ЯЗЫКИ

Только у истинных хищников похожий на тёрку (грубый) язык. У всех других животных язык мягкий.

КОГТИ

Из-за отсутствия когтей нам крайне трудно рвать кожу или жёсткую плоть. Вместо них у нас мягкие плоские ногти.

ПРОТИВОПОСТАВЛЕННЫЙ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Наши большие пальцы, противопоставленные остальным пальцам, – необычайно удобный инструмент, чтобы в считанные секунды набрать фруктов на обед. Большинство людей находят, что это не требует усилий. Всё, что нужно, – это протянуть руку и сорвать плод. Когти позволяют хищникам ловить добычу так же в несколько секунд. Нам не легче схватить и разорвать кожу и жёсткую плоть оленя или медведя голыми руками, чем льву сорвать манго или банан.

ПОТОМСТВО

Человек обычно рождает одного ребёнка за раз. Для хищников типичен выводок.

ТОЛСТАЯ КИШКА

Наш извилистый толстый отдел кишечника весьма отличается по устройству от прямых и гладких кишок хищных животных.

ДЛИНА КИШЕЧНИКА

Наш кишечный тракт примерно равен 12 длинам торса (около 10 м). Это позволяет медленно всасывать сахара и другие водорастворимые питательные вещества из фруктов. В противоположность этому, пищеварительный тракт хищников всего в 3 раза длиннее торса – это необходимо, чтобы не допустить гниения и разложения плоти внутри организма. Хищники зависимы от высококислотной секреции, способной обеспечить быстрое переваривание и усвоение пищи в их очень коротком кишечнике. И несмотря на это запах их фекалий отчётливо свидетельствует о разложении белков и прогорклости жиров.

МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Ряд сосков на животе хищников не совпадает с парой молочных желёз на человеческой груди.

СОН

Примерно две трети суток люди проводят в состоянии активного бодрствования. Для хищников типичен сон и отдых по 18–20 часов в день, а иногда и больше.

АНТИМИКРОБНАЯ ЗАЩИТА

Большинство хищников способны переварить смертельных для человека микробов, таких как возбудители ботулизма.

ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Человек потеет порами по всей поверхности тела. У хищников потеет только язык.

ЗРЕНИЕ

Наше зрение фиксирует полный спектр цветов, что делает возможным отличить издали спелый плод от неспелого. Плотоядные обычно видят не все цвета.

РАЗМЕР ЕДЫ

Типичный размер фруктов отвечает нашим пищевым потребностям. Они удобно ложатся в руку. Нескольких штук достаточно, чтобы наестся, практически не оставляя отходов. Хищники обычно съедают убитое животное целиком.

МАНЕРА ПИТЬ

Когда мы хотим пить, то можем сосать воду губами, но не можем лакать. Хищники имеют длинный язык, они могут высовывать его наружу и лакать им воду.

ПЛАЦЕНТА

Наша плацента дискоидная, а у хищников – поясовидная.

ВИТАМИН С

Хищники сами вырабатывают витамин С. Для нас же витамин С – незаменимый нутриент, который приходится получать с пищей.

ПОДВИЖНОСТЬ ЧЕЛЮСТЕЙ

Способность пережёвывать пищу – уникальная особенность растительноядных животных. Мясоеды не могут двигать челюстью в горизонтальной плоскости.

ЗУБНАЯ ФОРМУЛА

Териологи (учёные, изучающие млекопитающих) используют систему, называемую «зубной формулой», чтобы описать порядок расположения зубов на челюсти животного. Она описывает число резцов, клыков и коренных зубов в каждом из четырёх секторов рта. Наша формула, как и у большинства антропоидов – 2/1/5, считая от центра к краю. Зубная формула хищников – 3/1/5-8.

ЗУБЫ

Коренные зубы хищников имеют форму конуса и заострены. Наши же коренные зубы в основном плоские, что позволяет нам размалывать пищу. Наши «клыки» не имеют и тени сходства с настоящими клыками, и рот наш не наполнен ими, как пасть подлинного хищника. Мне вспомнилась одна из любимых остроумных фраз Авраама Линкольна: «Если считать овечий хвост ногой, сколько ног у овцы?». Люди всегда отвечали: «Пять». На что Линкольн замечал: «Только четыре. Недостаточно считать хвост ногой, чтобы он ей стал».

СПОСОБНОСТЬ УСВАИВАТЬ ЖИРЫ

Мы можем нормально усваивать лишь малые количества жиров. Плотоядные же процветают на жировой диете.

РН-ФАКТОР СЛЮНЫ И МОЧИ

Все растительноядные существа (включая здорового человека) большую часть времени поддерживают щелочной фактор слюны и мочи. Однако у плотоядных он кислотный.

ПИЩЕВОЙ РН-ФАКТОР

Хищники процветают на кислотообразующей пище, в то время как для человека она смертельна и закладывает основу для многих болезней. Все предпочтительные для нас продукты – щелочеобразующие.

РН-ФАКТОР ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА

Обычный уровень рН раствора соляной кислоты, продуцируемого желудком человека, составляет от 3 до 4 или выше, но может снижаться до 2,0 (0 = предельно кислый, 7 = нейтральный, 14 = предельно щелочной). Желудочная кислота кошек и других плотоядных доходит до диапазона 1 +, но обычно составляет от 2 до 3. Шкала рН логарифмическая, а это значит, что желудочная кислота хищников как минимум в 10 раз сильнее человеческой и может превышать её в 100 и даже 1000 раз.

УРИКАЗА

Чтобы переработать мочевую кислоту, содержащуюся в плоти, природные хищники вырабатывают фермент, называемый уриказой. Мы его не вырабатываем и вынуждены нейтрализовывать эту сильную кислоту за счёт запаса щелочных минералов, в первую очередь кальция. Образующиеся в результате кристаллы урата кальция – один из многих патогенов мясоедения, вызывающий или усиливающий развитие подагры, артрита, ревматизма и бурсита.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ ФЕРМЕНТЫ

Наш набор ферментов рассчитан на лёгкое переваривание фруктов. Мы продуцируем птиалин – известный также как амилаза слюнных желёз, – чтобы запустить переваривание фрукта. Животные-мясоеды совсем не вырабатывают птиалин и имеют совершенно другой состав пищеварительных ферментов.

МЕТАБОЛИЗМ САХАРА

Глюкоза и фруктоза, поступающие из фруктов, питают наши клетки, не создавая нагрузки на поджелудочную железу (если только мы не придерживаемся высокожировой диеты). Плотоядные плохо справляются с сахарами. На фруктовой диете они склонны к диабету.

КИШЕЧНАЯ МИКРОФЛОРА

В кишечниках человека и хищных животных живут разные колонии бактерий (микробиота). А те, которые совпадают, – такие, как лактобациллы и кишечная палочка – в кишечниках растительноядных животных присутствуют в иных пропорциях, нежели в кишечниках хищников.

РАЗМЕР ПЕЧЕНИ

В пропорции к размеру тела у хищников более крупная печень по сравнению с человеком.

ЧИСТОТА

Из всех живых существ мы наиболее взыскательны к чистоте того, что мы едим. Наименее разборчивы хищники, и они глотают с едой грязь, насекомых, органические остатки и многое другое.

ПРИРОДНЫЙ АППЕТИТ

Наши рты наполняются слюной от вида и запахов сельскохозяйственного рынка. Это живая еда, источник нашего существования. Но запах животных нам не нравится. У плотоядных вызывает слюноотделение вид добычи, и они реагируют на запах животных так, будто учуяли пищу.

Итак, что же мы за «...ядные»?

Сколь ни велико перерождение наших инстинктов, в большинстве людей они живут и здравствуют, и стоит лишь нам вернуться назад к природе, как они окрепнут и проявят себя со всей очевидностью. Поэтому наша задача сводится к тому, чтобы выяснить, чем бы мы питались в дикой природе.

Наша инстинктивная пища – та, что помогла нам достичь нынешнего эволюционного величия, – содержит всё, что нужно для нашего благоденствия. В этом разделе мы исследуем различные типы продуктов, вошедших в рацион современного человека. Каждый из них мы оценим на пригодность для нас, основываясь на том, в каком виде этот продукт встречается в природе, без учёта преимущества технологий и оборудования для термической обработки, разделочных инструментов или посуды. Помните, ваши инстинкты отвергнут или примут каждый продукт сам по себе, как он есть, то есть исходя из принципа соответствия ощущениям и вкусу – единственного и достаточного критерия, управлявшего выбором пищи в давние времена.

Что мы ели бы в дикой природе, не используя огонь, посуду, разделочные инструменты и холодильники?

Наша исходная позиция состоит в том, что мать-природа обслуживала нас наилучшим образом на заре человечества. Мы признаём, что процветали и сумели достичь своего высшего состояния и что вещи, бывшие оптимальными для нас тогда, будут оптимальны и сейчас, поскольку структурно и физиологически мы остались такими же, какими и были на большей части своего человеческого пути в эволюционирующей природе. Логично, что и в современном контексте мы можем снабжать себя естественной пищей.

Может, мы травоядные?

Травоядные, или вегетарианцы, – это природные потребители зелени, такой как травы и другие травянистые растения, листья, стебли и черенки. Более широкое определение «вегетарианца» включает всех, кто ест лишь растительную пищу. Под типичной вегетарианской диетой может пониматься доминирование в рационе фруктов и зелени, но на практике вегетарианцами называют тех, кто ест всё, кроме плоти животных.

Нравится ли вам есть на природе всевозможные растения, траву и листья? Привлекают ли они вас своим видом, дразнят запахом, восхищают вкусом? Конечно, нет, по той простой причине, что они не удовлетворяют нужды вашего организма. Вы не вырабатываете целлюлазу и другие ферменты, которые расщепляют эти растения, как делают это травоядные. Поэтому вы не можете получить из них главное, что вам требуется, – а именно простые сахара, являющиеся главным топливом¹⁸ для вашего организма. Куда более вероятно, что процесс переваривания и проблемы, вызванные употреблением травы, приведут в итоге к потерям энергии.

Люди едят такие листовые растения, как салат латук, сельдерей, шпинат и подобные, а также более грубые крестоцветные овощи (брокколи, цветную, белокочанную, листовую капусту, кале и прочие). В том виде, в каком они растут в природе, эти жёсткие овощи содержат много водонерастворимых пищевых волокон, а потому трудны для переваривания. Хотя мы и можем приспособиться к их вкусу, в действительности овощи из семейства крестоцветных не так уж привлекательны для человека.

¹⁸ В русскоязычной литературе по диетологии отсутствуют прямые аналоги терминов *fuel* («топливо») и *energy* («энергия»). Здесь и далее термины «топливо» и «энергия» используются в том смысле, как они объяснены автором в разделе «Топливо и энергия», с. 147.

Все овощи содержат белки (с разной степенью усвояемости), некоторое количество незаменимых жирных кислот, минералов, витаминов и простых сахаров. Но если мы получаем достаточно этих нутриентов с нашей природной пищей, то нет нужды получать их из растений, которые не принесут нам особого удовольствия в сыром виде.

Итак, ответом будет «да» – люди биологически приспособлены к тому, чтобы *дополнять* питание широким перечнем растительной «вегетарианской» материи. Хотя мы включаем овощи в наш рацион, по природе своей мы не преимущественные овощееды. И никакое воображение не поможет счесть нашим главным, идеальным природным источником топлива или нутриентов прочего назначения тот спектр продуктов, который мы обыкновенно включаем в эту категорию. Очевидно, мы не травоядные.

Быть может, наша пища – крахмал?

Крахмалистые продукты могут быть разделены на три основные категории: злаки (семена трав)¹⁹; корнеплоды и клубневые культуры; зернобобовые культуры²⁰.

***Зёрна.** Существа, которые в природе едят зёрна, или семена трав, называются зерноядными (granivore). Схожий термин травоядные (graminivore) относится к видам, чьё основное питание состоит из трав. Многие птицы в природе живут исключительно на семенах трав и других травянистых растений. Среди разнообразия многих тысяч видов семян, существующих в природе, мы находим и пшеницу, рис, овёс, рожь и ячмень, которые люди научились выращивать лишь в последние 10 000 лет в результате освоения ими природы и начала эпохи сельского хозяйства.*

Безусловно, в дикой природе мы напрочь отвергли бы семена как пищу. Во-первых, они растут в такой форме, что нам ни за что их не разжевать и не переварить. У птиц-зерноядов есть «зоб» – расширение в горле или пищеводе, в котором проглоченные зёрна могут прорасти и стать, таким образом, пригодными к усвоению. В сыром виде они неусвояемы, и даже после термической обработки сложные углеводы, содержащиеся в зёрнах, остаются трудноперевариваемыми.

Такие семена, как цельные зёрна пшеницы, нагружены крахмалами и вызовут у нас рвотные позывы, если съесть эквивалент одной-двух ложек (предположив, что мы вообще сможем добыть их, и памятуя о том, что в природе нам пришлось бы есть их вместе с шелухой). Более того, столовая ложка сырой муки, произведённой из любых зёрен, так же вызовет рвотный рефлекс, поскольку она очень суха.

И хотя большая часть человеческой расы в настоящее время потребляет зёрна и крахмалистые продукты, мы вынуждены исключить их из природного рациона человека как вида. Тот факт, что семена в сыром природном виде нас не привлекают, не раздражают и не возбуждают аппетит, должен прямо указывать на то, что мы не были зерноядными до того, как овладели огнём. Эта пища, полная сложных углеводов, в натуральном виде является не гурманским наслаждением, а невыносимой пыткой.

Крахмалистые корнеплоды и клубневые культуры.

Животные, роющиеся в земле в поисках корнеплодов и клубней, анатомически приспособлены к этой задаче: у них вытянутые морды, чего не скажешь о людях. Без подручных инструментов человек будет никудышним землероем. Да у нас и нет мотивации копать землю, потому что под ней нет еды, ублажающей наш вкус в сыром виде, и лишь с немногими

¹⁹ Grains в оригинальном тексте. Во всём множестве злаков (grains) выделяются хлебные зерновые культуры (сокращённо «зёрна» или «зерновые культуры»). Далее в тексте автор практически везде употребляет термин grains, подразумевая именно зёрна. Русскоязычные термины «зерновые», «злаки» используются в тексте как синонимы.

²⁰ Они же «зерновые бобовые культуры» (сокращённо «бобовые»).

корнеплодами наша пищеварительная система вообще способна справиться. Некоторые из них – выделим турнепс, брюкву, сладкий картофель, ямс, свёклу, морковь, пастернак и козлобородник – пригодны в пищу в сыром виде, хотя на самом деле в наши дни практически никто не ест их в таком виде.

Люди в большинстве своём терпеть не могут грязь, брезгливы и не желают есть то, что покрыто землёй или хотя бы слегка испачкано. Свиньи и другие «копатели» без проблем пропускают уйму грязи через своё тело.

В дикой природе, имея только инструменты ручного изготовления, без оборудования для термической обработки, нам пришлось бы есть корнеплоды сырыми или не есть вовсе. Мы можем быть уверены, что даже те из них, с которыми человек может справиться, без инструментов, привлекли бы очень мало внимания в естественной среде обитания, изобилующей нашими любимыми продуктами. В свете этих доводов можно вычеркнуть людей из списка природных копателей корнеплодов.

Бобовые культуры. За исключением птиц и свиней, очень немногие животные охотно едят бобовые культуры, поскольку в зрелом виде они неусвояемы и/или ядовиты для большинства млекопитающих. Для человека зрелые сырые бобовые не просто невкусны, но и довольно токсичны. У нас попросту нет способностей к потреблению их в естественном виде. Многие животные довольно жадно поедают молодые ростки бобовых. Голуби и другие птицы съедают растение практически целиком задолго до начала цветения. Итак, хотя их ростки съедобны и нетоксичны, питательная ценность самих бобовых находится под большим вопросом.

Бобовые культуры превозносятся как превосходный источник белков, и в целом содержание белка в них действительно довольно значительное. Его высокий уровень, однако, не всегда полезен, особенно для человека, чей оптимальный рацион, похоже, должен включать не более 10 % калоража из белков. Белок бобовых, как и белок мяса, молока и яиц, богат аминокислотой метионином, содержащим много серы – кислотного элемента.

Углеводов в бобовых тоже достаточно, чтобы создать трудности для пищеварения, с учётом высокого содержания белка. Питаясь бобовыми, человек неизменно страдает вздутием живота и метеоризмом – признаком нарушенного пищеварительного процесса. Дефицит витамина С, незаменимого для людей нутриента, так же делает их очень плохим выбором.

С позиций вкуса, питательности, перевариваемости и токсичности бобовые культуры попросту не являются реалистичной пищевой опцией для человека.

Чтобы полностью переварить крахмалистые продукты – зерновые, корнеплоды и клубневые, а также бобовые культуры, – животное должно вырабатывать много ферментов, расщепляющих крахмал (амилаз). Все зерноядные, копатели корнеплодов и потребители бобовых вырабатывают достаточно амилазы²¹, чтобы переварить большие дозы крахмала. Посмотрите на корову, жующую сено: у неё слюна капает на землю. В противоположность ей, человеческий организм производит слюнную амилазу (называемую также птиалином) крайне ограниченной силы действия и в относительно малых объёмах, достаточных лишь для того, чтобы расщепить небольшие количества крахмала, которые встречаются в недозрелых фруктах. Человеческий организм также вырабатывает немного панкреатической амилазы для частичного переваривания крахмала в кишечнике.

Съеденные в своём естественном виде, семена трав (зёрна) вызовут у нас не аппетит, а рвотный рефлекс.

²¹ Амилаза поджелудочной железы.

Когда люди смогут свободно есть в сыром виде крахмалистые зёрна, корнеплоды, клубни и бобы, такие как пшеница, картофель и чечевица, и утверждать при этом, что испытывают гастрономическое наслаждение, тогда мы вынуждены будем согласиться, что пища человека – крахмал.

Ферментированная пища – наша еда?

Почти все американцы употребляют ферментированные или подвергнутые другим способам расщепления субстанции, которые они называют едой. Большинство из них выработаны из молока. Некоторые сделаны из зёрен (особенно алкогольные), фруктов (вина и некоторые уксусы), бобовых (особенно из соевых бобов и различных комбинаций продуктов их распада) и подвергнутого разложению мяса.

Углеводы ферментируются брожением, когда грибки и бактерии расщепляют их. При ферментации углеводы образуют спирт, уксусную кислоту (уксус) и молочную кислоту, а также метан и углекислый газ.

Белки при декомпозиции разлагаются (гниют). Расщепляемые преимущественно анаэробными бактериями – но также грибами (дрожжами) и аэробными бактериями, – в качестве конечного продукта белки образуют птомаины (кадаверин, мускарин, нейрин, птомагропин, путресцин и др.)²² индолы, лейкомаины, скатолы, меркаптаны, аммиак, метан, сероводород и много других токсичных соединений.

Жиры при окислении и декомпозиции становятся прогорклыми и неприятными на запах и вкус.

Странно: мы выбрасываем забродившие ягоды, но пьём конечный продукт брожения (вино). Ещё более странно то, как большинство американцев безмерно поедают нечто, невозможное в природе, – патогенный продукт разложения, называемый сыром. Мы делаем его, разлагая казеиновую фракцию молока определёнными бактериями, выделяющими продукты жизнедеятельности, которые многим стали нравиться. Сыр включает почти полный набор продуктов разложения в одной упаковке: разложившиеся белки, сброженные углеводы, прогорклые жиры.

Сыр содержит практически весь набор продуктов разложения в одной упаковке.

Стоит заглянуть в приличный справочник, и вы узнаете, насколько эти вещества ядовиты. И всё равно американцы ежегодно съедают миллиарды килограммов сыра. Утверждать, что все эти яды не создают никаких недугов, болезней и немощей в организме, будет очевидным искажением истины. Частый результат этого – опухоли и рак.

Установив, что без специальных инструментов и посуды люди не смогли бы есть данные продукты разложения в природе, мы спокойно можем отнести их к неестественным и уж точно не причислять к продуктам, которые следует сделать основой своей диеты.

Тогда, быть может, мы «млекососущие»?

Я сомневаюсь, что люди когда-либо напрямую сосали молоко коров, коз, лошадей, верблюдов, овец и других животных. И, конечно, сама эта идея абсурдна и оскорбительна для любого мыслящего человека.

Практика употребления молока животных как постоянная часть взрослой диеты существует всего несколько столетий. До появления двигателя внутреннего сгорания большинство семей не могли вспахать, засеять и собрать больше зерна, чем хватит для содержания одной

²² Трупные яды.

или двух коров. Давать *детям* коровье молоко вместо материнского – тоже относительно новая практика, возникшая примерно двести лет назад.

Некоторые арабские и африканские народы использовали молоко животных тысячелетиями, но в крайне малом количестве. Это правда, что определённые племена – например, масаи – живут главным образом на молоке и крови крупного рогатого скота, но это ни в коем случае не наша природная пища. В основном они просто вынуждены это делать из-за отсутствия других легкодоступных продуктов.

Ни одно другое животное в природе не пьёт молоко других видов; они инстинктивно понимают, что молоко их матери – идеальная пища, поддерживающая быстрый рост и обеспечивающая их совершенным питательным составом, который нужен развивающемуся телу. Мы не более приспособлены к коровьему молоку, чем к свиному, крысиному, жирафьему... как, впрочем, и наоборот.

Употребление молока патогенно. Если бы молоко и молочные продукты чудесным образом исчезли с лица Земли, за короткий период миллионы людей перестали бы страдать от болезней и патологий ^[13]. По сути дела, если прекратить хотя бы эту единственную пищевую практику, больницы буквально опустели бы и исчезли очереди к терапевтам.

Совершенно определённо, что люди созданы природой как «млекососущие» – но только в первые несколько лет жизни, и только применительно к молоку *своей* матери. Мы оказали бы себе поистине неоценимую услугу, проявив благоразумие и прекратив потреблять молоко после отъёма от груди, как делают это все остальные млекопитающие на планете Земля.

Может, наша пища – орехи, семена и другие масличные культуры?

Несомненно, наши давние предки в природе иногда ели некоторые орехи и семена. Однако следует отметить, что растения создают их для воспроизведения, а не для потребления. Разные виды семян, в первую очередь зёрна, травы, семена фруктов, а также орехи (все орехи являются семенами) имеют защитную внешнюю оболочку, которая по текстуре варьируется от волокнистой до твёрдой и древесной. У нас нет острых как бритва беличьих зубов и мощных челюстей, при помощи которых белки извлекают орехи из скорлупы.

Семена и орехи содержат нутриенты, достаточные для того, чтобы инициировать и поддерживать минимальный рост нового растения. Как и в случае с любой другой пищей, мы извлекаем из орехов и семян наибольшую пользу, если едим их в сыром виде. Термически обработанные жиры и белки весьма патогенны – даже канцерогенны. Нам следует есть орехи сырыми или не есть вовсе.

Орехи в природе, свежие и сырые в прямом смысле слова, сильно отличаются от «сырых» орехов, которые мы покупаем в магазинах.

В современном обществе, однако, большинство людей никогда не пробовали по-настоящему сырые орехи и семена. Они наполнены влагой, а фактурой более похожи на яблоки (в случае миндаля) или на ореховую пасту (в случае макадамии). Буквально все доступные в продаже орехи и семена проходят дегидратацию при «низких» температурах (около 70 °C), иногда продолжающуюся несколько дней, чтобы предотвратить плесневение и увеличить срок их хранения.

К несчастью, наши способности к перевариванию орехов и семян – сырых ли, сушёных или жареных – весьма слабы. Доля калорий из жиров в них составляет от 55 до 90 %, поэтому лучше есть орехи и семена нечасто и в очень малых количествах. Даже при таком условии расщепление их на жирные кислоты, аминокислоты и глюкозу – продолжительный процесс, занимающий часы. Жиры могут пролежать в тонком кишечнике несколько часов, пока желчный пузырь не выработает желчь, чтобы эмульсифицировать их (расщепить и разжижить).

И, напротив, масляные фрукты, такие как авокадо, дуриан, аки, плоды хлебного дерева или оливы, полны легкоусвояемых жиров (в спелом виде). Содержание жиров в них варьируется от 30 % общей калорийной ценности продукта (дуриан) до 77 % (авокадо). Мякоть кокоса так же полна жиров (от 20 до 80 %, в зависимости от спелости ореха) и легко переваривается в желеобразном состоянии, но почти непригодна к перевариванию после созревания и затвердевания.

Листовая зелень и прочие овощи, съедаемые в сыром свежем виде, содержат малые количества жирных кислот в лёгком для усвоения состоянии. Однако некоторые (в первую очередь крестоцветные) содержат нежелательные токсичные соединения серы. Наилучшие жиры, полностью отвечающие нашим потребностям в части жирных кислот и уже частично подготовленные к перевариванию, мы получаем с фруктами и мягкой листовой зеленью²³.

Биологически мы не являемся видом, питающимся жирами, а лишь иногда едим их. И хотя случайные авокадо или небольшая горсть орехов и семян принесут удовольствие и обогатят питание, мы в первую очередь являемся потребителями углеводов.

Может быть, мы всеядны и нам подходит всё вышеперечисленное?

Конечно, благодаря кухонным печам, пряностям, усилителям вкуса, маскирующим приправам, специям и прочим подобным вещам люди стали на практике всеядными. Однако в природе всё, что мы могли, – это питаться сезонными продуктами, и нам пришлось бы есть их свежими, ориентируясь на то, как они действуют на наши вкусовые рецепторы. В реалиях жизни мы быстро потеряли бы свои всеядные устремления, если бы у нас не было инструментов, технологий, упаковки и посуды, а также добавок, маскирующих вкус, – а сочные, сладкие фрукты день ото дня казались бы нам всё привлекательней.

²³ Термин «мягкая листовая зелень» – элемент программы «80/10/10» (другие авторы не используют его или наделяют другим смыслом). По Д. Грэму, он объединяет съедобные листья и черенки, содержащие минимальное количество водонерастворимых пищевых волокон (листовые салаты разных сортов, шпинат, сельдерей и др.).

Мы плодоядные!

В природе люди были бы только плодоядными, или фруктоедами. Фруктоед – это существо, питающееся преимущественно фруктами, с дополнением мягкой зелени (включая и несладкие фрукты, содержащие семена, которые мы обычно едим с овощами, такие как помидоры, огурцы, перцы, бамию²⁴, цукини и другие овощи сквош²⁵, а также баклажаны). Действительно, как и все животные, мы можем выживать (хотя и не столь успешно) на самой разной пище. Тем не менее наш организм устроен так, чтобы процветать на диете, в основном состоящей из фруктов.

Есть люди, практикующие исключительно фруктовую диету, т. е. они пытаются жить на одних лишь фруктах, но я не поддерживаю такую практику. Ярко-зелёные листовые овощи дают минералы и другие нутриенты, незаменимые для оптимального питания и здоровья.

В питательном смысле фрукты ближе к удовлетворению всех наших нужд (включая, конечно, и наше желание испытывать восхитительный гастрономический экстаз), чем любой другой продукт, как хищнику ближе всего мясо. Они наполнены нутриентами, нужными нашему телу, – в *нужных* нам *пропорциях*. Да, некоторые овощи и другие продукты могут включать «больше» отдельных нутриентов или классов нутриентов, но фрукты в среднем содержат именно те типы и количества, которые требуются нашему организму. Больше не значит лучше.

Люди по натуре – охотники за сладостями, приспособленные к питанию сладкими фруктами. Вкусовые сосочки на самом конце нашего языка распознают сладкий вкус. Какое бы питание ни было принято в нашей культуре и окружении, сладкие фрукты в свежем виде соблазнительны для большинства людей.

В момент созревания фрукты услужливо преобразуют свои углеводные компоненты в глюкозу и фруктозу – простые сахара, которые могут быть использованы человеком без дальнейшего переваривания. Ферменты во фруктах преобразуют белки в аминокислоты, а жиры в жирные кислоты и глицерины. И когда мы едим фрукты, всё, что от нас требуется, – наслаждаться их изысканным вкусом.

Фрукты и мягкая зелень?

Должно быть, вы заметили, что я описал фруктовую диету как основанную на фруктах, с добавлением мягкой листовой зелени. Есть ли в этой картине место остальным овощам?

Это может вас шокировать, но, по всей видимости, физиология нашей пищеварительной системы рассчитана почти исключительно на переработку мягких водорастворимых пищевых волокон, содержащихся во фруктах и мягкой зелени.

Это правда, что крестоцветные овощи, такие как брокколи, кале, цветная, листовая, брюссельская и белокочанная капуста напичканы нутриентами, включая растворимые волокна.

Ешьте овощи, но выбирайте мягкие листовые разновидности.

Но они также содержат целлюлозу и прочие трудноусвояемые и даже совершенно неусвояемые виды пищевых волокон. Лучше всего эти овощи перевариваются в самом молодом и нежном состоянии. Для наилучшего результата их надо тщательно пережёвывать или выполнять механическую подготовку к перевариванию с помощью блендера или других измельчителей.

²⁴ Другие названия бамии – «окра», «гомбо» и «дамские пальчики».

²⁵ Термин «сквош» (*squashes*) в русскоязычной сельскохозяйственной терминологии отсутствует. Он может использоваться как обозначение вида съедобного растения, родственника тыквы, произрастающего в Северной Америке; и как сборный термин, включающий кабачки, тыквы, патиссоны и сам сквош. Здесь автор употребляет его во втором значении.

Чтобы усвоить что-то полностью, надо полностью это переварить, и каждый раз, съедая более тяжёлые для пищеварения продукты, мы ставим под угрозу наше питание, — а в долгосрочной перспективе здоровье. Уточню, что мы способны питаться растениями, содержащими целлюлозу и другие жёсткие водонерастворимые виды пищевых волокон, но эта пища сильно нагружает наши органы пищеварения и выделения.

Если смотреть с позиций заботы о здоровье, то мы хотим получить наибольшую выгоду, минимизировав неблагоприятное воздействие или прямой ущерб. Применим эту идею к питанию: мы ищем способ обеспечить «достаточно» нутриентов, а не максимизировать их количество. В сравнении с мягкими водорастворимыми волокнами фруктов и нежной листовой зелени неусвояемые водонерастворимые волокна более жёстких овощей очень трудно переварить. Поэтому они не входят в список идеальных продуктов.

Подтверждения от органов чувств

Представьте на мгновение, что сейчас съедите кусок какого-нибудь восхитительного фрукта – может быть, виноград, персик, дыню, банан, яблоко, сливу, апельсин, манго, инжир или сочную сладкую ягоду... Выбор за вами. Представьте, как вы держите фрукт в руке, восхищаясь его красотой. Вы подносите фрукт к носу и чувствуете его сладкий отличительный аромат. Он прямо-таки искушает вас вонзить в него зубы, но вы ещё недолго наслаждаетесь им в уме, усиливая удовольствие. В этот момент ваш рот должен наполниться слюной. Фрукт не требует обработки; это готовый продукт, пригодный к употреблению точно в том виде, в каком его приготовила природа. Фрукты в их природном сыром спелом виде притягивают взгляд человека, манят запахом и имеют божественный вкус.

Теперь проделайте то же самое, но представив себе поле пшеницы, стадо скота или стаю птиц в полёте. Вызывает ли у вас это зрелище слюноотделение? Даже самые ярые противники фруктоедческой природы человека признают, что вряд ли выбрали бы что-то кроме фруктов, если вынудить их представить, как они сами добывают себе пропитание в природе. Это не означает, что в современной ситуации мы должны есть только и исключительно фрукты, но значит, что в природе они составили бы львиную долю нашего рациона.

Нет более простого способа осуществить план «80/10/10», чем позволить фруктам доминировать в вашем питании, сыроедное оно или нет. Чтобы развить здоровое и разумное отношение к еде и придерживаться диетической программы, которая будет верно служить вам всю жизнь, ешьте столько фруктов, сколько захотите, на завтрак и на обед. Да и овощные трапезы начинайте с фруктов, никогда не ограничивая себя в их количестве, пока не убедитесь, что съели столько, что после еды вас точно не потянет на сладкое.



Глава 2

Развеиваем фруктовые страхи

Вы знаете кого-нибудь, у кого фрукты вызвали бы кандидоз?

Вы знаете кого-нибудь, у кого фрукты вызвали бы диабет?

Вы знаете кого-нибудь, у кого фрукты вызвали бы рак?

Если не фрукты вызвали эти болезни, почему вы думаете, что исключение фруктов из рациона приведёт к излечению от этих недугов?

Хотя на протяжении всей истории фрукты считались полезной пищей, сейчас во многих кругах стало модным критиковать их. Всякий раз, когда люди узнают, что я придерживаюсь диеты, исключительно богатой фруктами, они начинают распевать, как молитву, один и тот же перечень мнимых «фактов» о многочисленных опасностях увлечения фруктами.

Есть ли хоть доля правды в этих заявлениях об опасности употребления фруктов? Давайте уделим немного времени разбору некоторых из них.

Фрукты и уровень сахара в крови

Большинство предписаний исключить из рациона фрукты, особенно сладкие, построены на ошибочном представлении, что фрукты вызывают проблемы с уровнем сахара в крови. Считается, что повышение его уровня приводит к возникновению кандидоза, синдрому хронической усталости, гипер- и гипогликемии, диабету и множеству других патологических состояний и болезней и даже раку. Действительно, избыток сахара вреден, однако превысить его норму практически невозможно, если питаться свежими фруктами.

Сладкие фрукты – не причина проблем с сахаром; всё не так просто.

Знаю, что мои слова идут вразрез с интуитивным представлением многих людей о физиологии. Так же люди реагируют на слова о том, что остеопороз никак не связан с потреблением кальция (см. *«Риски превышения 10 % белков в питании»*, с. 187). Тем не менее оба утверждения верны: приём кальция сам по себе не укрепит хрупкие, остеопоротические кости, а одними фруктами не вызвать повышение уровня сахара в крови. Оставайтесь со мной, если пожелаете, и я объясню вам истинную причину его повышения.

Почти невозможно превысить норму сахара, питаюсь цельными свежими фруктами

Фрукторианская диета, включающая обилие свежих сладких фруктов, не повышает уровень сахара в крови – если вы потребляете мало жиров, и это важное уточнение. Когда система не засорена избыточным жиром, сахар легко входит в кровоток и покидает его даже при питании фруктами «с высоким гликемическим индексом». Уровень сахара у здорового человека практически не реагирует на изменения в питании.

Гликемический индекс и гликемическая нагрузка

Гликемический индекс ранжирует углеводные продукты по скорости, с которой они расщепляются при пищеварении, – а значит, по скорости поступления сахара в кровь. По сути, гликемический индекс сообщает, насколько быстро углеводы превращаются в кровяной сахар. Однако он не показывает, сколько углеводов присутствует в одной порции каждого вида пищи. Для того, чтобы понимать воздействие той или иной пищи на уровень сахара в крови, необходимо принимать во внимание оба показателя.

Именно здесь и появляется концепция «гликемической нагрузки». Используемая в совокупности с гликемическим индексом, оценка гликемической нагрузки более точно предсказывает, насколько та или иная пища повышает уровень глюкозы в крови, чем это делает один гликемический индекс. А всё потому, что гликемический индекс по определению измеряет *качество* углеводов, а не их *количество*.

Гликемическую нагрузку рассчитывают, умножив значение гликемического индекса продукта на количество усвояемых углеводов в одной порции (общее количество углеводов в граммах за вычетом пищевого волокна) и разделив результат на 100 ^[14]. Таким образом, фрукты, состоящие в основном из воды, имеют низкую гликемическую нагрузку, несмотря на высокий гликемический индекс. К примеру, индекс бананов равен 52 (чистой глюкозе соответствует индекс 100), но поскольку вода составляет 75 % веса банана, его гликемическая нагрузка достигает всего 12 пунктов ($52 \times 24 \text{ г углеводов} / 100 = 12$; за основу взят банан среднего размера весом 118 г). *В рейтинге гликемической нагрузки/индекса все фрукты попадают в категории низких или средних значений.*

Фрукты лучше есть свежими, поскольку сушка и обезвоживание увеличивают концентрацию сахаров до неестественно высокого уровня; организм не приспособлен к тому, чтобы справляться с такой концентрацией. Важно также питаться цельными фруктами, а не отжатыми соками, поскольку пищевое волокно, содержащееся в них, замедляет всасывание сахаров до нормальной скорости. В любом случае, каждый продукт лучше есть цельным, свежим, спелым, сырым и необработанным.

Как вы скоро увидите, скорость поступления сахаров в кровь – в действительности не самый важный фактор. Если есть фрукты целиком, со всей имеющейся в них клетчаткой, как составную часть низкожировой диеты, то сахара, которые в них содержатся, действительно входят в кровяной поток относительно быстро. Но затем они так же быстро выходят из него, что делает фрукты идеальной пищей, обеспечивающей человека превосходным топливом.

В Американской диабетической ассоциации признают: *«Поэтому добавление фруктозы как подсластителя не рекомендуется; однако нет причин рекомендовать больным диабетом избегать природной глюкозы во фруктах, овощах и другой пище»* ^[15].



ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС / ГЛИКЕМИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ^[16]

Сравнение распространённых продуктов
(в порядке роста гликемической нагрузки)

Продукт	Гликемический индекс (ГИ) Низкий 1–55 Средний 56–59 Высокий 70+	Гликемическая нагрузка (ГН) Низкая 1–10 Средняя 11–19 Высокая 20+
Фрукты (120 г)		
Земляника	40	1
Арбуз	72	4
Дыня канталупа	65	4
Персик	42	5
Яблоко	38	6
Ананас	59	7
Виноград	46	8
Банан	52	12

Крахмалистые овощи, зерновые и другие продукты, богатые сложными углеводами (размер порции варьируется)		
Морковь	47	3
Свекла	64	5
Хлопья с отрубями	42	8
Кукуруза для попкорна	72	8
Кукуруза сахарная	54	9
Хлеб из цельной пшеницы	71	9
Дикий рис	57	18
Спагетти	42	20
Белый рис	64	23
Кускус	65	23
Печёный картофель	85	26
Сладкий картофель	61	27

Жир, а не фрукты, вызывает проблемы с уровнем сахара в крови

Сыроеды славятся потреблением огромных объёмов орехов, семян, авокадо, оливок, льняного и оливкового масла, кокосов и других жирных продуктов. На высокожировой диете, будь то сыроедная диета или диета с термической обработкой пищи, люди страдают от нехватки нутриентов, отсутствия энергии, гормонального дисбаланса, интенсивных приступов тяги к пище и перепадов настроения. Всё в организме идёт наперекосяк, и не в последнюю очередь – уровень сахара в крови.

В действительности механизм, выводящий уровень сахара из-под контроля, очень просто понять. Начнём с максимально упрощённого описания того, как наши тела перерабатывают сахар.

ТРИ СТУПЕНИ ДВИЖЕНИЯ САХАРА ПО ОРГАНИЗМУ

Чтобы стать топливом для наших клеток, съеденные сахара проходят в организме три ступени:

1 ступень: Когда мы едим, сахара поступают в пищеварительный тракт.

2 ступень: Сквозь стенки кишечника они переходят в кровеносную систему.

3 ступень: Равномерно и легко они переходят из кровеносной системы в наши клетки.

Это происходит быстро, часто в считанные минуты.

Когда содержание жиров в нашей диете высоко, сахар попадает в ловушку на 2 ступени, и организм работает с перегрузкой, стараясь вывести его из кровообращения, вплоть до изнеможения и болезни ^[17]. Всё это время сахар остаётся в крови, и его стабильно повышенный уровень наносит ущерб организму, выражаясь в форме кандидоза, усталости, диабета и тому подобного.

Роль инсулина

Что происходит в присутствии жира, вызывающего скопление сахара в крови? Тут вступает в работу поджелудочная железа. По команде мозга она производит гормон, известный как инсулин. Одна из ролей инсулина – прикрепляться к молекулам сахара в крови и затем находить инсулиновые рецепторы в оболочках кровеносных сосудов. Далее инсулин проводит молекулу сахара сквозь мембрану оболочки сосуда в тканевую жидкость (жидкость, заполняющую межклеточное пространство) и продолжает вести её сквозь следующий барьер – мембрану клетки – собственно в клетку.

В теле жир выполняет многие изоляционные функции, включая сохранение тепла, поглощение резких механических воздействий, предотвращение избыточных потерь влаги через кожные покровы и защиту нервных волокон. Но избыток пищевого жира вызывает в кровообращении и негативный изолирующий эффект. Если мы едим слишком много жирной пищи, его тонкий слой обволакивает изнутри стенки кровеносных сосудов, места расположения инсулиновых рецепторов на внешней стороне клеток, молекулы сахара и сам инсулин. На «очистку» крови от жира могут потребоваться сутки и даже более длительное время, а до той поры он подавляет естественную метаболическую активность и не даёт вышеперечисленным структурам взаимодействовать друг с другом.

Таким образом, избыток жира препятствует выходу сахара из кровотока. Это приводит к повышению уровня сахара в целом, поскольку сахар продолжает поступать из пищеваритель-

ного тракта (1 ступень) в кровь (2 ступень), но не может покинуть кровь, чтобы попасть в клетки (3 ступень), которые тщетно ждут своего топлива.



ЖИРОВЫЕ И НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ ДИЕТЫ ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ ИНСУЛИНА ^[18]

Вся теоретическая база низкоуглеводных диет, таких как диета Аткинса и зональная диета (а также столь популярная в наши дни диета Дюкана – *Прим. пер*), строится на утверждении, что инсулин – корень всех зол. Взгляды тех, кто продвигает эти диеты, основываются на том, что для снижения выброса инсулина надо снижать приём углеводов. Они упускают из виду, что белковая и жирная пища так же может привести к значительной секреции инсулина. Например:

- 100 г говядины поднимают уровень сахара у больного диабетом настолько же, насколько и 100 г чистого сахара [Лечение диабета. 1984. № 7. С. 465]²⁶.
- Сыр и говядина поднимают уровень инсулина выше, чем «ужасные» углеводные продукты, такие как макароны [Американский журнал клинического питания. 1997. № 50. С. 1264]²⁷.
- Порция говядины из одного бургера или три ломтика сыра Чеддер повышают уровень инсулина сильнее, чем две тарелки приготовленных макарон [Американский журнал клинического питания. 1997. № 50. С. 1264].

Фактически приведённые выше выдержки из «Американского журнала клинического питания» сообщают, что из всех протестированных продуктов мясо, в пересчёте на количество сахара, которое оно высвобождает в кровь, вызывает самое большое выделение инсулина в сравнении с любым другим протестированным продуктом.

Исследование университета Тафтса, представленное на конвенции Американской кардиологической ассоциации 2003 года, в течение года сравнивало четыре популярные диеты (так называемые Весонаблюдатели, зональная диета, диеты Аткинса и Орниша). Вегетарианская диета Орниша (почти целиком углеводная) была единственной, которая значительно понижала уровень инсулина (на 27 %), хотя предполагалось, что для этого предназначены как раз зональная диета и диета Аткинса (с минимумом углеводов) ^[19].

Диета с высоким содержанием жиров, будь то сыроедная или с термической обработкой пищи, вносит не опосредованный, а *прямой и непосредственный вклад* во все «нарушения метаболизма сахара в крови», одним своим названием вводящие неискушённых людей в заблуждение. Если смотреть на картину происходящего с описанной выше позиции, то болезни эти будет более уместно классифицировать как «нарушения метаболизма липидов».

А как же все эти анализы живой крови?

Это правда. Эксперты по сыроедению читают лекции, пишут книги и путешествуют по миру с убедительными историями, слайд-шоу и фильмами, поддерживающими их анти-фрук-

²⁶ Diabetes Care.

²⁷ American Journal of Clinical Nutrition.

товую позицию. Как можно это отрицать? Они дают нам возможность лично увидеть картинку в тёмнополях микроскопах, показывая бесформенные, мутные, поражённые грибом и дрожжами клетки крови реальных пациентов, которые столь неосмотрительно выбрали питание, богатое фруктами!

Ощущение «прихода» после употребления фруктов отсутствует при стабильном низкожировом сыроедном питании.

Из их «научных» данных как бы сам собой напрашивается явный вывод: очевидно, что фрукты виноваты в проблемах с уровнем сахара в крови сыроедов. Но давайте на минуту отступим назад: взгляните на «жирные» рецепты в книгах, рассылках и на веб-сайтах тех, кто так охотно советует исключать из рациона фрукты. Отметьте, какие напичканные жирами блюда они подают гостям в своих институтах, на оздоровительных ретритах²⁸ и в центрах омоложения. Уделите внимание густым пробникам с насыщенным вкусом, которые раздаются на презентациях и ярмарочных стендах.

Орехи, семена и авокадо содержат, в пересчёте на калории, 75 % и более жира. Масла – это 100 %-ный жир. Требуется лишь минимальное количество этих продуктов, чтобы превысить безопасный уровень жира в крови. И ниже я продемонстрирую, сколь решительно эти сыроеды преодолели упомянутое «минимальное количество».

Начинаете ли вы видеть в новом свете свою сыроедную диету и свою «непереносимость фруктов»?

Временной фактор – это ещё не все

К сожалению, попросту разделить жиры и сахара на разные приёмы пищи недостаточно для того, чтобы решить проблемы с уровнем сахара в крови. Диета с высоким содержанием жиров ведёт к повышенному уровню сахара в крови, независимо от того, с каким разрывом по времени вы затем едите фрукты и другие сладости. И вот почему.

Сахара недолго находятся в желудке. Стоит положить в рот сладкий фрукт, как некоторое количество сахаров моментально всасывается в кровь из-под языка. Фрукты, съедаемые отдельно или в простой, правильной комбинации на пустой желудок, остаются в нём считанные минуты перед тем, как пройти в тонкий кишечник, где сахара стремительно всасываются в кровь. Наибольшая их часть уже через несколько минут попадает из кишечника в кровеносную систему, а затем в клетки – туда, где они более всего необходимы.

А вот жирам требуется гораздо больше времени, часто от полусуток до суток и более, чтобы попасть в пункт назначения – в клетки нашего организма. В желудке жиры перевариваются, что занимает несколько часов. Переходя наконец в тонкий кишечник, они всасываются в лимфатическую систему, где часто проводят двенадцать и более часов перед тем, как попасть в кровь. Важнее всего то, что жир задерживается в кровеносной системе на много часов дольше, чем сахара.

Следовательно, при высокожировом питании кровь всегда переполнена жиром, и практически с каждым приёмом пищи его запас пополняется. По сути, даже если питание фруктами отделяет от употребления жира несколько часов перерыва, высока вероятность того, что сахара смешаются в крови с жиром, съеденным днём раньше.

Вот главная причина, по которой сыроеды страдают проблемами пищеварения, недомоганием, «вздутием» и скачками уровня сахара в крови каждый раз, когда едят фрукты. Если ореховые пасты, сыры из семечек и льняные хлебцы преобладают в вашем рационе, неудивительно, что вам советуют отказаться от фруктов. И на самом деле уже неважно, едим ли мы

²⁸ От англ. *retreat* – уединение, затворничество. Выездное учебное, оздоровительное или иное мероприятие с проживанием, как правило, на природе, призванное создать оптимальные условия для погружения в те или иные практики.

фрукты вообще: при потреблении такого количества жиров мы обрекаем себя на проблемы со здоровьем и на неизбежный отход от сыроедения.

Сахар + жир = высокий уровень сахара в крови

Как избыток, так и недостаток сахара в крови одинаково опасны для жизни и здоровья человека. К несчастью, «эксперты»-фруктофобы столь умело приковывают внимание аудитории лишь к одной, совершенно невинной, части этого уравнения, что сыроеды всю свою энергию направляют на борьбу с фруктами, упуская в итоге из виду тот факт, что они едят даже *больше* жиров, чем их друзья, питающиеся традиционно, по американским меркам. Насколько больше, я опишу в главе 8.

Фрукты и синдром хронической усталости

«Какая связь между фруктами и синдромом хронической усталости?!» – удивлялся я в былые годы, когда уже миллионный собеседник мне говорил, что он слышал о такой связи. В конце концов, фрукты считаются «энергетической пищей», разве не так? Я несколько глубже изучил физиологию синдрома хронической усталости и был заинтригован своими находками.

Если наша поджелудочная железа становится вялой, что бывает, когда она утомлена или изношена, надпочечные железы запускают дублирующий механизм. Надпочечники вырабатывают гормон эпинефрин (адреналин), стимулирующий панкреатическую функцию (работу поджелудочной железы), и тем самым увеличивают выработку инсулина.

Как я описал в предыдущем разделе, каждый раз после того, как мы съели жирную пищу, в крови в течение нескольких часов остаётся ненормально высокое количество жира. При таких условиях «нормальный» уровень панкреатической функции недостаточен, чтобы вывести сахара из кровотока. Если длительное время придерживаться высокожировой диеты, то рано или поздно поджелудочная железа перестанет справляться с выработкой достаточного количества инсулина, чтобы поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Вместо мягких и незначительных по амплитуде колебаний содержания сахара в крови мы начинаем испытывать всё более резкие его скачки – пики и падения. Уровень сахара в крови становится нестабильным из-за неумеренного потребления жиров.

В конечном счёте большинство людей оказываются в ситуации зависимости от стимуляции панкреатической функции адреналином практически при каждом приёме пищи, что создаёт постоянную повышенную нагрузку как на поджелудочную железу, так и на надпочечники. Эта адреналиново-панкреатическая связь задумана природой как ответ на возможную внезапную угрозу жизни – так называемая реакция «бей или беги». В естественной обстановке мы использовали бы её лишь изредка, например, если бы случайно наткнулись на медведицу с медвежатами, взобравшуюся на тот же холм, что и мы, только с другой стороны.

В современном мире, однако, мы испытываем выбросы адреналина гораздо чаще, чем в давние времена. Недели сменились часами. Почти каждый день, управляя машиной в большом городе, мы хотя бы единожды оказываемся на волосок от дорожного происшествия, достойного адреналиновой реакции той или иной степени.

Мы – общество адреналиновых наркоманов

Фактически наше общество поражено адреналиновой зависимостью. Мы подсели на стимуляцию и непрерывно ждём следующей «дозы». От шока будильника и первой чашки кофе до заголовков газет и агрессивных выходов на дневных ток-шоу, фильмов, трансляций спортивных матчей и реалити-шоу, созданных специально для того, чтобы вызывать сильные эмоции, от ресторанных меню, призванных скорее возбуждать, чем питать, и вплоть до вечернего выпуска новостей, наполненного насилием, смертью и разрушением, – мы требуем всё больше и больше адреналина. Если в этой «движухе» вдруг наступает пауза, нас одолевает сонливость – явный признак истощения. Мы буквально живём в состоянии непрерывной адреналиновой усталости.

Эта непомерная потребность в адреналине вкупе с высоким стрессом американского образа жизни приводят к такой перегрузке надпочечников, что со временем они начинают давать сбой.

Симптомы серьёзной надпочечниковой недостаточности объединены в собирательный термин «синдром хронической усталости» в США, или МЭ (доброкачественный миалгический энцефаломиелит) – в Европе. Конечно, приход этого синдрома предвещают многие знаки и симптомы, он редко оказывается для кого-либо полной неожиданностью. Падение мотива-

ции, постоянное недомогание, пристрастие к стимуляторам, повышенная потребность во сне, периоды мононуклеоза – всё это проявления надпочечниковой недостаточности той или иной степени.

Скачки уровня сахара в крови у детей

Адреналиновая реакция играет важную роль в том, что обычно происходит с малышами на детских праздниках. Они съедают щедрые порции крайне сладкой еды и вскоре начинают безудержно носиться, буквально выходя из-под контроля и теряя голову. Что с ними происходит и почему взрослые не реагируют так же?

Ответ довольно прост. Маленькие дети не пьют кофе, не курят, не встают по будильнику и не смотрят вечерний выпуск новостей. Для них жизнь интересна, наполнена и никогда не скучна. Жизненных сил в них больше, чем в большинстве взрослых, в том смысле, что их надпочечные железы пока работают как часы. Однако они находятся на той же высокожировой диете, что и взрослые.

Поэтому когда дети едят много сладостей на днях рождения, в Хэллоуин и по другим случаям, в их организме запускается особенно интенсивный вариант цепной реакции, описанной мной выше. Жир, остающийся с предыдущего дня в кровеносной системе ребёнка, блокируют действие инсулина так же неизбежно, как и у взрослых. А потом их молодые и ещё не изношенные надпочечники выстреливают ударной дозой эпинефрина. И происходит то, что вы все видели, – дети начинают носиться, как угорелые.

Взрослые лишь потому не реагируют аналогичным образом, что у них не осталось для этого жизненных сил. Их надпочечники настолько истощены, что им нужны по-настоящему экстренные условия, чтобы вообще начать функционировать. Не вините детей за то, что они бесятся. И не вините эпинефрин или сахар.

На низкожировой диете у детей, которым вдруг разрешили съесть много сладкого, не наблюдается такой бесконтрольной реакции. Первопричиной их гиперактивности служит скорее жир, чем сахар. И именно жир, а не сахар, ответственен за постоянный рост статистики синдрома хронической усталости (как бы мы его ни называли), наблюдаемый нами в США и остальном мире.

Фрукты и кандида

Пожалуй, тема кандидоза насыщена дезинформацией гораздо больше, чем любой другой вопрос в современном здравоохранении. Придётся распутать и пересмотреть многое из того, чему нас учили, чтобы действительно разобраться в этом явлении.

Кандида²⁹ – это форма дрожжей, грибковый организм, естественным образом встречающийся в крови человека, где он и должен находиться. Этот микроб питается сахаром. Поскольку сахар в крови есть всегда (когда диабетики проверяют у себя уровень сахара в крови, они не выясняют его наличие или отсутствие, а просто измеряют его количество), для микроорганизмов кандиды всегда есть пища.

Кандида поглощает избыточный сахар в крови

«Популяция», или размер колонии кандиды в крови полностью определяется объёмом наличествующего питания. Если уровень сахара в крови всегда нормальный, то же можно сказать и о колонии кандид, живущих там же. Когда съеденный нами сахар покидает кровоток, чтобы разойтись по клеткам организма, все лишние дрожжевые грибки быстро отмирают, как это и должно происходить.

Однако если уровень сахара в крови повышается, микроорганизмы кандиды начинают быстро делиться («цветут»), и популяция бурно растёт, потребляя его излишки. Как только весь лишний сахар съедается и его уровень возвращается к нормальному, то же происходит и с популяцией кандиды. Эти приливы и отливы являются нормальной частью физиологии человека и не вызывают проблем со здоровьем или неприятных симптомов.

Если из-за высокожирового питания в крови держится хронически повышенный уровень жира, то сахар задерживается в кровотоке и питает не 18 триллионов клеток человеческого организма, а большие колонии кандид. Голодая от нехватки топлива, клетки перестают вырабатывать энергию. Вы начинаете чувствовать себя усталым и измождённым.

Важно знать последствия подъёма уровня сахара в крови. Если организм не может самостоятельно восстановить его нормальный уровень, то ситуация становится чрезвычайно опасной. Остаётся единственный резервный механизм, понижающий его уровень – активный рост популяции кандиды.

На самом деле эти микроорганизмы в нашей крови спасают нам жизнь, и попытки избавиться от них были бы попросту безрассудными. Они выполняют функцию резервной системы защиты – это предохранительный клапан, помогающий вернуть содержание сахара в крови к нормальному уровню, когда поджелудочная железа и надпочечники более не справляются с задачей.

Мы сами вызываем кандидоз

Как я уже описывал, большинство людей создают условия, вызывающие панкреатическую и адреналиновую усталость, на протяжении всего дня и с каждым приёмом пищи. Неудивительно, что они продолжают страдать от кандидоза до тех пор, пока радикально не изменят образ жизни и питания. Его симптомы – это звонок будильника, предупреждение, что ваша система стремительно катится к диабету, и вам пора радикально уменьшить потребление жиров или начать всерьёз готовиться к крайне малоприятным изменениям в состоянии своего здоровья.

²⁹ *Candida albicans* – диплоидный грибок (форма дрожжеподобных грибов). При нормальных обстоятельствах *C. albicans* присутствует у 80 % людей, не вызывая болезней, хотя чрезвычайное увеличение его количества вызывает кандидоз.

И вновь медицинское сообщество, как традиционное, так и альтернативное, даёт советы, весьма далёкие от подлинного корня проблемы. Учитывая только симптоматику без вызвавшей её причины – жиров, – они советуют нам избегать любых сахаров, в том числе содержащихся во фруктах. Но проблему кандидоза вызывает не потребление фруктов, поэтому исключение их из питания не устранил её корень.

Безусловно, если вы довели себя до проявлений кандидоза избыточным употреблением жиров, вам покажется, что сладкие фрукты будут лишь усугублять симптоматику. Но отказавшись от фруктов, вы устранили не причину, а симптомы.

В присутствии избыточного количества жира в крови даже малое количество сахаров в любом виде пищи может привести к аномальному подъёму уровня сахара в крови. Более того, чем успешнее будут ваши попытки намеренно снизить уровень сахара в крови, тем большую усталость вы будете испытывать. Лечение кандидоза контролем уровня сахара в крови обречено на неудачу, и именно поэтому мы наблюдаем, как тысячи людей годами безуспешно борются с этим недугом.

Кандида – микроб-спаситель, и меньше всего мы хотим искоренить его популяцию.

Поскольку все углеводы, жиры и белки, которые мы получаем с пищей и которым предстоит стать топливом для клеток нашего организма, превращаются в процессе пищеварения в простые сахара (глюкозу), разорвать этот порочный круг можно сокращением потребления жиров, а не сахаров. Когда уровень жира падает, сахар снова начинает нормально перерабатываться, транспортироваться и распределяться по клеткам и тканям организма, а колония дрожжей-кандид сокращается, поскольку нет избытка сахара, который подпитывал бы их размножение.

Грибок кандиды живёт очень недолго. Большинство людей, страдающих от кандидоза, уже через несколько дней обнаруживают полное исчезновение всех его симптомов, просто переходя на низкожировую диету. Правда, им ещё предстоит что-то сделать с панкреатической и адреналиновой усталостью, стоящей за этим явлением. Здоровье приходит только со здоровым образом жизни.

Фрукты и диабет

Как я упоминал во вступлении к этой книге, Центры контроля и профилактики заболеваний США предсказывают, что число больных диабетом как минимум удвоится к 2050 году. А вот и другие статистические данные, возможно, самые пугающие: только с 1990 по 1998 год число заболеваний диабетом в возрастной группе от 30 до 39 лет увеличилось на 70 % ^[20]! Перед тем как мы обсудим, чем обусловлены эти ошеломляющие цифры и какую роль здесь играет недостаточное потребление фруктов, позвольте мне по возможности кратко описать это заболевание, известное как сахарный диабет.

Большинство диабетиков 2-го типа производят достаточно инсулина. Пищевой жир препятствует его нормальному функционированию.

Пяти процентам диагностированных диабетиков присваивают «1-й тип» (известный также как «ювенильный»). Поджелудочная железа этих людей с рождения неспособна производить достаточно инсулина для метаболизма глюкозы. И хотя глюкоза имеется в наличии, она остаётся заблокированной в кровотоке больного. Клетки не могут получить топливо из углеводов для выполнения необходимых функций, потому что глюкозе для перехода в них требуется инсулин. Следовательно, первый симптом диабета – общее недомогание. Возможно, вы заметили, как большинство диабетиков постоянно жалуются, что ужасно устали.

Остальные 95 % диабетиков классифицируются как «2-й тип» («взрослый», или инсулинонезависимый диабет). В подавляющем большинстве случаев их поджелудочная железа производит нормальное или даже избыточное количество инсулина, но глюкоза всё равно не попадает в клетки организма. В значительной степени это является следствием современной американской диеты, богатой жирами и препятствующей функционированию инсулина, вырабатанного организмом или введённого в кровоток инъекцией.

Диабетики обоих типов ощущают спектр постепенно усиливающихся изматывающих симптомов, от частого мочеиспускания до неутолимой жажды, ненасытного голода, неожиданной потери веса, слабости и упадка сил, ухудшения зрения, концентрации и координации движений, повышенной раздражимости, частых инфекций, онемения конечностей и медленного заживления ран и гематом.

К сожалению, разрушительное воздействие диабета – ещё не нижняя точка скользкого склона, ведущего к полной потере здоровья. Диабетикам также грозит, среди прочего, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, гипертонии, болезней почек, гангрены, слепоты и потери конечностей.

Любые клеточные функции требуют, чтобы за действием следовал период восстановления, или бездействия. Перетренируйте (или восстановите не до конца) группу мышц, и она не укрепитя, а скорее ослабнет. То же верно для любого органа. Поджелудочная железа не может постоянно функционировать в режиме перегрузки и при этом не выказывать признаков снижения функции, а со временем и полного отказа.

Связь между жиром и диабетом

Учитывая все ужасы на этом пути к неизбежному упадку и деградации, резонно было бы ожидать, что массы людей, готовых на всё что угодно, будут энергично искать решение проблемы ширящейся эпидемии диабета. Однако, похоже, что мы настроены безропотно принять этот жребий судьбы, столь точно предсказанный Центрами контроля и профилактики заболеваний. Что нужно сделать, чтобы прогноз сбылся? Достаточно лишь продолжать делать то, что мы и так делали последние шестьдесят лет, – есть пищу, богатую жирами.

В этой главе я попытался представить предельно ясную, а порой и нарочито упрощённую картину того естественного физиологического механизма, который мы приводим в действие, потребляя недостаточное количество простых углеводов. Диабет – всего лишь один из этапов этого низкоуглеводного высокожирового пути, ведущего к полной потере здоровья. Хотя и не все диабетики испытывают симптомы хронической усталости и кандидоза, все эти внешние проявления указывают на один внутренний фактор – высокий уровень жира в крови.

Данная связь между жиром и диабетом придумана не мной, и нельзя сказать, что официальная медицина её не признает. Но из данной простой правды следует слишком простой и естественный способ лечения, чтобы медико-фармацевтический картель был хоть как-то заинтересован в его продвижении и распространении.

Взаимосвязь эта была задокументировала ещё в 20-х годах прошлого столетия.

В 1927 году доктор Э.П. Джослин из знаменитого диабетического центра Джослина в Бостоне заподозрил, что жировая диета с высоким содержанием холестерина может вносить вклад в развитие диабета^[21].

В 1936 году доктор И.М. Рабинович из Канады представил Диабетической ассоциации в Бостоне результаты исследования 1000 пациентов, подтверждающие, что главным фактором, препятствующим метаболизму сахара в присутствии нормального количества инсулина, был избыток жира в крови^[22].

В 1959 году «Журнал Американской медицинской ассоциации»³⁰ так же задокументировал причинно-следственную связь между потреблением жиров и диабетом^[23].

В 1979 году авторы статьи в «Американском журнале клинического питания»³¹ утверждали: «Медицинские исследования подтверждают, что до 50 % людей, подверженных диабету 2-го типа, могут за 3 недели избавиться от связанных с ним рисков и прекратить принимать медикаменты – при условии перехода на низкожировую растительную диету и ежедневные физические упражнения»^[24].

В 1998 году исследователи медицинского центра университета Дьюка сообщили о результатах исследования, показавшего, что диабет 2-го типа может быть полностью излечен у мышей путём снижения доли жиров в их рационе. Исследование показало, что именно жирная пища ответственна за возникновение сахарного диабета у мышей, тогда как сахар никак не влиял на любые его симптомы. Пресс-релиз гласит: «Без жира диабет не начинается даже у мышей, предрасположенных к нему. Если мышью вырастить на высокожировой диете, а потом резко сократить долю жиров, то диабет исчезает»^[25].

Многие другие учёные опытным путём подтвердили эти данные, и не последним из них был Натан Притикин, чья работа в 1960-х годах показала, что 80 % диабетиков с застарелой болезнью могут менее чем за четыре недели полностью отказаться от лекарств, если их перевести на низкожировую диету.

Фрукты ни при чём

³⁰ Journal of the American Medical Association.

³¹ American Journal of Clinical Nutrition.

Как я много раз утверждал выше, потребление фруктов не вызывает проблем с уровнем сахара в крови, в отличие от избыточного потребления жиров. Если убрать жиры из питания, то в большинстве случаев и уровень сахара, и функция поджелудочной железы возвращаются в норму. Исключение фруктов из питания никого не излечит. На самом деле верно прямо противоположное.

Врачи говорят пациентам: «У вас диабет. Теперь это до конца жизни. И, кстати, вам больше нельзя есть фрукты». По мне, так это точно не назовёшь «здоровоохранением».

Если мы едим мало жиров, то сахар, содержащийся во фруктах, легко попадает в кровь и затем так же легко покидает кровоток.

За последние двадцать пять лет мне довелось работать со многими диабетиками. Конечно, каждого из них я вёл индивидуально, основываясь на его или её уникальной истории болезни. И хотя у меня нет общего плана лечения, я следую ряду общих принципов при составлении каждой индивидуальной программы. Тем не менее, во всех случае без исключения (!) переход на низкожировую сыроедную веганскую диету, основанную на сладких фруктах, приводил к стабилизации метаболизма сахара в крови. Большинство моих клиентов в течение нескольких недель – или даже быстрее – полностью отказывались от инсулина и других сопутствующих лекарств. Ни один пациент в процессе не пострадал, и я никогда не видел негативных последствий от подобных перемен в питании.

То есть вы хотите сказать, что мне можно есть фрукты?

Однозначно, фрукты поднимают уровень сахара в крови, как делает это и любая другая пища. Сложные углеводы (сырые или термически обработанные) возглавляют список продуктов с самой высокой гликемической нагрузкой, то есть они вызывают самый сильный и быстрый подъём уровня сахара в крови.

Здоровый человек, питающийся цельными фруктами (в одноингредиентном монотрофном режиме или используя максимально простые их комбинации, что рекомендуется для всех приёмов пищи), обнаружит, что сахар в считанные минуты легко переходит из съеденных фруктов в кровеносную систему, а затем так же быстро покидает её, не вызывая никаких аномальных колебаний уровня сахара в крови.

Странно: мы ожидаем, что фрукты вызовут проблемы, а сложные углеводы и сладкие десерты – нет. Такое поведение напоминает поведение человека, который, заказывая сливочное мороженое с горячим шоколадом, орехами, нугой и взбитыми сливками, добавляет: «Только вишенку сверху не кладите, пожалуйста, а то я на диете».

Фрукты и триглицериды

Некоторые люди думают, что, когда мы едим фрукты, уровень триглицеридов (один из типов жира в крови) увеличивается в результате повышения уровня сахара. Именно это ошибочное верование вынудило Натана Притикина исключить фрукты и вынужденно рекомендовать употребление сложных углеводов как единственного реального альтернативного источника низкожировых калорий в веганской диете.

Однако теперь вы уже понимаете, что цельные сырые фрукты лишь тогда приводят к стабильно повышенному уровню сахара в крови, когда сопровождаются жирной пищей. То есть триглицериды не будут накапливаться в крови при отсутствии необходимого для этого патологического уровня сахара. Фруктовая низкожировая диета оказывает на уровень триглицеридов только положительный эффект. К сожалению, пока западные учёные не изучают веганов, питающихся подобным образом, нам нечем «доказать» этот простой факт, кроме как демонстрируя отменное здоровье и физическую форму людей, следующих этой диете.

Фрукты и рак

За последние три десятка лет на исследования рака было потрачено более триллиона долларов. Длительная «война с раком» нисколько не приблизила нас к победе по сравнению с той позицией на поле боя, которую мы, по нашим же оценкам, занимали тридцать лет тому назад. Доказано, что рак – это болезнь образа жизни, окружающей среды и культуры, а не состояние, вызванное микробами, паразитами или генетическими факторами. «Теория множественных причин» находит всё больше приверженцев, но исследователи, однако, продолжают искать одну специфическую причину.

Почти все институты исследования рака во всём мире одобряют и поддерживают употребление фруктов. Несколько удивляет, когда некоторые малообразованные личности выдвигают предположение, что фрукты пагубны для онкологических пациентов. Однако поистине удивляет, когда люди всерьёз слушают этих «специалистов» и даже следуют на практике их рекомендациям, исключая фрукты из своего рациона. Каким-то непостижимым образом в массовом сознании укоренилось мнение, что фрукты вредны при раке.

Хуже того, многие дезинформированные «эксперты» по сыроедению – а кому как не им быть чемпионами по потреблению фруктов и овощей, – бездумно, как попугаи, повторяют это популярное заблуждение о необходимости исключения фруктов из рациона... Грустный фарс, порождающий истощённых, неуравновешенных, склонных к срывам сыроедов, портящих репутацию движения в целом.

В некоторых якобы научных исследованиях делается заключение, что неконтролируемая и зачастую вредная для здоровья потеря веса связана с сыроедной диетой и потреблением фруктов. Результаты этих мелкомасштабных изысканий укрепили расхожее суждение о том, что фрукты вредны для тех, кто озабочен вероятностью возникновения онкологического заболевания. К несчастью, многие учёные, занимавшиеся этой темой, имели крайне ограниченное представление о сыроедном питании и выводы свои основывали на изучении людей, тоже не искушённых в этой системе питания. Едва ли хоть одно из этих исследований сосредоточивало своё внимание на тех, кто практикует сыроедение успешно или достаточно долго.

Стандартная американская диета чревата нежелательным набором веса. Потребление фруктов помогает вернуть вес к нормальному здоровому уровню (который вполне может показаться нездорово низким для тех, кто с рождения привык видеть вокруг множество тучных людей с избыточным весом). Далее в этой книге я посвящу целую главу теме веса, включая детальное обсуждение связи между весом и диетой, богатой фруктами.

Снижают ли фрукты эффективность противораковых процедур?

«Успешность» химио- и лучевой терапии зависит от значительного снижения иммунной функции организма. Профессиональные медики знают, что люди с подавленным иммунитетом выдержат такие процедуры, о которых иначе и речи бы не могло идти.

Ради этих благих целей западная медицина считает допустимым обрушить на бедного пациента поток лекарств, подавляющих иммунитет. Здоровая иммунная система сопротивляется усилиям врачей. Без ослабления иммунной функции (и существенного уменьшения витальности, или жизнеспособности, организма) пациенты испытали бы настолько серьёзные и резкие негативные реакции на данные методы «лечения», что это сделало бы их попросту невыносимыми.

Я слышал о случаях, когда, признавая способность фруктов укреплять иммунитет, врачи рекомендовали отказаться от них тем самым людям, кому они больше всего нужны. Естественно, что правильным решением было бы работать с пациентами над созданием крепкого

здоровья, чтобы они никогда не оказывались в затруднительной ситуации выбора между жизнью и жизнью.

Это всего лишь ещё один пример фрагментарного взгляда на здоровье. Когда медики надевают свои шоры и ищут только конкретные способы искоренить ту или иную болезнь, не думая о развитии здоровья пациента в целом, они выдают странные и смертельно близорукые решения.

Некоторые учёные называют широкое использование иммунодепрессантов истинной причиной современной эпидемии болезней, вызванных иммунодефицитом. К сожалению, фармацевтическая индустрия сегодня способна оказывать влияние на общественное мнение сильнее, чем когда-либо в истории.

Закисляют ли фрукты организм больного раком?

Рак ассоциируется с кислой реакцией организма. Никто не устанавливал, является ли эта кислотность причиной рака, защитной «реакцией» тела или просто не связанным с раком явлением, существующим параллельно с настоящими причинами болезни.

Многие люди ошибочно предполагают, что сахар и даже в большей степени кислоты в «кислых фруктах» закисляют организм. Биохимия пищеварения показывает, что это не так.

Содержание минералов в конкретной пище – вот главный фактор, определяющий, вызовет пища кислую или щелочную реакцию в организме.

К примеру, если в ней преобладают кислотные минералы, как в мясе и большинстве орехов и злаков, то мы говорим, что пища закисляет организм, вызывает кислую реакцию или «формирует кислую среду» после переваривания.

Поскольку практически во всех фруктах, включая кислые, преобладают щелочные минералы, можно спокойно сказать, что фрукты оказывают ощелачивающий эффект на организм. Может, они не настолько ощелачивают его, как зелень, но репутацию закисляющей пищи они заслужили совершенно необоснованно.

Исследования рака показали, что если клетки в чашке Петри поместить в правильную питательную среду, а токсичные отходы метаболизма эффективно удалять, то они становятся здоровыми. Вызвать рак в таких здоровых клетках до сих пор не удавалось, какими бы канцерогенами на них ни воздействовали в течение непродолжительного времени.

Эту благую весть можно перенести и на людей. Ведь для них, по моему глубокому убеждению, основанная на фруктах диета «80/10/10» как раз и есть та самая «правильная питательная среда», в которую мы помещаем клетки наших тел. Однако наивно будет полагать, что, потребляя закисляющую организм пищу, такую как термически обработанные белки, нагретые масла или жареные картофельные чипсы, мы можем спокойно забыть об угрозе рака просто потому, что мы также едим много фруктов и зелени.



КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС

Для оптимального функционирования большая часть жидкостей и клеток организма требует нейтральной или слегка щелочной среды (рН-фактор, близкий к 7). Принцип работы клеток таков, что, даже если мы очень правильно живём и питаемся, наши клетки склонны к закислению под воздействием обычной дневной активности и стрессов. Природа в своей безграничной мудрости устроила так, что наша естественная пища – ощелачивающие сырые фрукты и овощи – нейтрализует эти кислоты.

Если большая часть нашей пищи является ощелачивающей, мы легко можем жить в состоянии баланса, или гомеостаза (медитация, йога, биологическая обратная связь и грамотная физкультура могут несколько уменьшить кислотность, но способность этих факторов приводить к ощелачиванию организма не подтвердилась). Однако, если перегружать организм неестественными закисляющими факторами, никакое количество сырых фруктов и овощей не сможет компенсировать это воздействие.

Какие действия и практики оказывают такой закисляющий эффект?

- Потребление термически обработанной пищи, масел после термической обработки, продуктов животного происхождения, злаков (сырых или приготовленных), любых порций семян и орехов, кроме самых минимальных.
- Комбинации плохо сочетающихся продуктов, сырых или приготовленных.
- Курение, приём лекарств или стимуляторов.
- Алкоголь, газированные напитки, кофе и чай.
- Недостаток физических упражнений, восстанавливающего отдыха и сна.
- Повторяющийся стресс, гнев, страх и другие негативные эмоции.

Вместо того чтобы исключить из жизни нездоровые практики и питание, некоторые люди отдают себя в руки бойких коммивояжёров, утверждающих, что употребление свежесжатых соков зелени и трав или концентрированных порошковых «функциональных продуктов», или так называемых суперфудов, может обеспечить достаточное ощелачивающее воздействие, чтобы противостоять окислительным процессам в организме. Однако ни соки, ни функциональные продукты не являются цельными продуктами, соответствующими нашему природному типу биологической адаптации к среде обитания (сколько бы ни твердили об обратном рекламные проспекты их продавцов), и они лишь усиливают дисбаланс в организме. Только здоровый образ жизни способен подарить нам здоровье, обходных путей здесь не найти.

Питают ли фрукты раковые клетки?

Для раковых клеток, как и для любых других клеток нашего организма, глюкоза служит основным топливом. Но лишить их топлива невозможно, не заставив при этом голодать и другие клетки, включая жизненно важные – в головном мозге, сердце, печени и почках. Надо ли говорить, что это совершенно непродуктивный подход и, в сущности, смертельно опасный.

Раковые клетки процветают в анаэробной среде, то есть в той, в которой содержание кислорода минимально. Высокожировое питание понижает содержание кислорода в крови и тканях, создавая идеальные условия для бурного роста раковых клеток. Придерживаясь диеты, подобной диете «80/10/10», богатой простыми углеводами и водой, мы значительно увеличиваем способность крови к переносу кислорода, радикально уменьшая вероятность возникновения рака.

Суть не в том, чтобы лишить топлива раковые клетки, потому что это неизбежно убивает и пациента, а в том, чтобы создать насыщенную кислородом среду, непригодную для их возникновения и последующего выживания.

Фрукты и изжога

Расхожее мнение, что фрукты вызывают изжогу и несварение, – ещё один пример того, как диетологическое недоразумение может чудовищно расцвести и набрать популярность в массовом сознании. Если человек ест простую здоровую пищу, то, как правило, она быстро – не позднее чем через час, – покидает желудок. Тяжёлая пища может находиться в желудке до суток и более.

Если человек ест такую пищу на ужин, чаще всего она по-прежнему будет находиться в его желудке на следующее утро. Если он съедает на завтрак фрукты, формируется крайне опасная и несовместимая комбинация, в результате чего кислотность в желудке часто резко повышается. Неудивительно, что большинство людей винят фрукты в мучающей их изжоге.

Завтрак из фруктов не вызывает изжогу. В отличие от плотного позднего ужина.

Я называю такой тип реакции «пнуть собаку». Представьте себе человека, у которого день не сложился, затем по дороге домой ему выписали штраф за превышение скорости, а под конец он наехал на детский велосипед, ставя машину в гараж. Собака бросается его поприветствовать и встаёт лапами ему на чистую штанину.

Тогда он от души даёт ей пинка, так, будто бедное животное – причина всех его неприятностей. Собака была лишь последней каплей, но не более того. Точно так же фрукт не стал причиной проблемы несварения, а лишь высветил тот факт, что накануне вечером выбор пищи был сделан неудачно.

Фрукты и кариес

Забавный факт о зубах: у всех они есть и почти у всех с ними проблемы. Спросите дантиста, какой процент его или её пациентов испортили зубы потому, что ели слишком много фруктов. Их доля будет мизерна, близка к нулю.

Люди испытывают трудности с зубами по самым разным причинам, включая следующие три:

***Подвергая зубы воздействию сильных кислот**, таких как ортофосфорная кислота в газировке, дубильная кислота в чае и различные кислоты в кофе, разрушающие зубную эмаль.*

***Фториды в водопроводной воде** приводят к возможному кариесу (и другим серьёзным проблемам со здоровьем). Покойный доктор Джон Ямьяннис писал и говорил с большой смелостью и убеждённой о значительной опасности фторирования водопроводной воды [26].*

***Повышенная кислотность крови** вынуждает организм искать внутренние резервы щелочных минералов (в первую очередь кальция), чтобы нейтрализовать кислоты. Это спастительный ответ нашего тела на питание закисляющей пищей – мясом, молочными продуктами и зерновыми. Кислотные минералы в этих продуктах могут постепенно привести к эрозии зубных и костных тканей, по мере того как организм извлекает из них всё больше кальция, для нейтрализации кислотных элементов (см. «Риски превышения 10 % белков в питании» на с. 187).*

Если верить мудрости старой поговорки «Яблоко на ужин – и доктор не нужен», то фрукты полезны для ваших зубов. Так что же за пугающая связь существует между фруктами, зубами и дантистами? Я думаю, страх порождён тем фактом, что стоматологи недостаточно понимают связь между питанием и кариесом, однако каждый день им приходится давать рекомендации по этому поводу.

Один стоматолог сказал моей знакомой, что серьёзные проблемы с зубами у неё вызвал избыток жира в пище. Другой врач сказал второй знакомой, что её серьёзные проблемы происходят из нехватки жира. Я слышал, как одни дантисты говорят клиентам, что им надо есть больше углеводов, а другие советуют есть их поменьше. Нашёлся и такой, который заявил мне, что у меня будут проблемы с зубами, если в моей пище будут присутствовать хоть какие-то углеводы!

Похоже, консультации по питанию со стоматологом не более полезны, чем консультации по финансовым вопросам с автослесарем. Конечно, дантисты едят, а слесари зарабатывают деньги, но это не делает их экспертами в данных областях. Они – лишь эксперты по ремонту испортившихся зубов. По большому счёту стоматологи – рабочие-строители, имеющие узкий круг задач: запломбировать дырку, поставить мост и тому подобное. Они не специалисты в питании или биохимии ротовой полости.

Виновата плохая гигиена полости рта

Так что именно приводит к кариесу? Появились достоверные свидетельства в пользу того, что многие нынешние болезни зубов и дёсен на самом деле вызваны «превентивными» гигиеническими процедурами ротовой полости, которые нас приучили выполнять. Жёсткая чистка дёсен щёткой изнашивает их, приводя к оголению шеек зубов. Дёсны мягки и быстро портятся, если обращаться с ними грубо. Отставая от зубов, они обнажают их корни, не име-

ющие эмали, а потому не защищённые от кислот, присутствующих в пище или производимых бактериями.

Чистка дёсен нитью, вместо осторожной чистки только щелей между зубами, тоже может приносить ущерб. Чрезмерное использование нити может раздражать дёсны и приводить к противоестественному увеличению зубо-десневых карманов. После этого пища и микробы могут начать забиваться в них и разрушать зубы.

У всех есть зубы и, похоже, у всех есть проблемы с ними. Виноваты фрукты?

Даже зубная паста может разрушающе воздействовать на зубы. Твёрдые абразивные компоненты пасты, задача которых скрести и чистить зубную эмаль, способны со временем совсем сточить её. Частицы пасты остаются после чистки между зубами и дёснами, вызывая раздражение и последующее воспаление. Стоматологи с консервативными взглядами в наше время рекомендуют использовать лишь мягкую щётку, смоченную только водой, для должной щадящей чистки зубов, не приводящей к их повреждению.

Обезвоженные продукты, орехи, сложные углеводы и рафинированные сахара

Похоже, что самое вредное воздействие на зубы оказывает обезвоженная пища, в силу целого ряда причин. После удаления воды сухофрукты переходят из цельной пищи в разряд рафинированных углеводов. В лишённой влаги форме фрукты становятся очень сухими, вязкими и липкими. Они тотчас и намертво прилипают к первой влажной поверхности, с которой соприкасаются – к вашим зубам. Застывая в зубо-десневых желобках, щелях и впадинах зубов, сухофрукты постепенно разлагаются бактериями, предназначенными именно для этого.

К несчастью для зубов, метаболические продукты жизнедеятельности этих бактерий, извергаемые прямо на наши зубы, крайне кислотны. Кислота в «экскрементах» бактерий быстро растворяет зубную эмаль. Она особо разрушительна для корней зубов, если они обнажены. Длительное воздействие этой кислоты приводит к развитию кариеса.

Орехи и семена редко съедаются свежими и только что сорванными с дерева. В этом состоянии срок их хранения при комнатной температуре ничтожно мал. Чтобы сырые орехи и семена дольше лежали на полке и не плесневели, производители обезвоживают их. Ещё сильнее обезвожены жареные орехи. Когда мы едим орехи и семена, их микроскопические кусочки остаются у нас на зубах и в пространствах между ними.

Употребление обезвоженных продуктов, включая «сырые» орехи, приводит к образованию кислот, разрушающих зубы.

Мозг контролирует рН-фактор (уровень кислотности) во рту, регулируя тип и количество пищеварительных ферментов, вырабатываемых слюнными железами. Если человек здоров, рН-фактор ротовой полости находится в щелочном диапазоне. Протестировав слюну сотен клиентов после того, как они ели орехи и семена, я обнаружил, что во рту у них часто образовывалась слабокислая среда. Эта кислота нужна, чтобы расщепить белки в застрявших частичках орехов и семян, но в то же время она негативно воздействует на эмаль и корни зубов. Со временем это приводит к появлению кариеса.

Сложные углеводы, а также рафинированные простые сахара, прилипают к зубам подобно частичкам сухофруктов. Бактерии, переваривающие углеводы, так же выделяют кислотные продукты жизнедеятельности, разъедающие эмаль. Большинство продуктов, состоящих из сложных углеводов, – кислотноформирующая пища.

Фрукты и овощи для здоровых зубов

Для поддержания здоровья наших зубов и дёсен существует то же решение, что и для всего остального. У здорового образа жизни нет противопоказаний. Цельные, свежие, спелые,

сырые фрукты и овощи – превосходная пища для зубов и дёсен. Устройство нашего рта, как и вся остальная анатомия и физиология человеческого организма, предназначены именно для них.

Допустим, кто-то захочет поспорить с этим: «Но если весь день сосать лимон, разве это не будет плохо для зубов?» Да, таким образом вы повредите зубную эмаль, но кому на практике захочется это делать? Просто следуйте здравому смыслу, и во всех смыслах – наслаждайтесь фруктами!



Глава 3

Сырая пища для идеального здоровья

Не обработанные термически, сырые продукты – естественный и оптимальный выбор для здоровья клеток любых живых существ. Одно из главных отличий людей от других животных, населяющих планету Земля, состоит в том, что мы готовим пищу, а они нет. С точки зрения нашего здоровья в практике этой нет ничего хорошего.

Сыроедение совершенно разумно и логично, и наука полностью поддерживает данную концепцию. К несчастью, врачи и учёные, изучающие диетологию, по большей части сами едят приготовленную пищу и видят мир через кулинарную призму. Привычка мешает их замыленному взору увидеть другой подход. Сама идея питания, состоящего целиком из сырых продуктов, для большинства из них немыслима. Редко кто вообще рассматривает её всерьёз.

Эти специалисты, мужчины и женщины, значительную часть своего времени тратят на поиски научных доказательств в поддержку того образа жизни, к которому они привыкли. Здравый смысл, однако, говорит не в пользу термической обработки пищи, так как ни одно живое существо, кроме человека, ею не пользуется. Из всех животных от «человеческих» болезней дегенеративного характера страдают только те, которых человек одомашнил или содержит в неволе, постоянно кормя приготовленной пищей.

Наблюдая за природой, мы обнаруживаем, что все существа рождаются идеально приспособленными к добыванию своей природной пищи или постепенно развивают всё, что для этого нужно. Ни один человек пока не родился с конфоркой на спине или ключами от трактора в кулаке.

Глупость идеи термической обработки ради уничтожения микробов

До и на протяжении большей части XIX века свежие фрукты были очень популярной пищей, а доля приготовленных блюд не была такой большой, как сейчас. Фактически, сыроедческое движение ещё 120 лет назад было почти таким же распространённым, как в наши дни, если не более популярным. Но всю эту концепцию практически прикончили одним-единственным словом: микробы.

Когда учёный-биолог Луи Пастер (1822–1895) в 1878 году обнародовал свою микробную теорию заболеваний, страх многих людей перед микробами перерос в полномасштабную фобию, которая до сих пор продолжает своё победное шествие. Этот страх привёл медицинское сообщество к выработке официальной позиции о необходимости термической обработки всей пищи ради безопасности потребляющего её человека. Люди начали печь яблоки, тушить помидоры – готовить практически всё, что они ели. Благодаря колоссальной силе влияния врачей на общество термическая обработка фруктов стала нормой.

«Микробная теория заболеваний» – это... всего лишь теория.

Несостоятельная теория Пастера продолжает своё существование как основа медицинской модели болезней и методов их лечения. Общество принимает её за правду несмотря на то, что в ней полно внутренних противоречий. При том, что микробной теории заболеваний уже более ста лет, она по-прежнему не была доказана как научный факт – однако была многократно опровергнута постулатами Коха.



ПОСТУЛАТЫ КОХА

Известный бактериолог XIX века Роберт Кох установил следующие четыре логических правила, выполнение каждого из которых необходимо, чтобы доказать, что тот или иной вирус или микроб стал причиной конкретного заболевания ^[27].

1. Микроб должен присутствовать в каждом случае заболевания и отсутствовать в здоровом субъекте.
2. Его необходимо изолировать от пациента и вырастить в пробирке (получить культуру).
3. При пересадке новому восприимчивому носителю он должен воспроизвести в нём то же заболевание.
4. Тот же возбудитель должен быть вновь изолирован от искусственно заражённого носителя.

Эта логическая последовательность, долго остававшаяся золотым стандартом для идентификации инфекционных болезней, является минимальным набором доказательств, позволяющих нам быть уверенными в существовании патогена и его причинно-следственной связи с болезнью.

Однако паразитарной теории заболеваний суждено было навечно остаться теорией, поскольку нужно совсем немного усилий, чтобы найти доказательства её несоответствия постулатам Коха. Вот два наиболее очевидных примера.

Здоровые люди часто являются носителями возбудителей, которые, как утверждается, вызывают ту или иную болезнь, но симптомы болезни у них отсутствуют. Этот факт противоречит постулату № 1.

Напротив, показано, что многие люди, больные данной болезнью, не являются носителями «возбудителя болезни», что так же не соответствует постулату № 1.

История жизни и блистательной научной карьеры Пастера захватывает воображение. Говорят, после долгих лет дебатов с коллегами он сдался на смертном одре, признав, что микробы – не главная и не достаточная причина болезней. Скорее, согласился он, токсичная *milieu interieur* – внутренняя среда тела, в которой живут микробы, – даёт почву для развития болезни. Другими словами, независимо от типа или происхождения микроба-патогена он не несёт в себе угрозы, если организм не находится в истощённом состоянии из-за нарушенной и ослабленной внутренней среды.

Поддержание этой среды в здоровом (ненарушенном и неослабленном) состоянии гомеостаза – одно из главных преимуществ, которые мы получаем при питании низкожировой диетой, состоящей из цельных сырых растительных продуктов в их свежайшей, наименее обработанной³² форме. Как комары не вызывают появления застоявшихся водоёмов, а мухи не создают навозных куч, так и «болезнетворные микробы» вокруг и внутри нас (бактерии, вирусы и другие микроорганизмы) не приносят токсины в наши тела. Однако микробы, как и комары с мухами, с превеликой радостью тотчас обживут все отравленные закоулки, обещающие им горы еды.

Если осушить застоявшийся пруд или убрать навозную кучу, комары и мухи мигрируют в другое место. Точно так же вирусы и бактерии, питающиеся токсичными отходами внутри нашего организма, просто исчезают и перестают быть проблемой, когда мы «очищаем», приводим в порядок своё питание и устраняем другие источники внутреннего загрязнения. С этого момента наши тела просто не могут более выступать в роли носителей для подобных патогенов.

Комары не являются причиной застоявшегося пруда, а бактерии не являются причиной болезни.

Апологетика взглядов Пастера или дальнейшее объяснение ошибочности микробной теории выходят за рамки данной книги. Но вы можете найти подробное обсуждение этих тем в других изданиях. Отличный источник – книга Росса Хорна «Здоровье и выживание в XXI веке» [28].

³² Обработанные продукты (англ. *processed foods*) – подвергавшиеся разделке, ферментированию, сушке, копчению, солению, консервированию, маринованию, термической обработке или любым другим видам неестественного воздействия для придания ему коммерческой привлекательности, для удобства хранения, продажи, транспортировки и увеличения срока хранения; необработанные продукты (англ. *unprocessed foods*) – не подвергавшиеся вышеперечисленным методам изменения исходных, натуральных пищевых свойств.

Да что вообще особенного в термической обработке пищи?

Действительно, люди тысячелетиями доверяют свою пищу огню – и, кажется, всё всегда было в порядке. Так какие вообще проблемы? Что такого особенного в термической обработке продуктов питания?

Многими опытами доказано, что люди могут выживать на весьма ограниченном рационе – таком, например, как мука и вода, – довольно длительное время, но они не могут процветать при таком режиме питания. Это говорит о богатых резервах, гибкости и жизнеспособности человеческого организма, а не о пищевой ценности потребляемого продукта. Разница между «нормальным здоровьем» и подлинным благополучием огромна!

Люди не так давно начали готовить пищу

Исторически люди начали есть мясо и пробовать такие продукты, как клубни растений и другие сложные углеводы, когда ушли из тропиков, стремясь заменить ими недоступные более фрукты и овощи. Большинство антропологов полагают, что выращивание зерновых культур и цивилизация, основанная на их культивации и потреблении, возникли в последние 10 000 лет человеческой истории^[29] – на том же временном отрезке, на котором, как говорят некоторые исследователи, человек систематически пользуется огнём для приготовления пищи.

10 000 лет питания приготовленной на огне пищей ни в коей мере не достаточны для того, чтобы адаптироваться к употреблению термически обработанных продуктов.

В масштабах эволюционной истории человека 10 000 лет – крайне малый период, ни в коей мере не достаточный для того, чтобы физиология нашего пищеварения перестроилась и адаптировалась к той всеобъемлющей деградации пищи, которую неизбежно вызывает её термическая обработка. Физиологи полагают, что обычно на эволюционное изменение подобного рода требуется от 50 до 500 тысяч лет или более. Но даже тогда мы не смогли бы без вреда для здоровья адаптироваться к радикальному снижению питательной ценности и тем токсинам, которые возникают в процессе термической обработки пищи.

Многие продукты, такие как мясо или злаки, подвергают термической обработке потому, что иначе они неаппетитны или попросту несъедобны для человека. Термическая обработка позволяет пище обойти защитный барьер органов чувств, который в противном случае уберег бы нас от употребления неестественного или вредного продукта. Важно, что термическая обработка позволяет нам есть (и называть «вкусной») еду, которую мы бы в другой ситуации сочли бы «испортившейся». В определённых редких случаях термическая обработка может помочь нам продержаться на единственно доступных продуктах. Однако нет никаких сомнений, что, превращая её в постоянную каждодневную практику, мы в итоге расплачиваемся за это своим здоровьем.

Повышенное содержание жиров

Высокое содержание жиров – вторая распространённая проблема всей приготовленной пищи. В частности, мясо, зерновые и другие крахмалистые продукты часто содержат жиры в гораздо больших количествах, чем это полезно для здоровья.

Однако присутствие жира не всегда очевидно. В процессе приготовления он впитывается крахмалистыми продуктами.

Жареная картошка не выглядит жирной; мы считаем её углеводным блюдом. И всё же средняя порция картофеля фри даёт примерно половину калорий из жиров. Вы полагаете, что яблочный пирог – это одни углеводы, верно? Его делают из сахара, яблок и сухарей на

зерновой основе, и все эти продукты богаты углеводами. Подумайте ещё раз, ведь около 50 % калорийной ценности этого деликатеса даёт жир. Даже печёный картофель не может считаться нежирным блюдом, если добавить к нему масло или сметану.

Жир прячется в структуре практически всех мясных продуктов. Содержание его зависит от части туши, но большинство видов мяса весьма жирны.

Токсины и болезни

При разных видах термической обработки возникают в той или иной степени токсичные вещества, которые организму затем приходится выводить. Регулярное потребление приготовленной пищи приводит к патологическому увеличению поджелудочной железы, наносит вред печени, сердцу, щитовидной железе, надпочечникам и большинству других органов в результате воздействия токсинов в сочетании с ухудшением снабжения кислородом.

Доказано, что пища, прошедшая термическую обработку, также вызывает дегенеративные изменения практически по всем показателям биохимии крови. Обычно эти показатели быстро возвращаются к норме, если поступление термически обработанной пищи прекращается.

Исследования показали, что наша иммунная система зачастую реагирует на попадание приготовленной пищи в кровеносную систему как на чужеродные патогены, такие как бактерии, вирусы и грибки: организм буквально атакует такую пищу армиями белых кровяных телец. Этот феномен (известный как пищевой лейкоцитоз. – *Прим. ред.*) связали с возможностью дальнейшего развития СПИДа, и он не наблюдается при питании сырыми продуктами.

Приготовленную пищу, как Шалтая-Болтая, невозможно вернуть в прежнее, полноценное состояние.

Между питанием приготовленной пищей и двумя главными убийцами современной Америки, раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями, есть прямая причинно-следственная связь. Многие доказательства этого задокументированы уже несколько десятилетий тому назад, и постоянно продолжают поступать новые свидетельства.

Ожирение также напрямую связано с термической обработкой пищи. Пищевая ценность термически обработанных продуктов существенно снижается, и это одна из причин, по которой люди обычно переедают, питаясь приготовленной пищей. Человек чувствует, что его желудок уже полон, однако клеткам его организма не хватает нутриентов и они остаются хронически голодными.

Чтобы избежать разрушительного воздействия приготовленной пищи, надо для начала найти смелость признать, что мы как культура довели себя таким питанием до общего упадка здоровья, роста ранней смертности и старости, полной дегенеративных болезней. Американцы всё больше едят приготовленной и переработанной пищи и в то же время страшатся резкого роста ожирения, «молодого» диабета и ошеломляющей, непрерывно растущей стоимости медицинского обслуживания, к которому им приходится обращаться всё чаще и чаще. Немногие люди отваживаются публично указывать на очевидные взаимосвязи, но я предсказываю, что эти печальные явления, превратившись в острые социальные проблемы, вскоре достигнут своей критической массы.

Термическая обработка разрушает нутриенты

Тема ущерба, наносимого пище термической обработкой, достойна отдельной книги. Изменившись под действием высоких температур, пища становится похожей на Шалтая-Болтая, свалившегося со стены³³, – в том смысле, что прошедшие обработку продукты уже никогда

³³ Автор имеет в виду известные каждому строки «Вся королевская конница, вся королевская рать не могут Шалтая-Болтая собрать» из стихотворения в книге Л. Кэрролла «Приключения Алисы в Шране чудес».

не обретут свою прежнюю питательность. Продукты не переносят нагревания большего, чем способна выдержать человеческая рука или небо, без необратимого разрушения содержащихся в них нутриентов. Обратимся к ряду примеров.

Белки

Вполне разумно ожидать, что мы хотим извлечь всю питательную ценность из потребляемой нами белковой пищи. Но мало кто осознаёт, что термическая обработка денатурирует пищевые белки, соединяя аминокислоты связями, устойчивыми к ферментам, что делает невозможным их полное расщепление. Из-за этого белки становятся в значительной степени бесполезными – фактически, токсичными – для нашего организма. Все белки, которые мы едим, должны быть расщеплены до простых отдельных аминокислот, чтобы принести пользу; наш организм не может использовать просто «белок» сам по себе для каких бы то ни было целей.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ «ДЕНАТУРИРОВАНИЯ»

Десятое издание Английского толкового словаря Мерриам-Уэбстера так определяет денатурирование (мною добавлено выделение курсивом):

«**Денатурировать**, переходный глагол: *менять молекулярную структуру* (например, белков или ДНК) главным образом *посредством нагревания*, воздействия кислотой, щёлочью или ультрафиолетовым излучением до полного исчезновения или существенного уменьшения некоторых его естественных свойств и характеристик, в особенности специфической биологической активности» [(c) 1997, 1996 Zane Publishing, Inc. Все права защищены].

Волосы – это главным образом белок. Прядь волос можно смять в комок и затем снова расправить. Однако если прядь свернуть и хотя бы мгновение подержать над пламенем свечи, начинаются необратимые химические изменения. Волосы буквально соединяются сами с собой в новых точках. Они уже никогда не возвратятся в изначальную прядь. Когда яйцо вытекает на сковородку, происходят такие же необратимые химические изменения. Наши пищеварительные ферменты уже не могут легко расщепить свернувшиеся молекулы белков после того, как они сплелись подобным образом. Самое большее, что они способны сделать в такой ситуации, – выполнить частичное расщепление до полипептидов.

Организм воспринимает фрагменты частично расщепленных белков, известных как полипептиды, в качестве враждебных элементов, которые надо обезвредить, изолировать и вывести через почки. Оболочки клеток почек не позволяют с лёгкостью пропустить через себя эту субстанцию, а её отложения со временем приводят к образованию почечных камней, почечной недостаточности и даже к отказу почек. Непереваренные белки также вызывают аллергию, артриты, синдром повышенной проницаемости кишечника и другие аутоиммунные расстройства.

Углеводы

Крахмалистые углеводы приходится нагревать, чтобы «декстринизировать» их и облегчить таким образом их расщепление до глюкозы. К несчастью, при нагреве сложнуглеводные продукты карамелизуются; при этом их молекулы смешиваются в липкую и тягучую патоко-

образную массу (декстрин и крахмал – два популярных клея растительного происхождения, широко используемые для изготовления гофрированного картона и наклейки обоев). После термической обработки организм может реализовать, пожалуй, только 70 % энергетического потенциала крахмалистых продуктов.

Замечаем мы это или нет, но данный процесс плавления молекул сахара происходит во всех углеводных продуктах, подвергаемых термической обработке, после чего такая пища начинает вызывать экстремально высокую гликемическую реакцию в организме. Уровень сахара неизбежно подскакивает после употребления приготовленных углеводных продуктов, особенно изделий из белой муки и прочих рафинированных зерновых. Нагрейте углеводы ещё, и они обуглятся и почернеют, как подгоревший хлеб в тостере. Такие почерневшие углеводы токсичны; известно, что они являются канцерогенами.

Нагревание сплавляет пищу в молекулы, с которыми нашей пищеварительной системе не так просто справиться.

Переваривание приготовленных сложных углеводов ещё более затрудняется жирными и сладкими компонентами, вместе с которыми их обычно употребляют, так как это приводит к брожению. Побочными продуктами брожения являются газ, этиловый спирт и уксусная кислота. Спирт – это протоплазмный яд, убивающий все клетки, с которыми он вступает в контакт. Уксусная кислота в чистом виде – так же известный яд. Её раствор в 19 частях воды называется столовым уксусом. Даже разбавленная водой, она сохраняет свою токсичность.

Большое беспокойство вызывает *акриламид*, открытый недавно токсин, образующийся в результате термической обработки продуктов с высоким содержанием углеводов. Этот мощный синтетический яд был в высоких концентрациях найден в переработанных пищевых продуктах одним шведским исследователем в 2002 году. Наиболее высокий уровень акриламида был обнаружен в хлебе, чипсах, крекерах, картофеле фри и других углеводных продуктах, прошедших сухую термическую обработку.

Жиры

Нагревание жиров приводит к широкому спектру диетологических проблем и создаёт угрозу здоровью. Прошедшие высокотемпературную обработку жиры препятствуют кислородному обмену в клетках, что приводит к раку и болезням сердца. К тому же нагревание снижает эффективность антиоксидантных свойств жиров.

После термической обработки жиры быстро становятся прогорклыми, приобретая канцерогенные свойства. Таким образом, важно понимать, что если свежее обжаренные орехи вредны, то с каждым днём хранения они становятся ещё вреднее.

Хранить дегидрированные сыродные хлебцы вне холодильника – не самая хорошая идея.

Чем дольше жирная пища контактирует с кислородом в воздухе, тем более это вредит её нутриентам. Хранить дегидрированные сыродные хлебцы на жировой основе днями и неделями (а тем более месяцами и годами!) – так же не самая хорошая идея.

При использовании многих высокотемпературных методов приготовления пищи (фри-тюр, жарка на масле и на открытом огне, гриль и барбекю на углях, зажаривание «с корочкой» и т. д.) жиры образуют канцерогенные соединения, такие как акролеин, углеводороды, нитрозамины и бензопирен, один из самых опасных канцерогенов среди известных человечеству. Температуры жарки варьируются примерно в диапазоне от 200 до 500 °C. При нагревании ненасыщенных растительных жиров и масел до таких температур (а особенно при повторном многократном нагревании полиненасыщенных жиров, что является нормальной практикой в заведениях фаст-фуда, основанного на фритюре), их природные «цис»-конфигурации моле-

кулярных связей меняются на «транс»-конфигурации, образуя трансжирные кислоты. Трансжиры признаны одним из самых опасных явлений в индустрии питания нашего времени.

Пищевые производители «гидрогенизируют» ненасыщенные жиры для увеличения срока хранения продуктов и улучшения консистенции, нагревая их и насыщая водородом под высоким давлением. Употребление насыщенных жиров для нас диетически бесполезно, и при этом они сильно забивают артерии и капилляры, препятствуя питанию тканей нашего организма кислородом.

Если вам поневоле приходится есть термически обработанные жиры, умоляю: возьмите за правило читать ярлыки и держитесь подальше от продуктов, содержание насыщенных жиров в которых превышает 20 % от общего содержания жира. Избегайте также продуктов, в состав которых входят любые масла, гидрогенизированные частично или как-либо иначе.

Вода

Вода – наш главный питательный элемент, уступающий по объёму потребления только кислороду. При термической обработке пища теряет воду, изменяясь до неузнаваемости. Дегидратация окисляет нутриенты, а их питательная ценность неизбежно падает.

Обезвоженные сырые продукты и дегидрированные порошковые «цельные» добавки не являются цельными продуктами.

Невозможно питаться приготовленной или обезвоженной пищей и потом компенсировать нехватку влаги и нутриентов питьём простой воды, соков или любыми другими «добавками». Это просто не идёт ни в какое сравнение с ежедневным питанием цельными, богатыми влагой продуктами. Фрукты и овощи – идеальные природные фильтры, вода в них самая чистая, какую только можно найти на Земле. Любые усилия по очистке, «структуризации» и «активации» питьевой воды – лишь жалкие попытки воспроизвести ту влагу, которую мы должны получать с сырыми фруктами и овощами.

Спросите себя: насколько *цельным* является продукт, из которого удалили воду? Рассуждая здраво, воду в пище надо считать жизненно важным элементом, и ею однозначно нельзя жертвовать. Нам следует всерьёз обеспокоиться, если сочная пища не доминирует в нашем рационе. Обезвоженные сырые продукты и дегидрированные порошковые «цельные» добавки *не являются* ни цельными продуктами, ни адекватной заменой в плане питательности их цельных аналогов.

Микронутриенты

Большинство других нутриентов – витамины, минералы, ферменты (энзимы), коферменты (коэнзимы), антиоксиданты, фитонутриенты и пищевое волокно – при нагревании разрушаются или деактивируются, по сути превращаясь в «пищу», полную «пустых калорий».

Миф о ликопине

Применение термической обработки продуктов не улучшает их питательности и губительно для того, кто употребляет их в пищу. Существуют немногочисленные примеры, когда определённые нутриенты после нагрева легче высвобождаются и становятся биологически более доступными для усвоения клетками человеческого организма. Часто приводят в пример ликопин в помидорах, а также железо и бета-каротин в овощах.

Однако данная точка зрения игнорирует тот факт, что сотни и тысячи открытых или ещё не открытых нутриентов при этом же нагревании необратимо повреждаются. Доступность одного нутриента увеличивается, а бессчётное количество других безвозвратно утрачивается. При этом мы даже не знаем точно, даёт ли нам какую-то дополнительную пользу тот один нутриент, который стал биологически доступнее, поскольку под воздействием высоких температур он претерпел существенные изменения.

Ещё важнее то, что подобная точка зрения исходит из допущения, что чем больше этого нутриента в продукте, тем лучше, вместо того чтобы доверять матери-природе, составившей из отдельных элементов идеально выверенный баланс нутриентов, необходимых нам для оптимального здоровья, в свежих сырых растительных продуктах.

Преимущества сыроедения

Если вы принимаете природную диету из сырых продуктов, ваш организм легко справится с самоочисткой от застарелых токсичных отложений и нормализует вес. Вот лишь некоторые позитивные изменения, которые вы вправе ожидать.

Максимальная питательность: Даже те, кто никогда не подвергал сомнению пользу термической обработки, вынуждены признавать, что слышали о том, как пища теряет витамины при сливании бульона из-под овощей.

Как ни печально, список пострадавших от огня питательных веществ не ограничивается одними лишь витаминами. Нагревание выше температуры, комфортной для слизистой оболочки человеческого рта (около 40 °C), в разных степенях причиняет ущерб всем видам нутриентов. Западная наука только недавно начала признавать снижение питательности пищи при её термической обработке.

Детоксикация: Огромное преимущество питания необработанной сырой пищей – высвобождение жизненной энергии тела для самоочищения и лечения. Перестав есть приготовленную пищу, вы перестаёте подтачивать силы организма действием токсичного обезживающего балласта, выводить который весьма нелегко. Стоит лишь освободить печень и почки от бремени детоксикации, и они переходят в режим поддержания чистоты внутренней среды организма, внося вклад в общее улучшение здоровья.

Быстрое переваривание: Правильная сыроедная диета заставляет забыть о запорах, а срок выведения отходов пищеварения сокращается до суток и менее, предотвращая токсемию, вызываемую возвращением токсинов в организм из толстой кишки. У большинства людей на стандартной американской диете пища проходит все этапы за трое и более суток, при этом подвергаясь брожению и интенсивно разлагаясь у них в кишечнике. Газы и неприятный запах фекалий свидетельствуют о разложении непереваренных белков анаэробными бактериями в толстой кишке. Гниющие белки считаются причиной различных болезней толстой кишки, включая полипы, колит и рак.

Общее улучшение здоровья и прилив сил: Люди на сыроедной диете (даже с большим содержанием жиров) теряют часть лишнего веса и испытывают очищение протоков всех желёз, облегчение дыхания, здоровый сон, очищение кожи, уменьшение выделения слизи, приращивание энергии и повышенный уровень ясности сознания.

Дополнительные выгоды низкожирового сыроедного питания

Клетки, насыщенные кислородом: Очищенная кровь и более активные эритроциты эффективнее поставляют свежий кислород клеткам всех частей тела, что приводит к повышению ясности сознания и высвобождает резервы организма для самых тонких и подчас незаметных процессов исцеления.

Оптимальный вес тела: Если вы точно следуете сыроедной веганской версии диеты «80/10/10», включающей отказ от любых форм соли и приправ, все излишки воды и жира уходят, оставляя лишь здоровые плотные ткани. Однако важно быть уверенным, что вы в целом получаете достаточное количество калорий, поскольку такая пища имеет меньшую калорийную ценность, и вам потребуется существенно увеличить порции (см. главу 10). Если вам надо набрать вес, эта программа даст вам топливо для силовых упражнений, увеличи-

вающих мышечную массу, – ибо никакая пища сама по себе не способна справиться с этой задачей (см. главу 9).

Превосходное самочувствие и жизнеспособность: Люди, полностью переходящие на низкожировое сыроедное растительное питание («80/10/1 °СВ»), заметно меньше страдают от простуд, гриппа и мелких недомоганий, чем те, кто следует высокожировой диете, будь то сыроедная или с термической обработкой пищи. Исчезает угревая сыпь, наступает облегчение от непрерывных симптомов диабета и кандидоза. Что более важно, эта программа даёт возможность (при условии достаточного сна, физических упражнений, пребывания на солнце и т. д.) совершить квантовый скачок в общем физическом, умственном и психическом здоровье, не идущий ни в какое сравнение с простым отсутствием болезней или их симптоматики. А самое главное преимущество состоит в продлении жизни и заметном улучшении её качества.

Как выполнить переход

Переход с питания приготовленной пищей к сыроедению на деле довольно прост. Это лишь вопрос постепенного увеличения доли сырых продуктов в вашем питании. Кто-то находит, что ему проще начать с употребления сырых продуктов на завтрак, а всё остальное оставить как есть. Привыкнув к этому режиму, человек добавляет сыроедний обед. Со временем и сыроедний ужин уже не кажется невозможным. Другие предпочитают каждый приём пищи начинать с сырых продуктов, а заканчивать приготовленными, постепенно увеличивая объём первых, до тех пор, пока некоторые приёмы пищи не станут полностью сыроедными.

Однажды вы полюбите сырую пищу и её влияние на ваш внешний вид и самочувствие. Когда вы начнёте ощущать и наблюдать результаты, ваша мотивация многократно усилится, и вам станет ещё легче увеличивать долю сырых продуктов.

В какой-то момент вы зададите себе вопрос: зачем я вообще ем приготовленную пищу? Да, я люблю её; но вот вопрос, любит ли она меня в ответ, взаимны ли наши чувства? Это будет момент, когда продукты, претерпевшие термическую обработку, явят нам свою подлинную сущность – разрушителей нашего здоровья. И хотя, возможно, окажется, что у вас к ним сильная эмоциональная привязанность, настанет тот день, когда вы перестанете смотреть на них как на «лакомство».

Симптомы «Детокса»: повод для радости

В начале адаптации к сыроедной диете многие люди испытывают временные симптомы детоксификации, или так называемой «чистки», поскольку организм более не подвергается ежедневной перегрузке огромным количеством токсичного балласта. Симптомы всплывают на поверхность по мере того, как тело чистит и лечит себя естественным образом, высвобождая в кровь токсины, много лет накапливавшиеся глубоко в наших тканях и органах. Впрочем, наш организм достаточно мудр и всегда выводит токсины таким образом, чтобы потратить на это минимум усилий и причинить себе наименьший вред.

Обычно эти симптомы не столь интенсивные и вполне терпимы, однако могут в отдельных случаях варьироваться от малоприятных до, прямо скажем, мучительных. На самом деле их стоит воспринимать скорее как повод для радости, поскольку любой дискомфорт, наблюдаемый в настоящем, однозначно не будет столь серьёзен и продлится не так долго, как болезнь, в которую он превратился бы в будущем.

В перечень таких симптомов часто входят усталость, выделения слизи из носа, головные боли, трудности с пищеварением, потеря веса, ухудшение состояния кожных покровов и падение кровяного давления. Менее распространены, но также возможны диарея, рвота и феномен возвращения старых болезней (повторное ощущение прошлых симптомов, свидетельствующих о возобновлении процесса самоисцеления, прерванного медицинским или иным вмешательством).

Все эти и другие симптомы служат индикаторами того, что организм перестраивается на здоровый лад.

У людей с повреждениями пищеварительного тракта поначалу могут возникать проблемы с газообразованием. Пища может задерживаться в маленьких «карманах» кишок, в стороне от основного тракта. Здесь она начинает бродить или разлагаться и вызывает образование газов. По мере восстановления кишечника газообразование прекращается. Долгосрочные проблемы с метеоризмом на сыроедной веганской диете обычно корректируются правильным комбинированием продуктов.

Симптомы детокса в любом случае не столь серьёзны, как те болезни, в которые они неминуемо превратились бы.

Наибольшая часть того, что мы называем «детоксом», или «чистками», на деле просто является реакцией организма, который перестают раздражать и стимулировать – иначе говоря, «понукают» к функционированию. Вторичный эффект стимуляции – заторможенность. Поэтому для человека, впервые пытающегося перейти на сыроедное питание, вполне естественно вначале чувствовать усталость. Утомляет не сыроедная диета; фактически такой человек чувствует своего рода похмелье, «слезая» с кофе, рафинированного сахара, мяса и других стимулирующих продуктов.



ЗАКОН ДВОЙСТВЕННОЙ РЕАКЦИИ

Закон двойственной реакции утверждает, что вещества, влияния, силы и условия, которые воздействуют на организм, вызывают две реакции:

- Первичная реакция более острая и менее продолжительная.
- Вторичная реакция менее интенсивна, но более длительна.

Например, когда мы пьем кофе, то стимуляция – это первичная реакция. Вторичная становится заметна, только когда сходит на нет первичная. В нашем примере она состоит в том, что мы чувствуем себя ещё более уставшими, чем до употребления кофе. При фрагментарном взгляде на здоровье мы склонны видеть только первичные реакции, или интенсивные воздействия, игнорируя вторичные реакции, или хронические эффекты.

Каждый человек уникален, поэтому длительность и степень детоксикации будут различаться. Детокс может быть интенсивным или умеренным, продолжаться от считанных дней до нескольких лет, в зависимости от здоровья, жизнеспособности, окружающей среды и той степени, в которой человек следует здоровому образу жизни.

Также необходимо помнить, что мы живём в постоянном состоянии циклических ретоксикации и детоксикации.

В течение дня мы впитываем токсины из окружающей среды, а организм старается их вывести. Даже если мы употребляем самую лучшую пищу, организм всё равно выделяет токсичные отходы в результате клеточного метаболизма. Эта выработка токсинов не должна быть поводом для беспокойства, поскольку у нас имеются почки и печень – целая очистительная и выделительная система, предназначенная избавлять нас от этих токсинов. Если данные органы перегружены работой, то наши кожа, лёгкие, кишечник, слизистые оболочки и другие части тела способны помогать им справляться с выведением токсинов.

Какой путь выбрать?

Сомнений нет, в сыроедении немало сложностей. Но выгоды этого подхода к питанию настолько перевешивают все его недостатки, что трудно найти какие-либо серьёзные аргументы против сыроедения.

Если мы честны с собой и мечтаем об идеальном здоровье и жизни, наполненной радостью и энергией, то в нашем рационе просто нет места для приготовленной еды. Это как с любым путешествием: если вы намерены куда-то попасть и знаете путь, то вы до конца идёте по выбранной дороге. Если вы вдруг обнаруживаете, что ваша дорога ведёт не туда, куда вам надо, вполне естественно, что вы выбираете другую, правильную дорогу.

Постепенно, с комфортной для вас скоростью, приготовленная пища должна безвозвратно уходить в прошлое. Не спешите; чтобы перейти мост, надо сперва до него дойти. Даже после этого вы не принимаете бесповоротных решений. В любом случае я гарантирую, что после года питания нежирной растительной сырой пищей жирная приготовленная пища всё ещё будет доступна вам – стоит лишь протянуть руку, сделав выбор в пользу прежнего образа жизни.

Но не удивляйтесь, если вы вдруг откроете для себя, что сыроедная веганская диета «80/10/10» – это сладкая и сочная дорога к идеальному здоровью и жизни, наполненной счастьем и радостью.

Наша естественная диета: резюме

В век нездоровой пищи, глубокой промышленной переработки продуктов питания и расцвета агрохимии вопрос качества продуктов становится всё актуальнее для тех, кто намеревается прожить долгую, продуктивную и полную энергии жизнь. Связь питания и здоровья всё очевиднее, и в наши дни становится всё больше людей, ищущих возможность повысить качество своей пищи. Быстро растёт рынок органически выращенных продуктов, а фермерские рынки переживают небывалый бум роста, поскольку всё больше людей пробуждаются к осознанию необходимости питания, богатого свежими растительными продуктами и гарантирующего здоровье и долголетие.

Много лет тому назад великий популяризатор здорового образа жизни Ти Си Фрай упорядочил свои мысли о том, как выбрать оптимальный рацион питания, и сформулировал четыре следующих безупречных правила. Я привожу здесь эти слова вневременной мудрости как органичное заключение данной главы.



КРИТЕРИИ ОТБОРА НАИБОЛЕЕ КАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Ти Си Фрай

Критерий N 1

Можно ли есть этот продукт в его естественном виде, как он встречается в природе? Вкусен ли он – иначе говоря, доставляет ли его употребление удовольствие? Можете ли вы действительно насладиться этим продуктом в его естественном виде?

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.