

ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ, АВТОР ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНОЙ МЕТОДИКИ ПИТАНИЯ

ДЖОЭЛ ФУРМАН ПОКОНЧИМ С ДИЕТАМИ



Оптимальный вес за две недели на всю жизнь

Джозл Фурман
Покончим с диетами. Оптимальный
вес за две недели на всю жизнь

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9003882

*Покончим с диетами. Оптимальный вес за две недели на всю жизнь / Джозл Фурман ; [пер. с англ. А. Р. Кутдюсовой].: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-74101-4*

Аннотация

Даже если благодаря диете вам удастся избавиться от нескольких килограммов, обычно в течение двух лет вес возвращается, и нередко в еще большем количестве. На самом деле всего менее чем двум людям из тысячи удается успешно снизить вес при помощи диеты и сохранить его в таком состоянии на всю жизнь. Для остальных же постоянные колебания веса и резкие изменения рациона питания опасны и могут привести к увеличению риска возникновения сердечно-сосудистых и других заболеваний. Другими словами, в погоне за узкой талией мы буквально убиваем самих себя.

Многомиллиардная индустрия диет с ее модными программами дает нам лишь краткосрочные преимущества в ущерб долгосрочной перспективе нашего здоровья. В новой книге Джозла Фурмана рассказано, как вырваться из этого порочного круга раз и навсегда. В основе его методики революционный план питания, а также уникальные и при этом несложные советы, благодаря которым вес падает, а заболевания отступают раз и навсегда.

Содержание

От редактора	5
Обещание конца диеты	7
Введение	9
Часть первая	20
Глава I	20
Пищевая зависимость	20
Выиграйте у мозга в его же собственной игре	25
Душевное состояние и токсический голод	26
Взаимосвязь эмоционального состояния и здоровья организма	27
Три кита здоровья	28
Глава II	32
Кому вы верите?	33
Влияние жирной пищи на здоровье организма	34
Палеотическая диета, или Питание в стиле каменного века	39
Средиземноморское заблуждение	43
Пшеничная диета, или Путь к долголетию через отказ от углеводов	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Джоэл Фурман

Покончим с диетами. Оптимальный вес за две недели на всю жизнь

В оформлении обложки использована фотография:

Anna Kucherova / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Dr. Fuhrman

The End of Dieting: How to Live for Life

Copyright © 2014 by Joel Fuhrman, M.D.

All rights reserved.

От редактора

8 августа 2014 года импорт в Россию некоторых продуктов питания запрещен.

Под действие запрета попали страны Европейского союза, США, Австралии, Канады и Норвегии. Ниже для справки приведен перечень продуктов, подвергшихся российскому продовольственному эмбарго.

1. Мясо (свежее, охлажденное, замороженное, соленое, в рассоле, сушеное или копченое):

- ◆ говядина;
- ◆ свинина;
- ◆ мясо и пищевые субпродукты (*сердце, шеи, печень, желудки*) домашней птицы (*кур, цыплят, уток, гусей, индеек, цесарок*).

2. Мясные продукты:

- ◆ колбасы и аналогичные продукты из мяса, мясных субпродуктов или крови, а также готовые пищевые продукты, изготовленные на их основе.

3. Рыба и ракообразные, моллюски и прочие виды водных беспозвоночных:

- ◆ рыба живая (пресноводная и морская), охлажденная или замороженная, копченая, сушеная, соленая или в рассоле, а также рыбная мука, печень, икра и молоки рыбы (сушеные, копченые, соленые или в рассоле): *осетровые, форель, угорь, карп, тунец, лосось, камбала, палтус, морской язык, мегрим, сельдь, анчоусы, сардинелла, кильки, шпроты, скумбрия, ставрида, меч-рыба, сардины, треска, пикша, сайда, мерлуза, американский нитеперый налим, минтай, тилапия, сом, акула, скат, окунь морской, карась морской, мойва, лец морской, путассу*;

- ◆ ракообразные в панцире (и без него), живые, свежие, охлажденные, мороженые, сушеные, соленые или в рассоле, копченые, сваренные, а также мука и гранулы из ракообразных, пригодные для употребления в пищу (*лангусты, омары, крабы, креветки, раки пресноводные*);

- ◆ моллюски в раковине (и без нее) живые, свежие, охлажденные, мороженые, сушеные, соленые или в рассоле, копченые, сваренные, а также мука и гранулы из ракообразных, пригодные для употребления в пищу (*устрицы, гребешки, мидии, каракатицы, кальмары, осьминоги*);

- ◆ водные беспозвоночные (*голотурии, морские ежи, медузы*).

4. Молоко и молочная продукция, яйца птиц, мед натуральный:

- ◆ молоко и сливки несгущенные без добавления сахара;
- ◆ молоко и сливки сгущенные с добавлением сахара;
- ◆ пахта, свернувшееся молоко и сливки, йогурт, кефир и прочие ферментированные или сквашенные молоко и сливки (сгущенные или несгущенные);

- ◆ молочная сыворотка (сгущенная или несгущенная, с добавлением сахара или без);

- ◆ сливочное масло и прочие жиры и масла, изготовленные из молока (*натуральное сливочное масло, рекомбинированное масло, сывороточное масло, молочные пасты*);

- ◆ сыры и творог, плавленые сыры, сыры из коровьего, овечьего, бычьего молока в рассоле (*Рокфор, Горгонзола, Эмменталер, Грюйер, Чеддер, Эдам, Тильзит, Качокавалло, Фета, Грана Подано, Пармеджано Реджано, Пекорино, Проволоне, Гауда, Глостер, Монтерей, Камамбер, Бри и др.*);

◆ яйца птицы (*куриные, индюшачьи, гусиные, перепелиные*) в скорлупе, свежие, консервированные или вареные, а также яйца без скорлупы, яичные желтки (свежие, сушеные, сваренные, консервированные, замороженные);

◆ мед натуральный.

5. Овощи и съедобные корнеплоды и клубнеплоды (свежие или охлажденные, замороженные, сушеные, консервированные, измельченные в виде порошка):

◆ картофель;

◆ томаты;

◆ огурцы и корнишоны;

◆ лук репчатый, лук-шалот, лук-порей, чеснок;

◆ капуста кочанная, цветная, кольраби, листовая, брокколи, брюссельская;

◆ салат-латук, цикорий;

◆ морковь, репа, свекла, сельдерей корневой, редис, хрен;

◆ бобовые овощи: горох, фасоль, нут, чечевица (лущеные и нелущеные);

◆ спаржа, баклажаны (*бадриджаны*), сельдерей стеблевой, перец стручковый сладкий, шпинат, артишоки, маслины и оливки;

◆ тыква, кабачки, свекла листовая, каперсы, фенхель, овощные смеси, кукуруза сахарная;

◆ маниок, маранта, салеп, замляная груша (*топинамбур*), батат (сладкий картофель), ямс, таро, карибская капуста;

◆ грибы и трюфели (*лисички, моховики, аурикулярии, дрожалковые грибы и т. д.*).

6. Фрукты и орехи (свежие, очищенные и неочищенные, сушеные, замороженные, обработанные с добавлением сахара или без него, сваренные на пару):

◆ орехи кокосовые, бразильские, кешью, миндаль, грецкие, каштаны, фисташки, макадамии, орехи колы, ареки (*бетеля*), пекан, кедровые орехи;

◆ бананы (включая плантайны);

◆ финики, инжир, ананасы, авокадо, гуайява, манго (*мангостан*), гарциния;

◆ цитрусовые плоды и гибриды (*апельсины, мандарины, клементины, вилкинги, грейпфруты, помело, лимоны и лаймы*);

◆ виноград;

◆ дыни, арбузы, папайя;

◆ яблоки, груши, айва;

◆ абрикосы, вишня, черешня, персики, нектарины, сливы, терн;

◆ малина, клубника, ежевика, шелковица, смородина, крыжовник, клюква, черника, брусника, киви, хурма;

◆ сухофрукты (чернослив, курага, яблоки, персики, груши, папайя, смеси орехов и сушеных фруктов и др.).

7. Готовые продукты, включая сыры и творог, на основе растительных жиров.

8. Пищевые продукты (молокосодержащие продукты на основе растительных жиров).

Под эмбарго не попали Новая Зеландия, Япония и Швейцария. Подбирайте аналоги из имеющейся отечественной продукции или из стран, не входящих под действие запрета.

Обещание конца диеты

Мы верим во множество заблуждений касательно диет, которые неэффективны, если они негативно отражаются на нашем здоровье. Любая диета обречена на провал, вне зависимости от того, требует ли она подсчета калорий, замера порций или манипуляций с количественным соотношением жиров, углеводов и белков в вашей тарелке.

Даже если благодаря диете вам удастся избавиться от нескольких килограммов, обычно в течение двух лет вес возвращается, и нередко в еще большем количестве. На самом деле всего менее чем двум людям из тысячи удастся успешно снизить вес при помощи диеты и сохранить его в таком состоянии на всю оставшуюся жизнь. Менее чем двум из тысячи! Только подумайте, это меньше 2 %. Это означает, что более 98 % людей, потерявших вес, вновь его набирают, что, кстати, менее полезно, чем его потеря без диет.

Постоянные колебания веса и резкие изменения рациона питания опасны и могут привести к увеличению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Другими словами, в погоне за узкой талией мы буквально убиваем самих себя.

Многомиллиардная индустрия диет с ее модными программами для похудения от знаменитостей, состоящими из ограничивающих предписаний по приему пищи (что можно есть и от чего отказаться), прилагает массу усилий, создающих путаницу в том, как мы питаемся и что думаем по поводу еды, давая при этом краткосрочные преимущества в ущерб долгосрочной перспективе нашего здоровья.

Мы покупаемся на эти уловки. В результате наши талии становятся толще и мы становимся лицом к лицу с разрастающейся по всему миру эпидемией сердечных приступов, ишемических инсультов, диабета и рака. Получается, что диеты вместо того чтобы поддерживать, только разрушают наше здоровье. Мы достойны объективной и систематизированной информации о рациональном и здоровом питании, лучшей еде и крепкого здоровья. Мы заслуживаем той информации, которая будет работать на нас, чтобы нам больше никогда не понадобилось садиться на диету.

Улучшенное питание, постепенно корректируя вашу фигуру, положит конец пищевой зависимости раз и навсегда. Предлагаемый мною способ питания удовлетворяет все потребности голода.

Начав есть такие полезные и обладающие питательной ценностью продукты, как овощи, бобовые растения, фрукты, орехи и семечки, вы будете питать свой организм нужными витаминами, минералами и фитохимическими веществами. Вы заметите не только существенную потерю веса, но и то, что ваши предпочтения в еде также подверглись изменениям: вы полюбили ту еду, которая способствует здоровью, а не вызывает болезни. Еда, столь много значившая для вас раньше, потеряет свою привлекательность. А ваши дурные пищевые привычки, основанные на негативных эмоциях, начнут исчезать вместе с лишними килограммами на вашей талии.

Сбалансированный рацион питания делает практически невозможной вероятность ожирения, потому что вы едите, чтобы утолить возникающий голод, не формируя привыкания и зависимости от пищи. Продукты, которые вы едите, допускается употреблять в больших количествах, потому что они богаты питательными веществами, но обладают низкой калорийностью. Благодаря всему этому вы почувствуете насыщение.

Несколько последующих пунктов содержат советы, касающиеся того, как сделать так, чтобы изменения в теле шли постоянно, и я обещаю, что помогу вам достичь того успеха, которого вы заслуживаете.

Для начала позвольте моему, а не вашему мозгу диктовать условия.

То, что вы делали в прошлом, не сработало. Сначала нужно изменить ваши представления о еде, и я научу вас, как это сделать.

Не принимайте решений по поводу того, что есть. Позвольте мне принять за вас это решение.

Освободитесь от гнета пребывания на диете и постоянных раздумий о том, что есть, а что не есть.

Не осуждайте свое поведение или еду, которую едите. Просто ешьте ее. Не пройдет и недели, как начнется волшебство.

Новая книга доктора Фурмана – это книга и образ жизни, которых вы заслуживаете. Представленные ниже рекомендации, касающиеся питания и рациона питания, не только избавят ваш организм от пагубного влияния различных диет, но и предотвратят и изменят ход болезни. Кроме того, вы можете корректировать эти советы в соответствии с индивидуальными предпочтениями в еде и диетическими потребностями, что позволит вам раз и навсегда вернуть себе право на отличное здоровье.

Введение

После публикации в 2003 году моя книга «Питание как основа здоровья»¹, переведенная на шестнадцать языков, была продана тиражом более миллиона экземпляров. Она стала лидером в списке бестселлеров, составленном газетой «New York Times», и остается в этом списке до сих пор, в то время как сотни, если не тысячи книг о всевозможных диетах выпускаются как на дрожжах, но и так же быстро теряют свою популярность.

Впрочем, моей целью при создании книги «Питание как основа здоровья» были отнюдь не слава и известность. Приступая к написанию этой книги, я хотел мотивировать людей на стремление к обретению и сохранению здоровья, если им хочется снизить вес, хорошо себя чувствовать или справиться с хроническим заболеванием.

Я и не предполагал, что книга станет настолько популярной и будет иметь такой мировой успех. Фраза «есть, чтобы жить» стала практически крылатой: ее поголовно начали применять при рассказах о необыкновенно успешном стиле питания, представленном в книге. До сих пор я получаю бесконечное множество электронных и обычных писем, в которых люди описывают, какие невероятные изменения с их здоровьем произошли благодаря этой книге.

Секрет популярности моей книги очень прост: книга не обещает быстрого решения проблемы лишнего веса. В отличие от диет, обещающих быстрое и легкое избавление от нежелательных килограммов, она предоставляет жизненно необходимую информацию о еде и здоровом питании, благодаря которой читатели постепенно становятся грамотными специалистами в области питания. Книга фактически передает своим читателям секрет успешного управления весом, чтобы те смогли контролировать судьбу собственного здоровья. В книге представлено простое уравнение здоровья, суть концепции моей программы питания:

$$З \text{ (Здоровье)} = П \text{ (Питание)} / К \text{ (Калории)}$$

Ваше здоровье прогнозируется отношением потребления питательных веществ к потребленным калориям.

Я называю эту концепцию питательной плотностью вашей диеты. Продукты снабжают организм питательными веществами и калориями (энергией). Все калории получаются из углеводов, жиров и белков. Кроме того, питательные вещества поступают и из некалорийных пищевых факторов: витаминов, минералов, клетчатки и фитохимических веществ, другими словами, химических соединений в составе растений. Эти некалорийные питательные вещества жизненно необходимы для поддержания здоровья организма. Когда питательная ценность продукта превышает количество содержащихся в нем калорий, лишний жир сжигается, а здоровье восстанавливается. Чем больше пищи с высокой питательной плотностью вы потребляете, тем качественнее организм насыщается полезными веществами, получая при этом меньшее количество калорий, и тем реже потребность в жирной и высококалорийной еде.

Высокопитательный рацион замедляет процессы старения, помогает восстанавливать клетки, снижает воспалительные процессы в организме, помогает избавиться от токсинов. Высокопитательная, низкокалорийная еда содержит много клетчатки, которая, попав в желудок, под действием желудочных соков увеличивается в объеме. Употребляя большее количество такой пищи, вы утоляете голод и притупляете аппетит. Поддерживая потребность тела в микронутриентах (биологически активных добавках, витаминах и минеральных веществах

¹ Питание как основа здоровья / Джоэл Фурман. – М.: Эксмо, 2014. —368.

– микро– и макроэлементах), вы подавляете ту тягу к пище, которую я называю токсическим голодом, заставляющим вас употреблять больше калорий, чем требуется, – обычно они содержатся в обработанных продуктах, способных привести к возникновению рака и сердечно-сосудистых проблем, не говоря уже о других недугах.

Убедившись, как книга «Есть, чтобы жить» вдохновила большое количество людей на изменение их рациона питания, я не только укрепился в своих выводах о том, что высокопитательная диета способствует хорошему здоровью, но и получил значительное количество отзывов по ее эффективности. Такая обратная связь с читателями, использующими знания, полученные из книги, и применяющими ежедневно их на практике, является самым объективным доказательством, свидетельствующим о реальной работе этой диеты. Тысячи людей избавились от лишнего веса без особых усилий, причем лишние килограммы не вернулись. Один читатель по имени Скотт весил 226 килограммов. Он не мог самостоятельно завязать ботинки. У него было затрудненное дыхание, и он мог сделать всего девять шагов без передышки. Ему было всего тридцать девять лет. Врач сообщил Скотту, что если тот не пройдет операцию по хирургическому уменьшению желудка, то умрет в ближайшие шесть месяцев. Скотт отверг совет доктора и вместо этого решил изменить свое отношение к еде, следуя моей высокопитательной системе приема пищи, снабжавшей его всеми питательными веществами, белком и витаминами, необходимыми для хорошего здоровья. Так как теперь он ест для поддержания здоровья, то может есть столько, сколько потребуется, игнорируя показания весов. Сейчас Скотт весит 81 килограмм и обожает физические нагрузки, хотя раньше даже ходить мог с трудом.

Мои пациенты, как правило, теряют до 20 килограммов в течение первых шести недель изменения их пищевых привычек. И это только начало. Благодаря качественному изменению рациона питания мои пациенты обычно быстро избавляются от таких заболеваний, как аллергия, астма, головные боли, акне², высокое кровяное давление, диабет, рефлюксный эзофагит³, волчанка⁴, почечная недостаточность, псориаз, ангина, кардиомиопатия⁵, множественный склероз⁶, и постепенно отказываются от выписываемых лекарств.

Несмотря на то что я давно изучаю и последние двадцать пять лет активно использую высокопитательную диету в качестве медицинского предписания, должен признать, что не перестаю сам удивляться некоторым феноменальным выздоровлениям, о которых мне сообщают люди.

Однажды кто-то спросил у меня, может ли питание, богатое витаминами и минеральными веществами, вернуть серым волосам прежний каштановый цвет. «Конечно, нет», – ответил я. Однако два человека на форуме моего сайта рассказали о том, что с ними такое случилось. Я не мог в это поверить. Также у одного из моих пациентов до появления нового стиля питания был гепатит С. Я не считал, что высокопитательный рацион позволит вылечить его гепатит и повреждения печени; тем не менее спустя некоторое время его гепатит С исчез. По моей просьбе он три раза сдавал анализ крови, прежде чем я поверил в положительный результат. Наблюдение столь значительных изменений тех состояний, которые традиционно считались необратимыми, взволновало меня, еще сильнее убедив, что подобный способ питания поспособствовал такой неожиданной положительной динамике в отношении состояния здоровья.

² Воспаление сальных желез.

³ Нарушение, при котором содержимое желудка, пища или жидкости попадает обратно в пищевод.

⁴ Наименование группы заболеваний различной этиологии с поражением в том числе кожи лица.

⁵ Заболевания миокарда, при которых сердечная мышца структурно и функционально изменена в отсутствие патологии коронарных артерий, артериальной гипертензии и поражения клапанного аппарата.

⁶ Хроническое аутоиммунное заболевание, своеобразная болезнь головного и спинного мозга.

Результаты и истории успеха просто поражают. Они связаны с людьми из разных социальных слоев разных возрастов, начавших свое путешествие к правильному питанию по совершенно разным причинам. Объединяет их всех то, что сейчас они имеют отличное здоровье.

Тем не менее после всех случаев успеха книги *«Есть, чтобы жить»* я быстро осознал, что одной научной информации о питании недостаточно. Почему при доступности этой информации для широкой аудитории большинство не в состоянии признать, что нужно защищать свое драгоценное здоровье и снизить вес? Почему они не могут и не хотят измениться? Почему они отказываются принимать неопровержимые научные статистические данные и отказываются от невероятно эффективных рекомендаций? Я отвечу вам почему. Это происходит исключительно из-за подавляющей власти пищевых предпочтений и пищевой зависимости.

К сожалению, мы на самом деле предпочитаем вещи, которые нас убивают, – в данном случае вредную еду. Неправильный стиль питания и пищевые зависимости овладевают контролем над нашим мозгом, а ведь зависимость от определенной еды так же губительна, как и другие пристрастия.

Всевозможные разрекламированные диеты медленно убивают нас. Вместо того чтобы помогать человеку формировать и поддерживать здоровье организма, они формируют нацию, где болезнь и хронические заболевания считаются естественным следствием старения.

Избыточный вес является основной причиной диабета 2-го типа⁷; он ускоряет развитие атеросклероза и повышает смертность от болезней сердца. Всего за несколько лет избыточный вес, как основная причина летальных исходов, обогнал курение. Большинство людей, достигших пятидесяти лет, уже имеют привыкание к лекарственным препаратам, и почти половина из них до сих пор умирает от сердечных приступов и инсультов. Вы не обязаны быть одним из них. Огромное количество людей страдает от лишней трудоспособности боли, вызываемой остеоартритом. Вы не обязаны быть одним из них. Хронические головные боли, мигрени также не способствуют нормальной жизнедеятельности. Вы не обязаны быть одним из них. Вы просто обязаны не болеть!

На сегодняшний день 475 миллионов взрослых людей по всему миру страдают от ожирения. С 1980 года эта цифра увеличилась в 2 раза. В то же самое время количество взрослых людей с избыточным весом приближается к 1 млрд, примерно 200 млн детей школьного возраста также имеют избыточный вес, и это означает, что около 1,7 млрд людей либо имеют избыточный вес, либо страдают ожирением! *Около 1,7 миллиарда людей!*

По определению Национального института здоровья (НИЗ) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), человек с «избыточным весом» – это тот, чей индекс массы тела (ИМТ) равен 25. Это означает, что для женщины при росте 165 см нормальным весом считается 68 кг, а для мужчины ростом 177 см норма веса составляет 79 кг. Такой мужчина и такая женщина вполне могут иметь на своей талии около 9–13 кг жира, провоцирующего заболевания, но, по меркам сегодняшних стандартов, они все равно будут считаться здоровыми и соответствующими норме. Однако не совсем правильно считать человека с такой массой жировой ткани нормальным или здоровым.

Если посмотреть на сообщества или группы людей, живущих дольше остальных, можно обнаружить, что у них средний показатель ИМТ колеблется от 18 до 22, что далеко от общеизвестного стандарта в 25.

⁷ Сахарный диабет 2-го типа (инсулиннезависимый диабет) – метаболическое заболевание, характеризующееся хронической гипергликемией, развивающейся в результате нарушения взаимодействия инсулина с клетками тканей.

Например, исследование, проводившееся среди долгожителей острова Окинава⁸ и проведённое в течение двадцати пяти лет (с середины 1970-х годов до 2001 года) более шести сотен людей, установило, что средний показатель ИМТ у взрослых составляет 20,4.

Исследования, изучавшие здоровье участников церкви адвентистов седьмого дня⁹, которые придерживаются строгой вегетарианской диеты, показали похожие результаты. Это двадцатилетнее исследование возможных перспектив в области здоровья проверило более двадцати тысяч взрослых и пожилых адвентистов, у которых в истории болезни отсутствовали курение, ишемическая болезнь сердца, рак и инсульт, и выявило положительную связь между низким ИМТ и риском преждевременной смерти.

Что же показывают эти исследования? Учитывая данные, максимальным и приемлемым весом может считаться тот, что даёт ИМТ, равный 22,5, а никак не 25. Это значит, что рекомендуемый вес взрослого мужчины ростом 177 см – это 59–72 кг, а рекомендуемый вес взрослой женщины ростом 165 см – 49–61 кг. Эти показатели очень отличаются от приемлемого стандарта в 25, допускающего 68 кг у женщин и 79 кг у мужчин.

Если в качестве основы брать окинавский и адвентистский стандарты ИМТ, примерно 85 % американцев имеют лишний вес, а не 66 %, как считает НИЗ. Среднестатистический американец тяжелее и толще, чем он себе это представляет. И все из-за стандартной американской диеты. Редко кому удастся избежать ее разрушительных последствий. Иначе зачем 90 % людей старше 65 лет принимают препараты для снижения артериального давления и понижения уровня холестерина? Таким образом, если ваш рацион питания содержит преимущественно жирную и высококалорийную пищу, то вы неизбежно становитесь обладателем полного букета спровоцированных подобной пищей заболеваний, кроме того, у вас появляется лишний вес и в качестве сопутствующей симптоматики высокое кровяное давление и повышенный уровень холестерина как признаки болезни сердца и сосудов.

Мы сегодня считаем в порядке вещей потерю к тридцати годам юношеской энергичности, прибавление лишних 13–18 килограммов, существование с хроническими заболеваниями в наши сорок и пятьдесят лет, допускаем, что наши последние десятилетия проходят в зависимости от других. Но это ненормально. Это результат нездорового восприятия действительности под давлением существующей искаженной информации и отсутствия знаний.

Вместо того чтобы бояться ухудшения здоровья и возрастания количества заболеваний и лекарств, мы должны смотреть вперед, чтобы наслаждаться активной жизнью даже в девяносто лет.

Ожидание подобного может показаться возмутительным, ведь большинство из нас проводят жизнь, придерживаясь нездоровой диеты. Даже на сегодняшний день многие из нас продолжают не замечать связи между тем, что мы едим, и тем, как мы чувствуем себя на эмоциональном и физическом уровнях. Мы даже не можем представить, почему поддержание своего юношеского веса кажется таким трудным.

Но не все еще потеряно.

Высокопитательная диета снизит вашу тягу к привычной высококалорийной и малопитательной еде. Всего за несколько недель ваши вкусовые рецепторы изменятся, и вы потеряете интерес к нездоровой пище, без которой, как вам кажется, вы уже не можете жить. Вы будете чувствовать насыщение от меньшего количества калорий, чем раньше. Результатом этого станет крепкое здоровье и продолжительная потеря веса. Многие читатели, следуя

⁸ Самый крупный остров японского архипелага Рюкю, расположенный приблизительно посередине между Кюсю и Тайванем.

⁹ Направление протестантизма, возникшее в XIX веке. Наиболее характерные отличительные черты вероучения – убеждение в необходимости буквального понимания заповеди о соблюдении субботы и акцент на вере в близкое Второе пришествие Иисуса Христа.

щие моим рекомендациям, теряют по 45 и более килограммов в течение года и сохраняют полученный вес в течение многих лет.

«Покончим с диетами» – это следующий шаг после книги «Есть, чтобы жить». Настоящее издание не просто объясняет, почему правильное питание кажется таким сложным, эта книга пробуждает в вас желание и способность менять свои представления о еде. На последующих страницах я делюсь с вами определенными научными данными и способом, позволяющим избавиться от пищевых зависимостей, подрывающих ваше здоровье. Я излагаю простую программу питания, начинающуюся с десятидневной серии вкусных и простых в приготовлении блюд, которые постепенно меняют ваши предпочтения в еде, одновременно корректируя ваш вкус. В течение первой части программы я руковожу выбором продуктов, поэтому вам не придется думать о том, чем питаться, – вы будете просто есть вкусные блюда, сделанные из фантастически полезных компонентов. Вторая часть программы наполнит ваше тело питательными веществами, очищающими и исцеляющими его при помощи определенных продуктов, улучшающих самочувствие и способствующих долголетию. Пройдя программу до конца и придерживаясь ее в последующем, вы снизите свой ИМТ до 22,5 и сможете сохранить его до конца своей жизни.

Диета может считаться успешной только в том случае, если употребляемые вами продукты способствуют продолжительности жизни и защищают вас от сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, деменции¹⁰ и рака. Представленная в книге диета – это единственная диетическая и питательная программа, которая гарантирует значительную потерю веса без подсчета калорий. Кроме того, эта уникальная диетическая программа питания учит вас защищаться от болезней, повышая при этом качество собственной жизни. При таком рационе питания риск возникновения сердечного приступа или инсульта практически исключен, а вероятность онкологии снижается более чем на 90 %, в то время как желаемая продолжительность жизни вполне может увеличиться на 20 лет. Казалось бы, невероятные заявления, однако это реальность, имеющая научные подтверждения. Я наблюдал подобные результаты на протяжении более чем 25 лет.

Забудьте про калории. Весь секрет в витаминах и минеральных веществах. Благодаря здоровому питанию, а значит, употреблению в пищу определенного количества и состава питательных веществ, вы обеспечиваете себе долгую жизнь.

Ваш вес определяет не то, КАК много вы едите, его определяют то, ЧТО вы едите.

Здоровье и поддержание стабильного комфортного веса достигается всего лишь сосредоточением на питательной ценности вашей еды.

Питательная ценность определяет ваше психическое, физическое и эмоциональное здоровье – начиная с функций головного мозга и укрепления иммунной системы и заканчивая хорошим физическим самочувствием и отличным настроением. При выборе еды главным критерием должно стать представление о том, какой продукт наиболее ценен для вас с точки зрения долгосрочного существования. Диета, стиль которой подразумевает продукты, способствующие повышению продолжительности и качества жизни, позволяет вам пробовать различные типы вкусных блюд, что, в свою очередь, помогает вам придерживаться этого нового типа питания всю оставшуюся жизнь. Любая временная диета дает лишь краткосрочные улучшения, потому что в конечном счете рано или поздно вы вернетесь к привычному рациону, которого придерживались в течение долгого времени.

¹⁰ Приобретенное слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.

Все, к чему вы адаптируетесь на короткий срок, дает лишь временные результаты, кроме того, следует помнить, что колебания веса отрицательно сказываются на продолжительности вашей жизни.

Люди часто воспринимают диету в качестве системы взглядов, выбирая ту, что наиболее тесно связана с философией их рациона питания или вкусовых предпочтений. Они зачастую спорят с любой программой, конфликтующей с их выбором. Реальная наука совершенно не связана с чьей бы то ни было философией и отнюдь не является предвзятой; она неумолимо вытекает из наличия гораздо более веских доказательств. Ответьте себе на вопрос: являетесь ли вы сторонником научного подхода? Готовы ли пересмотреть факты и принять доказательства?

Помните, предпочтения в еде приобретаются и могут быть изменены.

Я наблюдал более десяти тысяч пациентов, большинство из которых, заходя первый раз в мой кабинет, были несчастными, больными и страдали от излишнего веса. Они пробовали каждую новую модную диету, но все безуспешно. Пройдя мою программу, они постепенно приобрели превосходное здоровье, которое всегда хотели получить, и избавились от лишнего веса, который так мечтали потерять. И что самое главное, они сохранили приобретенный результат. Наконец-то они нашли тот стиль питания, который не оставляет чувства голода и неудовлетворенности. Более того, они смогли отказаться от приема всех своих лекарств, ставших в какой-то момент совершенно ненужными.

За последние тридцать лет я изучил более двадцати тысяч исследований, касающихся рациона питания. Вот почему я точно могу сказать, что самое время начать возрождать собственное здоровье. Я увидел результаты данного метода на примере тысяч пациентов с разными типами заболеваний и различными проблемами со здоровьем – от мигрени и аллергии до сердечно-сосудистых болезней и диабета. Суть в том, что он действительно работает. Отличное питание – это самый мощный способ поддержать здоровый вес, осуществить профилактику и обратить вспять имеющиеся заболевания, положить конец современным хроническим, ведущим к разбалансировке всего организма, болезням.

Тело является самовосстанавливающимся механизмом, но только в том случае, если вы создаете для него благоприятные питательные условия.

Информация, представленная в этой книге, является самым быстрым и эффективным способом такие условия создать. Если у вас высокое кровяное давление, повышенный уровень холестерина, диабет, различные заболевания сердца, нарушение пищеварения, головные боли, астма, повышенная утомляемость, боли в теле или если вы хотите защитить себя от развития хронических заболеваний – эта программа для вас. Новый стиль диеты поможет вам избежать ангиопластики¹¹, коронарного шунтирования и прочих инвазивных¹² методов исследования¹³. Если у вас нет каких-либо серьезных заболеваний, благодаря такой профилактической диете вы обеспечите себе на долгие годы укрепление и сохранение здоровья, кроме того, в преклонном возрасте у вас никогда не случится сердечного приступа, инсульта и не возникнет старческого слабоумия. Программа поможет уменьшить или вообще исключить необходимость приема лекарственных препаратов. Словом, она может оптимизировать ваше здоровье и потенциально спасти вам жизнь. И все это будет происходить на фоне удовольствия, которое вы станете получать от еды.

¹¹ Расширение суженного сосуда специальным баллоном или эндопротезом (стендом).

¹² Инвазивный – имеющий отношение к проникновению внутрь организма.

¹³ Инвазивные методы исследования – методы, основанные на введении веществ внутримышечно, внутривенно или в полости организма с повреждением кожных покровов или слизистых оболочек.

Многие из вас приобрели эту книгу, потому что хотят похудеть. Я могу уверить вас, что вы потеряете весь лишний вес, от которого хотите избавиться, даже если раньше ни одна диета вам не помогала. На сегодняшний день это самый эффективный и безопасный способ снижения веса, и результаты его постоянны, а не временны. Не менее важна защита от возможных серьезных заболеваний, предлагаемая планом питания. Самая эффективная забота о здоровье – это внимательное отношение к себе, к своему организму. Лекарства и врачи не могут обеспечить вам отличное здоровье, защитить от болезней. Почти каждый врач знает об этом. Препараты могут облегчить лишь симптомы болезни, но никак не избавить вас от страданий. Высококачественный рацион питания, который я описываю на последующих страницах, может предотвратить и даже решить большую часть медицинских проблем в течение трех-шести месяцев. Это смелое заявление, но факты, подкрепленные научными исследованиями, показывают, что множество трагедий, с которыми мы сталкиваемся в современном мире, являются результатом небрежного отношения к питанию.

Несмотря на то что, безусловно, снижение веса важно, все же не это является нашей главной целью. Уход лишних килограммов всего лишь приятное и естественное дополнение на пути к главной цели – хорошему здоровью. Отличное состояние здоровья характеризуется исключительно высокой продолжительностью жизни при относительном отсутствии заболеваний. Множество исследований показывает, что люди, отличающиеся превосходным здоровьем, имеют стройную фигуру. Учась укреплять свой организм правильным питанием, вы естественным образом приобретете идеальный вес. Вы поймете, что физический аппетит, вызывающий переедание, является психологическим фактором, благодаря чему сможете изменить свой принцип потребления пищи. Применяя информацию из этой книги к своей жизни, вы создадите новые полезные привычки, которые не потребуют от вас каких-либо усилий. В конечном итоге вы приобретете контроль над судьбой собственного здоровья.

Разработанная мной программа питания не подразумевает подсчета калорий, измерения или взвешивания порций, не содержит замысловатых хитростей. Прежде всего вам необходимо прекратить поиски решения проблемы при помощи волшебной палочки, потому что чудес не бывает. Забудьте об искусственно созданных мифах существующих на сегодняшний день нездоровых диет. На самом деле впоследствии почти всегда оказывается, что давший нам надежду продукт был всего-навсего обманом, а быстрые решения проблемы приносят вред здоровью.

Когда добавки или лекарства не отвечают вашей потребности в питании, они, как правило, являются токсичными и могут усилить разрушения, приносимые нездоровой диетой.

История Кэсси и Дэйв

Кэсси и Дэйв, огорченные усугублением тревожных симптомов плохого здоровья и старения, приняли решение есть, чтобы жить. Надеясь на многие позитивные изменения в состоянии своего организма, они были приятно удивлены дополнительными преимуществами, полученными и остальными членами семьи.

До: 73 килограмма (Кэсси) и 113 килограммов (Дэйв)

После: 50 килограммов (Кэсси) и 65 килограммов (Дэйв)

Мы с моим мужем Дэйвом счастливо живем в браке уже двадцать пять лет. У нас четверо детей, всем им уже около двадцати лет, и есть даже один внук. К началу пятого десятка лет мы уже чувствовали себя старыми, больными, уставшими и разочарованными в жизни. Ежедневно мы ощущали недостаток энергии, постоянно простужались, мучились мигренью, болями

в спине, страдали от экземы, сильных перепадов настроения, мучительного аппетита и пищевых зависимостей, в связи с чем начались проблемы с желудочно-кишечным трактом. Наша нездоровая диета и малоподвижный образ жизни сделали свое дело.

В один прекрасный день мы открыли для себя методику доктора Фурмана. Мы немедленно избавились от всех полуфабрикатов, исключили из своего рациона мясо, молочные продукты, масло, соль и сладости. «Есть, чтобы жить» стала нашим ежедневным руководством. Книга дала нам знания, которые были необходимы для достижения успеха. Похудение не являлось нашей мотивацией; мы руководствовались страстным желанием стать здоровыми и изменить к лучшему нашу жизнь.

Произошедшие физические и психические изменения оказались поразительными! После тридцати пяти лет употребления кофе и курения Дэйв наконец-то смог отказаться от этого. Теперь мы вместе совершаем прогулки, пробежки или проходим по меньшей мере 40 километров в неделю, а также ежедневно делаем кардиозарядку и упражнения для сжигания калорий. Теперь мы оба чувствуем себя великолепно.

Изменения, произошедшие в нас, и наша страстная приверженность стилю здорового питания поспособствовали созданию нового образа жизни, который также положительно отразился и на наших детях. Они включили в свой рацион употребляемую нами пищу, в результате чего испытали значительную потерю веса и констатировали общее улучшение состояния здоровья.

Главное, что мы поняли благодаря переходу на новый стиль питания, – это то, что все мы имеем возможность формировать и поддерживать собственное здоровье – на это способен каждый из нас! Вам не нужно становиться вегетарианцем¹⁴ или даже веганом¹⁵, чтобы предотвратить сердечный приступ или снизить риск возникновения рака. Достаточно включить в свой рацион улучшающие жизнь вкусные и натуральные растительные продукты и значительно сократить продукты животного происхождения. Ешьте столько, сколько захотите, и за достаточно короткое время вы будете усваивать больше питательных веществ на фоне меньшего количества потребляемых вами калорий.

Вам понравится необычная диета, предложенная в данной книге.

Весь секрет получения удовольствия от высокопитательного рациона заключается в информации, которая естественным образом меняет ваше отношение к питанию.

¹⁴ Вегетарианец – человек растительных предпочтений в пище. Главный постулат – запрет на употребление плоти любых животных, а также птиц и рыбы. Тут абсолютно неважно, будет ли это самая обычная свинина или говядина, а быть может, экзотическая кенгурятинка. Главное – никакого мяса! Однако в обычном вегетарианстве нет строгого запрета на молочные продукты и яйца, а также на то, что было приготовлено с участием этих компонентов. К меду отношение неоднозначное, но при мягкой форме вегетарианства вполне положительное. С грибами традиционно просто – их относят к растительной пище.

¹⁵ Веган – такого человека еще можно назвать старовегетарианцем, более последовательным адептом растительной пищи. Здесь убеждения гораздо шире, нежели диетические ограничения, и строже. Нельзя не только есть мясо или рыбу, но также употреблять продукты (и даже носить вещи), в изготовлении которых так или иначе принимали участие животные. В черный список попадают яйца, молочные продукты, даже мед и желатин (его вываривают из костей и сухожилий животных). мех, шерсть и кожа тоже под запретом. На вегане вы вряд ли увидите куртку из настоящей кожи. Более того, он не будет пользоваться шампунями или другими косметическими средствами, которые проходили испытания на животных.

Для этого я представляю научную аргументацию, объясняющую причинно-следственную связь между едой и вашим здоровьем. Используя в своей жизни полученную информацию, а также включенные в книгу планы питания, дополненные простыми рецептами, вы заметите положительные изменения в состоянии своего здоровья на фоне постепенного избавления от лишнего веса как естественного эффекта здорового питания. Кроме того, вы откроете для себя удивительную гамму новых вкусов и продуктов, которые обязательно полюбите.

Обладает ли любая другая программа подобными результатами, подтвержденными реальными научными данными? Может ли другая программа в качестве аргументации предъявить истории тысяч людей, избавившихся от лишних килограммов и успешно восстановивших свое здоровье, которые смогли сделать здоровое питание частью своей жизни, сохранить достигнутый вес в течение многих лет? Может ли какая-то еще чудодейственная диета выдержать испытание временем и пристальным мониторингом на предмет эффективности и последовательности с научной точки зрения? Конечно, нет! Здесь же вы найдете товарищескую поддержку со стороны тысяч людей, желающих поделиться своим успехом, предложить полезные подсказки, которые помогут вам на пути к обретению здоровья. Все это возможно благодаря наличию в книге конкретных историй борьбы людей с лишним весом.

При помощи такого стиля диеты вы вернете себе юношескую энергию и обретете отменное здоровье. Грамотное питание поможет вам предотвратить сердечный приступ, инсульт, слабоумие и даже рак.

В ваших силах укрепить собственный иммунитет на фоне избавления от лишнего веса.

Изучив информацию по данной программе питания, вы начнете понимать ключевые моменты в науке о здоровье, питании и снижении веса благодаря простой и эффективной стратегии по восстановлению здоровья на фоне избавления от лишних килограммов без голодания и сомнительных диет.

Освободитесь от бесконечных безрезультатных диет!

История Кэтлин

Кэтлин из-за пищевой зависимости и пристрастия к еде провела всю свою жизнь в вихре разнообразных диет. Неблагополучные взаимоотношения с едой руководили ее жизнью, пока она не вернула себе власть над ними.

До: 85 килограммов

После: 58 килограммов

Еда была для меня лучшим другом. Этот друг никогда не подводил меня. Если мне было грустно, то еда всегда была со мной. Если я хотела что-то отпраздновать, то мой «друг» радовал меня и праздновал вместе со мной. Если мне было скучно, еда помогала скоротать время. Если жизнь была строга ко мне, мой друг отвлекал меня, облегчая боль и отчаяние. Еда на самом деле представлялась мне самым лучшим другом, который у меня когда-либо был.

Высококалорийная жирная пища давала мне чувство утешения, комфорта, праздника. Она всегда присутствовала со мной, когда мне было одиноко. Однако в итоге она принесла мне боль и отчаяние, потому что благодаря такому отношению я набрала огромное количество лишних килограммов.

Также эта диета усугубила наследственное заболевание, приведя к развитию настолько острого остеоартрита, что мне пришлось делать операцию по полной замене коленного сустава. Тогда мне было всего сорок семь лет. Моя зависимость от жирной еды снизила мою самооценку и желание заботиться о себе.

Самым разумным вариантом было бы положить конец такому нездоровому пристрастию. Но отказ от привычного рациона породил расставание с полюбившейся пищей. Такое, на мой взгляд, было невозможно!

Я подозревала, что ответ на этот вопрос должен быть для каждого свой, глубоко индивидуальный. Для меня решением этой проблемы стало наблюдение за тем, как мой отец, став жертвой высококалорийного рациона питания, медленно, сам того не замечая, разрушает своей организм. Я помню, как посещала его в отделении интенсивной терапии после очередного перенесенного им криза и как сказала, что улучшить его здоровье можно при помощи изменения его рациона питания. Он покачал головой и ответил: «Кэтлин, я не могу отказаться от своей еды». Я никогда не забуду, как он произносил эти слова, сидя на больничной койке под грубым флуоресцентным светом, в то время как за его спиной пикали мониторы. Он умер недавно, так и не сумев отказаться от вредных продуктов. Подумать только, это была зависимость. Я безумно скучала по отцу, когда его не стало, но смогла увидеть в этом и свое страшное будущее. Я с содроганием осознала, что моя зависимость от высококалорийной пищи была такой же сильной, как и у моего отца.

Я работала с консультантом доктора Фурмана по пищевой зависимости, который помог мне осознать, какие неблагоприятные отношения с едой я сама себе выстроила.

Я поняла, что моя пищевая зависимость ничем не отличалась от пристрастия к алкоголю или наркотикам. Однако нам в какой-то степени повезло, что наша зависимость считается социально санкционированной и не пресекается в ресторанах и на собственных кухнях? Разве это не счастье, что нам не нужно прятаться в грязных переулках, чтобы заполучить свою дозу, медленно, но верно разрушающую организм? Но не кажется ли крайне трагичным то, что мы испытываем такого же рода жажду дофамина¹⁶, то же непреодолимое влечение к разрушению души и здоровья, как и наркоманы?

Помимо всего прочего, я научилась понимать, что, если вы следуете за толпой, которая создает вам неприятности, вы в итоге начинаете принимать неверные решения. Такое общество не уважает вас, что, естественно, вас огорчает. Вы должны исключать такое окружение из круга своего общения, несмотря на некоторые позитивные аспекты, которые приносят ваши взаимоотношения. Для меня высококалорийная жирная еда и была той самой плохой «бандой», которая перекрывала мне кислород и тянула вниз.

Как это часто бывает, когда вы отказываетесь от чего-то старого и ненужного, то освобождаете пространство для нового и полезного. Теперь в

¹⁶ Дофамин является одним из химических факторов внутреннего подкрепления (ФВП) и служит важной частью «системы вознаграждения» мозга, поскольку вызывает чувство удовольствия (или удовлетворения), чем влияет на процессы мотивации и обучения. Дофамин естественным образом вырабатывается в больших количествах во время позитивного, по субъективному представлению человека, опыта – к примеру, секса, приема вкусной пищи, приятных телесных ощущений, а также наркотиков.

качестве моих друзей выступают великолепные, свежие, хрустящие овощи и сладкие, сочные фрукты. В моем рационе теперь присутствуют любимые мною бобы, цельные злаки, питательные орехи и семечки. Моя новая пища насыщает меня энергией и никогда не причиняет вреда, что происходило при моем прежнем рационе питания. Сейчас у меня гораздо более здоровые отношения с едой, я могу отметить, что стала на 27 килограммов легче и до сих пор продолжаю худеть.

Порвать с пищевой зависимостью нелегко, но однажды, открыв книгу «Конец диете», вы получите знания, содержащиеся в научных исследованиях доктора Фурмана и в увлекательной форме представленные в книге, и уже не сможете питаться по-прежнему. Однажды почувствовав легкость и прилив сил и бодрости от нового рациона питания, вы уже не захотите возвращаться к той пище, которую предпочитали ранее, тяжелой для желудка и жирной. Стоит только начать вести активный образ жизни, и вы уже никогда больше не захотите коротать время, лежа перед телевизором или сидя за компьютером. Однажды научившись чувствовать свое тело, вы всегда будете прислушиваться к естественным потребностям организма.

Часть первая почему мы разрушаем себя?

Глава I Токсический голод

Теперь, когда мы рассмотрели общее состояние здоровья человечества, пришло время задать вопрос: почему у нас такая путаница в вопросе питания? Мы страдаем от ожирения и легко предотвратимых болезней. Доказательства этого кризиса окружают нас повсюду, и такое положение дел неслучайно.

Традиционная пищевая пирамида и привычный высококалорийный рацион питания в одинаковой мере несут ответственность как за наше плохое самочувствие, так и за нашу недостаточную осведомленность в этой области.

Под влиянием социальных, политических и торговых проблем – а не ввиду науки о питании – пищевая пирамида строится на большом количестве таких обладающих высокой калорийностью и низкой питательной ценностью продуктов, как белый хлеб, масло и курица. Эти типы продуктов, которые можно есть лишь изредка, составляют более 87 % стандартного рациона питания.

Питаясь высококалорийной жирной пищей, мы разрушаем сами себя.

На сегодняшний день 55 % калорий получается из полуфабрикатов, а 30 % – из продуктов животного происхождения, в которых наблюдается дефицит антиоксидантов и фитохимических веществ, – двух незаменимых классов питательных веществ, способствующих защите и сохранению жизни. И от этого никуда не деться. Рацион, основанный на молоке, сыре, макаронных изделиях, хлебе, жареной пище, сладких закусках и газированных напитках, ведет к ожирению, раку, сердечно-сосудистой недостаточности, диабету и различным аутоиммунным заболеваниям.

Другими словами, привычная высококалорийная жирная пища токсична. И это самое подходящее слово для ее описания. Она вызывает болезни и приводит к перееданию. Подобный рацион питания катастрофичен для человека и вызывает жуткое привыкание. Наш привычный рацион питания, сплошь состоящий из жирных, сладких и соленых продуктов, вызывает физическое привыкание, в связи с чем большая часть людей не в состоянии уменьшить размеры порций, сократить потребление, вести подсчет калорий или в принципе изменить предпочтения в еде.

Пищевая зависимость

Большинство исследователей считают, что около 5–10 % населения имеют зависимость от еды. Я же убежден, что 60–80 % населения страдают от пищевой зависимости, и это правда, вне зависимости от того, употребляет ли человек полуфабрикаты, предпочитает малопитательный рацион или придерживается высокобелковой диеты, основанной на продуктах животного происхождения. Люди, имеющие лишний вес, ведут такую же борьбу с конфетами, жареной едой, чипсами и жирным мясом, как курильщики и наркоманы, которые сражаются с сигаретами и кокаином. Если у вас есть лишний вес, скорее всего, вы пищевой наркоман. Вы едите, потому что ощущаете физическую потребность в еде, а не потому, что ваше тело имеет биологическую необходимость в дополнительных калориях.

Наркомания – это физическая и психологическая зависимость от вещества или привычки. Поначалу вещество или привычка удовлетворяет человека, но это быстро перерастает в принудительное влечение, когда ему требуется все больше и больше, чтобы не допустить дискомфорта от предстоящей боли. Пищевая зависимость – это целый комплекс, который подразумевает стимуляцию пищеварительной системы, в результате чего происходит высвобождение желчи, ферментов и гормонов и выведение шлаков из печени, почек и крови. Также сюда относится привлечение дофамина в мозг. Главный посредник (биологически активное химическое вещество) регулирует дофамин, отвечающий, среди прочего, за мотивацию и ощущение удовольствия. Независимо от типа наркомании, мозг всегда реагирует одинаковым образом.

Продукты, содержащие высокую концентрацию калорий, например сахар и масло, создают у людей с пищевой зависимостью такой же всплеск дофамина, какой наблюдается у людей, употребляющих наркотики.

Исследователи из Бостонской детской больницы¹⁷ штата Массачусетс (США) недавно обнаружили, что пища, богатая рафинированными углеводами, производит на мозг эффект, сравнимый с влиянием наркотика. У каждого участника исследования наблюдалась интенсивная активность в центре удовольствия – области головного мозга, отвечающей за зависимость от чего-либо.

Головной мозг буквально телеграфирует, чтобы удостовериться в том, что мы повторим действие, которое приносит нам удовольствие, ассоциируя его с приятным высвобождением дофамина и особым принципом своей работы. Мозг записывает приятное действие в качестве предпочтительного шаблона, который ему необходимо запомнить и повторять автоматически. Например, если курильщик зажигает сигарету, то человек с пищевой зависимостью без колебаний открывает пакетик картофельных чипсов, не задумываясь о долгосрочных последствиях.

И точно так же, как курильщик приобретает привыкание к никотину, человек, страдающий от переедания, вырабатывает переносимость сахара, соли и жира, снижающую количество удовольствия, получаемого от употребления высококалорийной пищи. Недавние исследования, опубликованные в журнале «Природа нейробиологии» (США), показали, что наркотическая зависимость и переедание уменьшают восприимчивость мозгом наслаждения. Это означает, что для того чтобы почувствовать удовольствие от наркотиков или еды, нам требуется с каждым разом все больше и больше.

В мозге пищевая привычка управляется сигналами удовольствия и вознаграждения, и тогда он начинает нуждаться в большей стимуляции (более концентрированной и подслащенной пище с усиленным вкусом) или в большем количестве пищи, чтобы поддерживать уровень данных сигналов. Все, что меньше этого, вызывает физический и эмоциональный дискомфорт.

История Анджелы Биггар

Я никогда не думала обо всем этом как о пищевой зависимости, но, прочитав то, что вы сказали, теперь вижу, что мой отец умер именно от этого. Он был врачом, и в сорок семь лет ему в качестве диагноза поставили диабет 2-го типа. После многих лет приема лекарств (около одиннадцати препаратов), призванных лечить его симптомы, он одновременно с этим в большом количестве покупал конфеты и пирожные и умер в итоге в шестьдесят четыре года.

¹⁷ Boston Children's Hospital (США).

Теперь я понимаю, что это было поведение зависимого человека, потому что он знал, что изменение диеты поможет снять симптомы. Он знал, что такое поведение будет иметь последствия, и в течение двадцати пяти лет продолжал толстеть от нездоровой пищи. Он не был глупым человеком, но стал зависимым от своего же иррационального поведения.

Большинство людей, страдающих от лишнего веса, понимают, что это отрицательно сказывается на здоровье. Их друзья и родные, даже доктора могли неоднократно рекомендовать им похудеть, однако им это не удается. Они пробовали одну диету за другой, но просто не в состоянии придерживаться их. По какой причине это происходит? Почему они не могут отказаться от привычного рациона питания?

Ответ – **ТОКСИЧНЫЙ ГОЛОД**.

Когда мы едим преимущественно высококалорийную пищу, не включая в свой рацион достаточное количество защищающих питательных веществ, наши клетки переполняются такими побочными продуктами жизнедеятельности, как свободные радикалы и конечные продукты усиленного гликозилирования¹⁸, более известные под названием «окислительный стресс». Окислительный стресс может привести к воспалению, повреждению клеток и их преждевременной смерти. Чаще всего он сопровождается наращиванием токсичных метаболитов, создающих физические симптомы похмелья между приемами пищи. Я называю эти симптомы похмелья токсическим голодом.

Тест – проверь себя

Если вы ощущаете какой-либо из перечисленных симптомов, значит, вы испытываете токсический голод:

- ◆ Слабость
- ◆ Утомляемость
- ◆ Дрожь
- ◆ Головная боль
- ◆ Спазмы и беспокойство в желудке

Есть ли у меня пищевая зависимость?

1. Если я не ем регулярно, то чувствую усталость и раздражение.
Да/Нет
2. Я думаю о некоторых продуктах практически все время.
Да/Нет
3. Я чувствую вялость и дискомфорт после еды.
Да/Нет
4. Плохое питание мешает моему здоровью.
Да/Нет
5. У меня есть лишний вес, но я продолжаю есть больше чем следует.
Да/Нет
6. Когда я начинаю есть конфеты, то не хочу останавливаться.
Да/Нет
7. Я пробовал придерживаться диеты, чтобы похудеть, но у меня не получилось, и я сдался.
Да/Нет
8. Я предпочитаю рестораны и закусочные «ешь, сколько сможешь».
Да/Нет

¹⁸ Ферментативный процесс, в ходе которого происходит присоединение остатков сахаров к органическим молекулам.

9. У меня бывают физические симптомы похмелья.

Да/Нет

10. Я ем тайком, когда вокруг люди или когда на меня смотрят.

Да/Нет

11. Я храню или прячу еду от своей семьи.

Да/Нет

12. Я продолжаю есть, даже если уже не чувствую голод.

Да/Нет

13. Мои пищевые привычки расстраивают меня.

Да/Нет

14. Из-за моих пищевых привычек у меня семейные и социальные сложности.

Да/Нет

15. Я ем практически постоянно в течение всего дня.

Да/Нет

Один ответ «да» позволяет вам подозревать у себя пищевую зависимость. Два и более ответов «да» свидетельствуют о том, что у вас есть зависимость от еды.

Дискомфорт, возникающий после отмены вещества, вызывающего зависимость, называется синдромом отмены, и он имеет очень большое значение, так как говорит о детоксикации или биохимическом восстановлении после исключения данного продукта. Практически невозможно очистить организм от вредного вещества без ощущения дискомфорта. В самом начале диеты, связанной с детоксикацией, люди жалуются на тошноту, усталость или головную боль и чаще всего считают, что все эти неприятные ощущения являются чувством настоящего голода. Поступление пищи в организм перезапускает пищеварение и прекращает процесс детоксикации, помогая убрать неприятные ощущения. Давайте разберем подробнее.

Существует две фазы пищеварительного цикла – анаболическая и катаболическая. В течение анаболической (или строительной) фазы вы едите, пережевываете, перевариваете и впитываете питательные вещества, которые замедляют или приостанавливают активный процесс детоксикации, происходит это, если тело неактивно переваривает пищу. Когда усвоение прекращается, тело переходит в катаболическую фазу¹⁹, и детоксикация тут же увеличивает свою скорость. В результате люди испытывают симптомы разрушения токсических веществ в организме, которые интерпретируют как голод. Они считают, что им просто необходимо поесть снова, несмотря на то, что их тело уже переполнено калориями. Также они могут есть настолько часто, что их тело не входит в катаболическую фазу в определенный момент времени, либо они могут употреблять калорийные и плотные блюда и продукты животного происхождения, чтобы поддерживать пищеварительный (анаболический) процесс в активном состоянии, пока не наступит время снова поесть.

Разница между реальным и токсическим голодом колоссальна.

В отличие от настоящего голода, появляющегося тогда, когда тело уже сожгло практически все калории, полученные из последнего приема пищи, и готово наполниться вновь, токсический голод возникает во время избавления тела от опасных токсинов. Мы тут же начинаем чувствовать дискомфорт, заставляющий нас думать, что для его облегчения нужно съесть или выпить что-нибудь высококалорийное. Это вызывает привычку к перееданию и

¹⁹ Противоположность анаболической фазы. Это расщепление сложных веществ на более простые, а также распад старых частей клеток и тканей организма.

сильно повышает ваше желание употребить больше калорий, чем на самом деле требуется организму.

Впрочем, чем больше вы стремитесь к быстрому облегчению, тем сильнее блокируете детоксикацию, то есть процесс выздоровления. Неприятные ощущения очень часто являются признаками того, что восстановление идет полным ходом и происходит удаление вредных веществ. Мы путаем эти симптомы с настоящим голодом и в результате по ошибке съедаем больше, толстеем и незаметно попадаем в порочный круг зависимости.

Поначалу отказ от вредной привычки заставляет вас чувствовать себя хуже, а не лучше. Например, когда люди переходят на здоровое питание, первые три дня из пяти, как правило, самые дискомфортные. Именно по этой причине все диеты обречены на провал. Вне зависимости от типа все диеты нацелены на то, чтобы люди стали есть меньше, что слишком неприятно и физически, и эмоционально. Единственный способ комфортно перейти на меньшее количество еды – это помочь телу желать меньше пищи, которая требуется нам для избавления от токсического голода. Для предотвращения скопления токсинов в клетках, основной причины токсического голода, необходимо достаточное количество микроэлементов. Для того чтобы комфортно идти к желаемому весу, наша диета должна быть более здоровой и более насыщенной витаминами и минеральными веществами.

Я не прошу вас садиться на диету. Я прошу вас изменить свои взгляды на еду.

Сознательный выбор пищи – это своего рода возможность контролировать запросы своего организма на уровне головного мозга, а значит, управлять своим эмоциональным и физическим благополучием, контролировать и поддерживать здоровье. Секрет в том, чтобы осознанно перейти на здоровое питание. Однажды убедившись, как неправильный стиль диеты может управлять вашими вкусовыми пристрастиями, вы сможете изменить свой рацион в пользу обретения здоровья и идеального веса.

История Хэзер

Хэзер больше не беспокоится по поводу цифр на весах. Она ест то, что хочет, чувствует себя гораздо здоровее и не страдает от головных болей.

До: 91 килограмм

После: 57 килограммов

Мне тридцать девять лет, я жена и мать троих детей. Сколько себя помню, я всегда страдала от изнурительной мигрени, из-за чего не могла спать и постоянно чувствовала себя вымотанной. У меня не было сил, чтобы встать и поиграть со своим сыном, и я легко могла заснуть за рулем. Кроме этого, меня мучили сезонные аллергии, появлялась необъяснимая сыпь на лице, которая месяцами не проходила. Не обходили стороной и перепады настроения, хотя все домочадцы говорили мне, что я откровенно сварлива. Чтобы побороть тревожность, я начала принимать антидепрессанты.

Я пыталась самостоятельно наметить план по возвращению собственного здоровья: купила соковыжималку и примерно четыре недели просидела на соке. В этот период я чувствовала себя отлично, но все же понимала, что долго так прожить не удастся. Я решила, что сокотерапия будет просто очищением для моего организма, подготовкой к той серьезной диете, которая поможет справиться с моими проблемами.

Вдохновившись желанием узнать больше, я провела некоторые поиски, и на глаза мне попала работа доктора Фурмана. Я открыла для себя все его книги, одну из них я прочитала за день. Эта книга стала для меня своего рода Библией здоровья.

Раньше я читала этикетки, имеющиеся на продуктах (вы понимаете, что заставляло меня это делать), но я поняла, что искала там неправильные вещи – например, углеводы и белки, содержание которых в привычных продуктах питания более чем достаточно. Теперь я не покупаю ничего обработанного или готового к употреблению, поэтому этикетки больше не имеют для меня никакого значения. Впрочем, если я покупаю такие консервированные продукты, как фасоль или томатная паста, то выбираю натуральные варианты и всегда обращаю внимание на количество соли и сахара в их составе.

Теперь я точно знаю: я достигла таких результатов, что больше никогда не буду питаться иным образом, никогда.

Пристрастившись к пище, богатой витаминами и минеральными веществами, я потеряла вес, но, что более важно, начала прекрасно себя чувствовать! В течение всего года у меня не бывает простуд. Я больше не страдаю от мигреней или головных болей. У меня появилась энергия, восстановился сон. Я перестала принимать антидепрессанты и больше не испытываю изматывающие ощущения тревоги. На фоне изменившегося рациона питания замечательное самочувствие стало моим привычным состоянием!

Выиграйте у мозга в его же собственной игре

С чего же следует начать? Вы можете загадать желание в новогоднюю ночь или пообещать себе добиться того, чтобы выглядеть прекрасно в купальнике к отпуску. Но эта система не работает. И сила воли здесь ни при чем. Дело в том, что коротких путей в достижении желаемого успеха не существует. Зависимость легко не решается. Вы не можете просто сказать себе «нет».

Первый шаг к освобождению от пищевой зависимости – есть достаточное количество продуктов, богатых полезными микроэлементами, которые со временем снизят сигналы токсического голода и наконец уберут вашу тягу к вредной пище. Наполняйте свой желудок пищей, обладающей высокопитательной и низкокалорийной плотностью: сырыми овощами, фруктами, бобовыми растениями, луком и грибами; они помогут вам побороть пристрастие и похудеть.

Питаясь свежими и необработанными продуктами, вы не захотите есть высококалорийную пищу, вызывающую привыкание.

В отличие, например, от персиков, мороженое вызывает зависимость. Вряд ли вам захочется съесть 12 персиков сразу. Мороженое содержит сахар и жиры в высокой концентрации, оно возбуждает примитивные объемы головного мозга, убеждающие вас потерять контроль и поддаться вкусовой зависимости; точно так же кокаин заставляет наркомана пустить свою жизнь на самотек.

Самый эффективный способ потерять вес – это задаться целью похудеть для того, чтобы предотвратить заболевания и жить в будущем без боли. Вы начнете есть больше продуктов, помогающих борьбе с болезнью, и меньше или вообще исключите пищу, вызывающую заболевания. Придерживаясь рациона с высоким уровнем питательной ценности, вы пройдете через фазу очищения настолько быстро, что будете чувствовать себя хорошо всего за несколько дней нового стиля питания. Токсический голод совсем скоро отступит, и вы перестанете постоянно думать о еде, как раньше.

Душевное состояние и токсический голод

Токсический голод заставляет нас принимать неправильные решения и приводит к пищевой зависимости. Но существует дополнительное препятствие, которое многие из нас также должны преодолеть, – эмоциональное переедание. Эмоциональная зависимость от еды – это другая сторона биологической базы пищевой зависимости. Обращаясь к еде затем, чтобы при помощи ее снять стресс, мы просто заново возвращаемся к отрицательным привычкам, стремясь к продуктам, которые всегда ели. Когда люди продолжают есть какие-то продукты, зная, что они вредные, это также является результатом эмоциональной потребности. Мы все когда-то делали выбор в пользу жиров, сахара и углеводов, чтобы избежать негативных эмоций, случающихся в течение дня.

Чтобы положить конец эмоциональному перееданию, нужно в первую очередь изменить свой образ мыслей.

Мы должны сломать сформированные плохие привычки и вернуть должную самооценку, чтобы каждый день совершать правильный выбор в пользу своего рациона.

Оказывается, в большинстве своем все привычки одинаковы для ситуаций с разным уровнем стресса. Во все времена люди делают то, что и всегда, поддаваясь своим обычным стереотипам поведения, – вне зависимости от того, переедание ли это, кусание ногтей или курение. Каким образом вы можете справиться с плохой привычкой? Только заменив ее хорошей.

Безусловно, чтобы избавиться от старых привычек, вам потребуется сознательно сконцентрироваться на желаемых изменениях. Для формирования полезных привычек нужно время. И в первую очередь оно требуется на перестройку ваших вкусовых рецепторов и возвращение организма к утраченному здоровью. Кроме того, еще некоторое время уйдет на то, чтобы начать чувствовать настоящий, а не токсичный голод. Но поверьте мне, все это стоит того результата, которого вы обязательно достигнете.

Запомните секрет правильного питания.

Только на фоне обретения хороших эмоциональных привычек вы сможете сформировать правильные вкусовые пристрастия.

Эмоциональное переедание – это когда вы едите, чтобы обрести комфорт во время очень сложных ситуаций или в период сильного стресса. Находясь в пищевой зависимости, мы ошибочно считаем, что конфеты и прочие подобные продукты, способствующие заболеваниям, могут облегчить наше состояние, вернув нам спокойствие на время их поедания, но, попробовав однажды, в дальнейшем хочется снова и снова заедать любое дискомфортное состояние. Чтобы выйти из порочного круга эмоционального переедания раз и навсегда, вы должны повысить самооценку, потому что чем счастливее и здоровее вы себя чувствуете, тем меньше вам хочется в сложной ситуации прибегать за помощью к еде, наркотикам или алкоголю.

Приобретение уверенности в себе – это активный процесс. Он подразумевает действие. Кто-то повышает свою самооценку при помощи выполнения физических упражнений. У кого-то она формируется благодаря хорошо выполненной работе. Другие приобретают ее с помощью своего окружения и развития новых навыков. Снижение веса и обретение здоровья может быть мощным подспорьем в укреплении вашей уверенности и самооценки, но достигается это лишь в том случае, когда вы работаете над каждым аспектом своей жизни. Сосредоточьтесь на этой работе так же, как раньше фокусировались на показаниях своих весов.

Если вредная еда ослабляет мыслительные процессы, то сомнения в себе ослабляют волю. И то, и другое поможет исправить комбинация из правильных пищевых и хороших эмоциональных привычек.

Это подразумевает изменение поведения с целью укрепления вашего психологического здоровья и смены основного акцента вашей жизни с того, как вы привязаны к еде, на то, как вы взаимодействуете с другими людьми.

Использование еды в качестве эмоциональной поддержки не поможет научиться правильно справляться с той или иной ситуацией и развить жизненно необходимые социальные навыки, чтобы успешно управлять собственной жизнью. Когда вы находитесь в подавленном настроении и нуждаетесь в утешении, попробуйте поговорить с кем-нибудь. Взаимосвязь со своим окружением в сочетании с чувством ответственности за других людей формирует чувства нужности и самоуважения, которые также способствуют укреплению здоровья. Мета-анализ 148 исследований, посвященных связи между устойчивыми отношениями и хорошим здоровьем, показал: 50-процентное улучшение вероятности долголетия зафиксировано у тех трех сотен участников, которые имели крепкие социальные взаимоотношения. Этот показатель оставался неизменным вне зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Основной смысл заключается в том, что работа над хорошими взаимоотношениями со своим окружением, настоящая дружба и помощь другим не просто сделают вас здоровее и увеличат продолжительность жизни, но и станут эффективным подспорьем на пути к избавлению от пищевой зависимости.

Взаимосвязь эмоционального состояния и здоровья организма

В качестве отличного примера причинно-следственной связи морального самочувствия и состояния здоровья могу привести историю своей пациентки Джилл Харрингтон. Джилл страдала от лишнего веса, была несчастлива и разочарована своим замужеством. Она жаловалась на отчужденность мужа и воспринимала эти отношения как ловушку. Она считала, что необходимо развестись, но не могла решиться на это. Ее муж, Тим, питался плохо и выпивал практически каждую ночь. Джилл пыталась пройти мою программу, но та оказалась ей слишком сложной, особенно на фоне стресса, который она постоянно испытывала в связи со своим замужеством. Тим не обращал на нее практически никакого внимания.

Джилл и Тим, в сущности, жили как соседи; в их браке не было абсолютно никакой романтики. Я хотел помочь Джилл снизить вес и почувствовать себя счастливее, но знал, что сложности в браке являются основным препятствием на ее пути к успеху. Поэтому я стал вместе с ней разрабатывать стратегию, которая помогла бы улучшить ее брак, после чего она смогла бы сосредоточиться на правильном питании. Это был обязательный первый шаг к улучшению здоровья и достижению счастья. Ее путь к обретению счастья начался с освобождения себя самой от бесконечных претензий к мужу. Вместо того чтобы что-то постоянно требовать от Тима, она начала благодарить его даже за небольшие вещи, которые он всегда для нее делал. В то же время и она начала делать для него какие-то приятные мелочи. Мы много разговаривали о Тиме и его хороших качествах. Я потратил немало времени на то, чтобы Джилл увидела положительные качества Тима и причины, по которым она все еще любит его. Я помог ей убедиться в том, что она может и должна гордиться своей способностью заботиться, поддерживать и безоговорочно любить его.

Как только это стало для нее очевидным фактом, Джилл сразу же начала лучше относиться к себе и чувствовать себя увереннее. Тим, надо отдать ему должное, отвечал своей жене тем же. Он стал добрее и внимательнее к Джилл. В итоге они оба стали нежнее отно-

ситься друг к другу как на эмоциональном, так и на физическом уровне. И неудивительно, что их брачный союз стал еще крепче. В результате Джилл отказалась от своей разочарованности в отношении Тима и согласилась с тем, что их супружеские проблемы были не только его виной. Она поняла, что и она во многом была причиной их семейных неурядиц. Их супружеская жизнь наладилась, как только Джилл изменила свое отношение к себе.

Когда эмоциональное состояние и семейная жизнь Джилл улучшились, у нее сразу же изменились вкусовые предпочтения и улучшилось состояние здоровья. Вместо того чтобы заедать стресс, она начала есть питательную пищу и ощущать контроль над собственной жизнью и выбором продуктов питания. В результате она стала лучше выглядеть и отлично себя чувствовать, перестала принимать лекарства. Она встала на путь, ведущий к хорошему здоровью.

Как и в случае с Джилл, ваше эмоциональное здоровье зависит от вашей самооценки, но не за счет того, что вы говорите себе, что любите себя, или потому что кто-то там любит вас. Чтобы быть уверенным в успехе, достаточным основанием любить себя должна быть способность принимать ценность, важность, доброту и красоту того, что вас окружает. Не пытайтесь произвести впечатление, а старайтесь почувствовать себя, свой организм, свое тело. Не стремитесь искусственно сделать красивее себя, а попробуйте сначала ценить красоту, которая есть внутри вас, в природе, в других людях. На самом деле не очень-то и важно, насколько вы кем-то любимы. Ваше эмоциональное равновесие и силу определяет умение сохранять любовь в себе, к себе и нести ее окружающим вас людям.

Три кита здоровья

То, как вы заботитесь о себе, в значительной мере определяет ваше будущее счастье; это все равно что иметь сберегательный счет в банке. Многие люди вкладывают деньги в свое будущее финансовое благополучие, но при этом никогда не думают о перспективах своего здоровья. В больших денежных сбережениях нет смысла, если их некому будет тратить. Если вы планируете будущее собственное здоровье, вы должны учитывать три важнейших компонента, которые приносят самые крупные дивиденды: питание, физические нагрузки и позитивное мышление.

♦ **Питание.** Сделайте так, чтобы каждая калория была неразрывно связана с увеличением продолжительности жизни и здоровья. Старайтесь есть только те продукты, которые богаты питательными веществами и содержат мало калорий. Всегда помните о моем уравнении здоровья:

$$З \text{ (Здоровье)} = П \text{ (Питание)} / К \text{ (Калории)}.$$

♦ **Физическая активность.** Занимайтесь регулярно. Сделайте это частью каждого своего дня. Тренажерный зал – это прекрасно, но есть огромное количество альтернативных возможностей заниматься своим телом в течение дня. Например, вместо того чтобы ездить на лифте, пользуйтесь лестницей. Вместо того чтобы ездить на машине, ходите пешком или катайтесь на велосипеде. Чаще делайте перерывы в работе на физкультминутки и снова возвращайтесь к делам.

♦ **Позитивное мышление.** Здоровые мысли являются необходимым условием здорового образа жизни. Лучший способ достичь его – иметь оптимистичный настрой и окружить себя людьми, которые заинтересованы в поддержании своего здоровья. Своими поступками, а не словами показывайте людям, что заботитесь о них. Позитивное мышление вытекает из вашей доброй воли, выражающейся в заботе по отношению к другим людям. Это все равно что осуществлять вложения на счет вашего долголетия.

Три основных постулата здоровья: здоровое питание, физическая активность, положительный образ мыслей.

Чем больше вы их практикуете, тем более привычными они становятся. Со временем вам не захочется поступать иначе.

Многие люди – и здоровые, и нездоровые – нередко одержимы едой. Употребление правильных продуктов, несомненно, сделает вас здоровее, но избегайте заикленности даже в отношении полезной еды, потому что такой подход нередко является признаком устойчивого стереотипа поведения и других психологических и эмоциональных расстройств. Соблюдение баланса между едой и ее отсутствием – наиболее быстрый способ избавиться от культа еды и вернуться к полноценной жизни, где все (люди, еда и физические нагрузки) стоит на своих местах. Секрет определения правильного места для еды в системе этого деликатного равновесия заключен в практике полезных привычек до того момента, пока они не станут естественной частью вашей жизни. Баланс в вашем стиле питания, способствующем оптимальному здоровью, наиболее естественен и эффективен, когда он гармонично связан с наличием в вашей жизни оптимальной физической нагрузки, полноценного отдыха и сна, активной работы, семейной жизни, общения с друзьями и интеллектуальных поисков.

Пищевая зависимость во многом затрудняет попытки изменения рациона, но нужно всего несколько секунд, чтобы одним лишь принятием решения выиграть целую битву, уверенно сказав «нет» своим разрушающим пристрастиям и сказав «да» трем полезным привычкам. На протяжении всей своей карьеры мне довелось наблюдать тысячи людей, которым эти позитивные изменения принесли огромную пользу. Конечно, никуда не деться от периодически возникающего чувства дискомфорта, когда организм начинает удалять токсины и восстанавливать свои клетки, возвращаясь в более молодое, не имеющее застойных явлений состояние. Это абсолютно нормально. Научиться справляться с этим – вот та небольшая цена, которую придется заплатить за хорошее здоровье. Никогда не стоит недооценивать потенциальные возможности человеческого организма к самовосстановлению, когда правильное питание начинает влиять на рацион и эмоциональные переживания.

Небольшая тяга к высококалорийной и жирной пище будет то появляться, то исчезать. Время от времени вам может вновь хотеться вредной еды либо у вас будет возникать желание поесть при отсутствии реального голода. Но помните, что у вас всегда есть выбор. Современные продукты – результаты ловко манипулирующей и нацеленной на извлечение выгоды индустрии продуктов питания – созданы с целью обмануть наши вкусовые рецепторы. Они соблазняют нас поесть, когда мы совсем не голодны, а интенсивность и усиленность вкуса таких продуктов приводят к тому, что мы перестаем чувствовать и наслаждаться натуральной пищей без добавок. Наши вкусовые рецепторы попадают под влияние вредной пищи, и мы, сами того не замечая, быстро становимся пленниками усиленных вкусоароматических добавок. К счастью, высокопитательная диета снизит вашу потребность в такой еде и вернет ваши предпочтения к естественной пище.

История Ронне

Ронне не требовалось потерять большое количество веса, но пищевая зависимость и пристрастие к еде руководили ее жизнью, пока она не познакомилась с высокопитательным образом жизни.

До: 66 килограммов

После: 52 килограмма

Когда-то все мои мысли были заняты несметным количеством различных теорий, касающихся питания. Книги по проблемам самосовершенствования и модные диеты формировали мои правила похудения. Я была полностью сконцентрирована на поиске правильной

диеты для «чудесного» похудения. В моем понимании повышение количества витаминов и минералов было связано с потреблением таких дополнительно обогащенных продуктов, как апельсиновый сок и злаки. Я избегала вредной еды и старалась есть меньше, но это не работало.

В возрасте одиннадцати лет у меня диагностировали недостаточность щитовидной железы, это означало, что я смогу потерять вес только благодаря сильному урезанию количества потребляемых калорий и/или при помощи дополнительной физической активности. У меня был классический случай помешательства на диетах. Я не могла долго отказываться от сахара. У меня появилась зависимость от сладкого, и мне казалось, что для компенсации этого мне нужно голодать как сумасшедшей. Однако после посещения одной из программ доктора Фурмана я начала читать его книги, которые значительно изменили мой взгляд на вопросы, связанные со здоровьем. До этого я ежедневно питала свои желания – чашечкой кофе со сливками, небольшим количеством вина с сыром, несколькими кусочками мороженого в вафлях, не содержащего глютен²⁰, и парой полезных закусок, которые, как я думала, мне необходимо получать каждые несколько часов.

На этом мои ошибочные убеждения не заканчивались. Я сама у себя диагностировала гипогликемию (патологическое состояние, характеризующееся снижением концентрации глюкозы в крови), хотя такого у меня на самом деле не было. Из-за моей токсичной диеты у меня была самая настоящая ломка. Также я верила, что с возрастом мой обмен веществ замедлится и что мое заболевание щитовидной железы будет работать против меня, но все это оказалось мифом.

То, что я стала сторонницей высокопитательной диеты, изменило мою жизнь. Я не только стала выглядеть иначе, я начала по-другому думать и жить. При моем росте 157 сантиметров я скинула больше 13 килограммов. Теперь у меня всегда много энергии, я больше не являюсь рабом пищевых привычек. Я стала гораздо счастливее, и у меня более ясные мысли. Я ощущаю гармонию, легкость в движениях, чувствую себя увереннее. И, что самое главное, мои пристрастия и постоянный «шум» в голове, связанный с едой, лишним весом и созданным образом жизни, полностью ушли.

Осознание мнимых препятствий и получение знаний о прекрасном здоровье – это важные шаги к обретению долгосрочного здоровья.

Необходимо практиковать и повторять три основных составляющих здоровья – питание, физические нагрузки и позитивное мышление – снова и снова, пока они не станут частью вас.

Стиль жизни по этим трем постулатам должен быть доведен вами до автоматизма. Чем больше питательной пищи вы едите, чем больше в вашей жизни физической активности и позитивного мышления, тем лучше работает ваш головной мозг, а значит, организм в целом, и тем более предпочтительным для вас становится правильное питание.

Культивирование своего стремления к здоровью поможет вам выйти на новый уровень жизни, учитывая эти три постулата здоровья. Питайтесь правильно, и ваши вкусовые рецепторы пойдут вровень с этим желанием, а привычки начнут работать в согласии с вашими новыми убеждениями. Узнав это, вам не захочется продуктов с усилителями вкуса

²⁰ Это белок клейковины, которая содержится в подавляющем большинстве растительных продуктов, таких как пшеница, рожь, овес, ячмень.

или сильно приправленной еды. Вас будет тянуть к полезной пище с натуральным вкусом и природным ароматом.

Всегда непросто развивать новые привычки, и нет такого понятия, как короткий путь к созданию нового, чего бы это ни касалось. Тем не менее если вы настроены позитивно, перемены не заставят вас ждать.

Хорошее самочувствие и снижение веса – это прекрасная мотивация к созданию новой жизни.

Не сдавайтесь. Единственный способ проиграть – это перестать действовать.

Глава II

Разрушение мифов о диете

1954 году в «Журнале о психопатологии»²¹ было опубликовано следующее исследование. Ученые попросили студентов Университетов Принстона и Дартмута понаблюдать за футбольным матчем между двумя школами и обращать внимание на штрафные санкции. Неудивительно, что студенты Принстона сообщили о двух и более нарушениях со стороны команды Дартмута, а Дартмут, в свою очередь, сделал то же самое в отношении команды конкурентов.

Аналогичным образом в более поздних исследованиях людей просили установить, какие квалифицированные и уважаемые ученые по вопросам глобального потепления, ядерного оружия и контроля над огнестрельным оружием являются заслуживающими доверия экспертами. Участники исследования выбирали тех ученых, чьи выводы были более близки их собственным интересам и ценностям; факты или их компетенция при этом не играли роли.

Такое поведение, называемое селективным (избирательным) восприятием, наблюдается в основном у рационально мыслящих людей, которые намеренно искажают факты в пользу своего персонального восприятия и предпочтения. Селективное восприятие настолько влияет на наши убеждения, что может встать на пути научной коммуникации, что объясняет растущую популярность возмутительных, опасных и научно не обоснованных диет.

Авторы книг о здоровье и авторитетные специалисты в области медицины также не лишены селективного восприятия по отношению к предмету своего исследования, что, безусловно, влияет на их открытия и на форму подачи информации, их касающейся.

По своим оценкам я могу констатировать, что профессиональные врачи и знаменитые специалисты по питанию продвигают фальшивые сведения, предлагая сомнительные советы по поводу еды и рациона питания. Когда так называемые эксперты, несмотря на большое количество отрицательных оценок, упорно продолжают внедрять свои предвзятые идеи, касающиеся питания, в конечном итоге страдают все.

Те неоднозначные суждения, которые мы слышим сегодня о питании и диете, в лучшем случае сбивают с толку. Почти каждая статья или телевизионное шоу создает ажиотаж вокруг какого-нибудь необыкновенного по своему воздействию продукта, добавки, усилителя обмена веществ, руководства по голоданию или соотношению жиров, углеводов и белков, призванных решить все проблемы с лишним весом.

Исследовательские статьи продолжают тестировать диеты с низким и высоким содержанием жиров, с низким и высоким содержанием углеводов, а средства массовой информации продолжают докладывать о них так, будто это новые, будоражащие открытия.

Но попытки контролировать каждый поступающий углевод, жир или белок еще никогда не приводили к существенному улучшению здоровья и долголетия. Такого рода ограничительные диеты только способствуют резкому колебанию калорийности рациона, что, как мы уже выяснили, дает лишь временное изменение в весе.

Тем временем исследование за исследованием демонстрируют, что диета, не способная обеспечить качественное питание, не способствует реальной потере веса или восстановлению здоровья в целом.

²¹ Journal of Abnormal Psychology (США).

Оптимального соотношения жиров, белков и углеводов, которые должны привести вас к идеальному весу и первоклассному здоровью, не существует.

На самом деле соотношение потребляемых вами (в разумных пределах) жиров, белков и углеводов не имеет значения.

Похудение и крепкое здоровье – это последствия кардинального изменения рациона питания в пользу высокопитательного состава и качества продуктов, которые вы потребляете.

Кому вы верите?

В области науки о питании точность играет очень важную роль, потому что даже малейшие ошибки в восприятии и интерпретации могут привести к проблемам со здоровьем и даже к потере человеческой жизни. Поэтому диетологи должны прийти к общему мнению по поводу идеального способа питания. Если принять некоторые основные очевидные истины, касающиеся питания и здоровья, вместо того чтобы выискивать очередную модную диету, население страны станет гораздо более здоровым. Три непреложные истины о здоровье и продуктах питания таковы:

- ♦ овощи, бобовые растения, семечки, фрукты и орехи полезно ежедневно включать в свой рацион;

- ♦ чрезмерное потребление мяса и других продуктов животного происхождения вызывает проблемы со здоровьем;

- ♦ исключение рафинированных углеводов является первой помощью в деле устойчивого похудения и укрепления общего состояния здоровья.

Диета, стиль которой складывается из самых полезных и качественных продуктов, и есть самая здоровая.

Как бы смешно это ни звучало, большинство из нас никак не может принять такой простой факт: чтобы диета действительно была полезной, она обязательно должна включать в себя большое количество овощей. Научная литература, поддерживающая данное мнение, является неоспоримой.

И все же мы по-прежнему продолжаем верить последним новомодным диетам; во многом это происходит из-за того, что привычный высококалорийный рацион настолько очевидно опасен, что даже самая подозрительная с научной точки зрения диета выглядит многообещающей в сравнении с ней. Например, когда мы читаем или слышим о том, что благодаря средиземноморской диете на 25 % сокращаются риски возникновения сердечного приступа, тогда как высококалорийное питание провоцирует возникновение 1,5 млн инфарктов, ежегодно уносящих жизни людей в США, такая диета кажется весьма привлекательной. Не знаю, как у вас, но у меня 25-процентное снижение риска инфаркта не вызывает особого восторга. Я хочу, чтобы вероятность была снижена на все 100 %. И это особенно актуально сегодня, когда любая диета, допускающая такое количество смертей из-за сердечно-сосудистых заболеваний, как и нынешняя средиземноморская диета, не должна быть столь авторитетной, а наоборот, подвергаться сомнению в своей эффективности.

Оценивая достоинства посредственной диеты выше качества своего привычного рациона питания, вы не улучшите своего здоровья. Сравнить средиземноморскую диету с привычной высококалорийной и жирной пищей и определять преимущества – это все равно что покупать машину, ориентируясь на старый хлам, валяющийся на свалке. Существует множество таких диет. И это не говоря об экстремальных для организма диетических нагрузках и руководствах по лечебному голоданию, которые изначально обречены на провал. Я мог бы привести массу примеров подобного рода губительных для здоровья существующих на сегодняшний день программ, но не хочу тратить на это бессмысленное занятие ни свое, ни ваше

время. Вместо этого я развенчаю мифы о пяти наиболее популярных диетах – стандартной американской диете (еще известной как «Кремлевская»), палеотической (палеодиете), средиземноморской, пшеничной диете (исключение из рациона пшеницы и других углеводов) и маложирной веганской диете. Эти пять разных вариантов диет, благодаря которым большинство людей рассчитывает быть здоровыми, на самом деле приносят вред и запирают вас в порочном круге токсичного голода и переедания. После подробной характеристики каждой из этих программ я сравню эти диеты со способом, основанным на питательности, чтобы наглядно продемонстрировать, как и для чего мы можем высвободиться из этой ловушки раз и навсегда.

Влияние жирной пищи на здоровье организма

Многие думают, что в привычном высококалорийном рационе питания нет ничего плохого и он вполне приемлем. На самом деле единственное идеальное в нем то, что он прекрасно подходит для того, чтобы окончательно привести к разбалансировке организма.

Привычный высококалорийный рацион питания основывается на курице, красном мясе, сыре и других продуктах животного происхождения, а также сладостях, обработанных злаках, в особенности пшеничных. Что еще хуже, среднестатистический человек, питающийся подобным образом, потребляет в огромных количествах рафинированное растительное масло. Оно не только снабжает организм пустыми калориями, но и содержит подозрительный канцероген 3-МСПД, или монохлорпропан, который выделяется при нагревании такого масла. Многие из нас готовят овощи на масле и добавляют масляные приправы или соусы практически во все блюда, и даже в пищу, которая не требует тепловой обработки.

Для информации: одна столовая ложка растительного масла содержит 120 калорий.

Масло впитывается быстро и почти мгновенно накапливается в организме в виде жировых отложений. Это происходит даже в случае оливкового, кокосового и соевого масел.

Лишний жир в организме увеличивает вероятность развития онкологии. Растительные масла обладают высокой калорийной плотностью и низкой питательной ценностью, способствуют ожирению, развитию хронических заболеваний и проблемам с иммунной системой.

Очищенные зерновые продукты (макаронные изделия и белый хлеб) также являются незначительным источником минералов, витаминов и тем более антиоксидантов, они быстро усваиваются и быстро накапливаются в организме в виде жировых отложений.

При таком питании организм функционирует с минимальной эффективностью, что ухудшает работу внутренних органов и приводит к хроническим заболеваниям и преждевременному старению. Несмотря на то что хронические заболевания могут иметь генетическую предрасположенность, влияющую на степень их выраженности, стрессовые ситуации, высококалорийный рацион питания и низкая физическая активность, порождающие тяжелые заболевания, не уступают наследственным факторам.

Возникновение хронических заболеваний возрастает не только потому, что мы предпочитаем продукты животного происхождения, формирующие наш рацион, но и по причине регулярного потребления злаков и других очищенных и обработанных продуктов растительного происхождения, почти не содержащих клетчатку и прочие незаменимые питательные микроэлементы. В дополнение к этому наш организм получает недопустимое количество подсластителей, простой сахарозы и, как уже упоминалось, рафинированных растительных масел. Эти продукты, не содержащие необходимого количества витаминов и микроэлементов, вынуждают наш организм имеющимися резервными запасами компенсировать

непоступление с пищей питательных веществ, вызывая этим дополнительный токсический стресс.

Когда мы потребляем продукты с низкой питательной ценностью, в организме усиливается производство свободных радикалов и шлаков, становящихся причиной хронических заболеваний и даже преждевременной смерти.

Многие из нас потребляют огромное количество продуктов, подвергшихся термической обработке, содержащих много трансжиров, соли, сахара и различных усилителей вкуса. Вместо полноценного питания, содержащего свежие фрукты, овощи, бобы, орехи и семечки, обладающие высокой питательной ценностью, и способствующего поддержанию здоровья, мы в неограниченном количестве кормим свой организм пищей с низкой питательной ценностью. По сути, тремя основными источниками калорий в американской диете являются молоко, газированные напитки и маргарин, такая комбинация из жира и рафинированного сахара составляет 65 % от общего количества поступающих калорий.

Предлагаемая в последние двадцать лет широкоизвестная пищевая пирамида привела к тому, что рацион питания тех, кто придерживается подобной диеты, стал содержать продукты с недостаточным количеством микроэлементов и волокон растительного происхождения. Однако в последнее время, несмотря на некоторые произошедшие изменения в списке допустимых продуктов, пищевая пирамида по-прежнему не делает акцента на свежих фруктах, бобах, орехах, семечках, сырых и вареных овощах как на основных источниках калорий, которые, по сути, и должны составлять главное звено любой здоровой диеты.

Избыточный вес стал поистине широкомасштабной проблемой, приобретая характер «эпидемии» XXI века. Ожирение становится основной причиной диабета второго типа; оно усиливает атеросклероз, приводит даже к смерти в результате сердечного приступа и считается провоцирующим фактором развития онкологии. Фактически лишний вес в качестве основной причины, вызывающей рак в развитых странах мира, скоро обгонит курение, так как случаи возникновения рака, связанные с курением, сократились.

На сегодняшний день двое из пяти американцев страдают ожирением, а четыре из пяти, ожирением не страдающих, имеют значительный избыточный вес.

Что касается России, то здесь от ожирения страдают примерно 25 % населения, а от избыточного веса – около 30 %. Причем по сравнению с восьмидесятыми годами эти показатели увеличились на 10–15 %. Эксперты предсказывают, что уже лет через десять для нас эта проблема будет не менее актуальна, чем в США. Мы находимся в ужаснейшей форме, имеем тела тяжелее, а талии толще, чем это когда-либо случалось в человеческой истории. Обработанные продукты вызывают привыкание, а привычный высококалорийный рацион только способствует округлению.

Ученые и диетологи продолжают гнаться за ошибочными исследованиями: например, исследование 2013 года, опубликованное в *Журнале Американской медицинской ассоциации*²², утверждало следующее: «Люди с лишним весом живут дольше». Хотя на самом деле научная работа представляла собой метаанализ различных исследований, рассматривающих вероятность смерти в связи с различными категориями ИМТ (индекса массы тела).

К примеру, человек с ИМТ, равным 18,5—24,9, считается нормальным, в то время как человек с ИМТ 25–29,9 обладает лишним весом. ИМТ с показателем 30 определяет человека в категорию «страдающий ожирением». Ученые обнаружили небольшое снижение (6 %) риска возникновения смертности у людей с лишним весом по сравнению с теми, кто избыточной массой тела не страдает; и 18-процентное повышение риска смертности у людей,

²² Journal of the American Medical Association (США).

страдающих ожирением, по сравнению с людьми, имеющими нормальные показатели. У мужчины ростом 182 сантиметра и весом 68–100 кг ИМТ все равно будет меньше 30. Данное исследование позволяет сделать вывод о том, что подобный мужчина может иметь 30 килограммов жира и такой вес не будет оказывать никакого негативного влияния на его здоровье.

Разделять подобную точку зрения – это все равно что считать, что курение не приносит никакого вреда и можно не беспокоиться по поводу привычного рациона питания, состоящего из высококалорийной пищи, компенсируя его приемом мультивитаминных добавок.

Однако всем хорошо известно, что болезни и курение бывают причиной более низкого веса. Больные люди нередко теряют в весе, в то время как относительно здоровый человек, придерживающийся в своем стиле питания той самой пищевой пирамиды, в конце концов приобретет лишний вес и сопутствующие заболевания.

Заядлые курильщики, хотя и весят меньше, как правило, умирают раньше. Любое исследование, касающееся веса и здоровья, не исключаящее этой категории людей, должно по умолчанию считаться ошибочным.

К причинам непреднамеренного снижения веса относятся депрессия, тревожность, алкоголизм, астма, аутоиммунные заболевания, глютеновая болезнь, недиагностированный рак, хроническое обструктивное легочное заболевание, наркотическая зависимость и различной степени расстройства пищеварительной системы, включая синдром раздраженного кишечника.

Если вы предпочитаете высококалорийную пищу и остаетесь при этом в нормальном или почти нормальном весе, есть вероятность наличия у вас хронического заболевания.

Когда люди, чей рацион формирует пищевая пирамида, остаются в нормальном весе, это часто связано с наличием какой-либо болезни. Изначально здоровому человеку, питающемуся подобным образом, лишний вес обеспечен.

Впрочем, есть лишние килограммы или нет, любой человек, рацион питания которого состоит из высококалорийных продуктов, уже нездоров, потому что такой стиль питания в итоге вызывает преждевременные, опасные для жизни расстройства здоровья. Если вы питаетесь так же и остаетесь в нормальном весе, вы, скорее всего, страдаете алкоголизмом, депрессией, эмоциональными расстройствами, невыявленным раком, расстройствами пищеварения или аутоиммунным заболеванием, что может еще более негативно влиять на вашу жизнь.

Как вы думаете, каков процент от группы с «нормальным» весом страдает от одного или нескольких из перечисленных состояний? В исследовании эти данные не отражены, но вероятно, что многие из участников наблюдения испытывали влияние как минимум одного из перечисленных состояний. Только депрессия, тревожность и алкоголизм уже могут отражаться на результатах проведенного исследования. Тем не менее ученые на основе данных исследования констатировали, что «иметь лишний вес нормально»; именно это и хотят слышать люди с избыточным весом.

Если этот вывод признать корректным, тогда почти все исследования о здоровом образе жизни и преимуществах совершенствования рациона, проведенные за последние 45 лет, должны считаться ошибочными. Создается впечатление, что, по данным проведенного исследования, для формирования активной здоровой жизни людям, оказывается, не следует беспокоиться о лишних килограммах, рационе своего питания и думать о какой бы то ни было физической активности. Из-за фатальных ошибок в системе проекта подобные исследования никогда не должны оглашаться или публиковаться в главных рецензируемых журналах. Особенно потому, что более серьезные исследования, занимающиеся такой же проблемой, свидетельствуют об обратном.

Мнение, что люди с лишним весом или ожирением могут считаться здоровыми, представляет собой самый настоящий миф.

На самом деле наличие лишнего веса на протяжении длительного времени даже без высокого артериального давления, диабета и других сопутствующих расстройств обмена веществ повышает риск инфарктов, инсультов и даже возникновения онкологии.

Этот факт подтвержден недавним тщательным научным опытом, который объединил долгосрочные исследования, собравшие воедино данные о более чем шести тысячах человек, имеющих как минимум десятилетнюю давность заболевания. Было обнаружено, что риск возникновения инфаркта, инсульта и преждевременной смерти у людей со «здоровым» ожирением возрастает на 24 % в сравнении с людьми, имеющими нормальный вес. Даже у человека, не страдающего ожирением, а имеющего лишний вес, такой риск повышается на 21 %. Чем длительнее «история» так называемой здоровой избыточной массы тела, тем более очевиден риск смерти от любой из существующих на сегодняшний день причин.

Окружность талии и весовая категория – это важнейшие факторы, руководящие нашим здоровьем и долголетием.

Научные данные, подтверждающие этот факт, неоспоримы. Невзирая на подавляющее количество научных доказательств, свидетельствующих о том, что мы можем это предотвратить, люди продолжают преждевременно умирать из-за своими же руками созданного образа жизни, страдая от болезней и заработанной инвалидности. Вряд ли кто-то может избежать разрушительного эффекта от высококалорийного стиля питания. Из-за привычного высококалорийного рациона питания риск появления высокого артериального давления, диабета и сердечных болезней невероятно высок. К примеру, с возрастом вероятность возникновения гипертонии или высокого давления составляет более 90 %, только 30 %-ный их рост наблюдается в последнее десятилетие. Среди причин смертности в США сердечно-сосудистые заболевания составляют примерно 40 %. Наш организм не запрограммирован на старение в привычном понимании этого слова. Повышенному артериальному давлению способствуют продукты с высокой калорийностью и низкой питательной ценностью. Когда такие пустые калории попадают в наш организм без необходимого количества защищающих питательных микроэлементов, наши клетки забиваются свободными радикалами и конечными продуктами усиленного гликозилирования²³, которые приводят к воспалению, повреждению клеток и их преждевременной гибели. Высокое кровяное давление, ожирение и сердечно-сосудистые заболевания – это результаты медленного разрушения, протекающего год за годом из-за несбалансированного рациона питания и низкой физической активности.

История Марси

Марси поняла, что можно снижать вес быстро и стабильно, не испытывая чувства голода, потому что, к ее приятному удивлению, овощи оказались гораздо вкуснее, чем она могла себе это представить.

До: 90 килограммов

После: 50 килограммов

Это было начало очередного года, и я (неохотно) решила похудеть. Я чувствовала себя ужасно, и у меня совсем не было энергии. Я молилась, чтобы Бог помог мне. На третий день моей диеты мой муж встретился со своим бывшим начальником, который дал ему книгу «Есть, чтобы жить». Он сказал, что та помогла ему победить рак толстой кишки. Я восприняла

²³ Под воздействием глюкозы (гликозилирование) важнейшие для организма белковые молекулы сцепляются или склеиваются друг с другом (перекрестное связывание) и теряют способность к выполнению своих функций.

это как ответ на мои молитвы. Прочитав эту книгу, я перешла на диету, предложенную на страницах этого издания.

Примерно через шесть недель после начала программы у меня был момент озарения – все точно, как и описывал это доктор Фурман. Я начала с нетерпением ждать своих овощей. Лучшая часть диеты в питательном стиле то, что вам не нужно взвешивать свою еду, и, по сути, вы можете есть столько, сколько хотите, теряя при этом вес! Тот факт, что данные продукты не переработаны и имеют природное происхождение, был для меня огромнейшим аргументом. Все продукты, относящиеся к этой диете, являются тем, что послал нам Бог в качестве еды.

Эта программа оказалась для меня рабочей, в то время как другие диеты не помогали, не только потому, что их трудно было придерживаться, но и оттого, что подсчет калорий был слишком трудным для меня. А когда вес ощутимо начинает уходить, продолжать придерживаться диеты легче. Помимо того, что я похудела, мои мысли стали яснее, я отмечала лучшую концентрацию внимания. Кроме этого, у меня прекратились головные боли, и я начала получать удовольствие от спортивных тренировок. Мои приступы депрессии полностью исчезли. Одного этого достаточно, чтобы придерживаться данной программы.

Уже к началу осени я похудела почти на 40 килограмм. Не могу передать, как прекрасно я сейчас себя чувствую. Книги доктора Фурмана – настоящий дар, они содержат все исследования, которые объясняют, почему те или иные продукты полезны нам. Эти знания помогли мне придерживаться предложенного в книге плана питания. Теперь я ем, чтобы быть здоровой.

Невежество в вопросе диетологии вкупе с обработанными продуктами, вызывающими зависимость, являются лидирующими причинами преждевременной смерти в современном мире.

Суть в том, что большая часть людей в конечном счете умирает из-за неправильно выбранного питания. К примеру, диабетом 2-го типа (болезнь, появляющаяся вследствие лишнего веса) страдает более 230 миллионов человек на планете, это примерно 6 % взрослого населения земного шара. Эта болезнь поразила нашу нацию и стоила ей рекордной суммы в 245 млрд долларов в 2012 году, что на 41 % больше, чем это было в предыдущие пять лет²⁴.

Сердечно-сосудистые заболевания, диабет, а также разновидности онкологии поддаются предупреждению развития и профилактике, но для этого необходимы определенные усилия со стороны самого человека. Беречь свое здоровье можно и нужно научиться. Прежде всего нужно взять верх над своими пагубными привычками и разрушающими организм эмоциями, то есть изменить образ жизни и пищевое поведение. Когда мы набираем вес, мы не только засоряем свои клетки шлаками, но и разбавляем запасы питательных веществ в нашем теле, снижая концентрацию витаминов и микроэлементов. Простой способ приобрести к активной полноценной жизни без болезней – это поддержание оптимального веса и сбалансированное рациональное питание.

²⁴ По данным государственного регистра, в России сахарным диабетом страдают более 3,3 миллиона человек, из них около 3 миллионов – сахарным диабетом 2-го типа. По прогнозам, к 2025 году количество больных сахарным диабетом увеличится вдвое, а к 2030 году, по расчетам Международной федерации диабета, с этим диагнозом будет 500 миллионов человек. – *Прим. ред.*

Палеотическая диета, или Питание в стиле каменного века

Одна из самых популярных на сегодняшний день диет также является одной из наиболее вредных. Сторонники палеодиеты верят, что, если мы будем питаться подобно нашим предкам времен каменного века, то станем намного здоровее, укрепив свой иммунитет. Высокобелковая диета продолжает появляться под разными названиями и в разных видах, создавая новые сообщества любителей мяса из каждого следующего поколения. Сначала она была известна как диета Аткинса (низкоуглеводная). Потом она стала называться «диета Южного побережья»²⁵, а еще позднее диетой Дюкана²⁶. Сегодня она известна как палеодита. Несмотря на изменяющиеся названия, суть диеты не менялась: много белков и мало углеводов.

Наш современный высококалорийный рацион провоцирует болезни.

Употребление очищенного сахара, белой муки, рафинированных масел и мяса животных, выращенных на комбикорме, вредит нашему здоровью.

И вместо того чтобы заменить эти в корне неправильные пищевые предпочтения на семечки, орехи, овощи, фрукты и другие продукты, полные жизненно важных микроэлементов, сторонники палеодиеты продолжают на первый план ставить мясо. Кроме того, они советуют вообще подальше держаться от бобовых растений и цельных злаков. И это несмотря на неоспоримые доказательства того, что употребление в пищу бобов снижает риск возникновения рака и повышает продолжительность жизни. Позиция палеодиеты диаметрально противоположна подавляющему количеству научных доказательств, подтверждающих ту мысль, что потребление мяса в большом количестве подвергает здоровье значительному риску. Например, для мужчины с нормальными параметрами палеотическая диета, основанная на мясе, предполагает употребление около 150–200 граммов белка в день.

Все продукты животного происхождения, включая мясо, рыбу и молочные продукты, богаты насыщенными жирами, холестерином и арахидоновой кислотой²⁷. Однако не только насыщенные и ненасыщенные жиры, содержащиеся в продуктах животного происхождения, при чрезмерном потреблении провоцируют возникновение многих заболеваний.

Так, животный белок стимулирует всплеск в организме гормонов, способствующих развитию рака, особенно инсулиноподобного фактора роста-1 (ИФР-1). Когда в организм поступает животный белок, увеличивается производство ИФР-1. Хотя ИФР-1 является одним из важнейших факторов роста в период младенчества и детства, он ускоряет процессы старения организма, способствуя развитию, пролиферации²⁸ и распространению раковых клеток в последующий период жизни. Повышенный уровень ИФР-1 связан с риском развития некоторых типов рака, включая рак толстой кишки, рак груди и рак простаты.

В то же время снижение ИФР-1 в зрелом возрасте связано с уменьшением окислительного стресса, снижением воспалительных процессов, повышением чувствительности к инсулину и сокращением продолжительности жизни. Богатые белком продукты растительного происхождения (семечки, бобы и зеленые овощи) не повышают уровень ИФР-1, не

²⁵ South Beach (США).

²⁶ Диета Дюкана является диетой, берущей свое начало во Франции. Эта диета основана на белковой пище и разработана французским доктором Пьером Дюканом.

²⁷ Омега-6-ненасыщенная жирная кислота. Для некоторых животных является незаменимой, например для кошек. Человеческий организм может самостоятельно синтезировать ее из незаменимой омега-6-ненасыщенной линоленовой жирной кислоты.

²⁸ Разрастание ткани организма путем размножения клеток делением.

содержат веществ, способствующих воспалительным процессам, содержат много противовоспалительных и продлевающих жизнь фотохимических веществ.

Секрет продолжительности жизни и успешного поддержания нормального веса в том, чтобы получать как можно больше белка из натуральных растительных источников и как можно меньше из продуктов животного происхождения.

Очевидно, что на сегодняшний день наука о питании располагает достаточным количеством исследований, которые показывают, что рацион питания, содержащий большое количество белка, укорачивает жизнь и провоцирует возникновение онкологии. Такие исследования остаются неизменными вне зависимости от региона и видов мяса и его происхождения – была ли источником корма животных трава, или корм был создан на основе кукурузы и иных злаков и пр.

Однако вы никогда не услышите об этом от защитника палеотической диеты. Недавно я участвовал в медицинской конференции в Денвере, в Колорадо, где слушал доклад Лорена Кордиана, инструктора лечебной физкультуры и лидера движения палеодиеты. В своем выступлении он защищал диету, при которой 80 % калорий берется из мяса. Я не мог поверить своим ушам. Как мы можем защищать диету, провоцирующую рак? Когда некий прощительный участник конференции задал Кордиану вопрос по поводу ИФР-1, он некорректно и раздраженно ответил: «Только сахар повышает уровень ИФР-1, а не мясо». Дело не в науке; Кордиан отстаивал позицию, хотя и не отрицал, что повышение ИФР-1 способствует возникновению рака. То, что животный белок является основным стимулирующим фактором повышения уровня ИФР-1 – это ложка дегтя в бочке с медом, о которой должен знать каждый защитник палеодиеты. Очевидные научные исследования по этому вопросу показывают, что их любимая диета способствует возникновению рака.

Некоторые люди могут испытать умеренное, краткосрочное снижение веса путем сокращения рафинированных углеводов и увеличения калорий, поступающих из таких продуктов животного происхождения, как птица и прочее мясо, но в перспективе это может серьезно отразиться на здоровье. Ряд научных исследований подтверждают этот факт. Благодаря исследованию здоровья медицинских сестер и исследованию с отслеживанием работников здравоохранения²⁹, к примеру, обнаружили положительную взаимосвязь между диетой, богатой продуктами животного происхождения, и смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний. Диета, состоящая преимущественно из растительных источников белка, не показала такой связи со смертностью по причине сердечно-сосудистых заболеваний. Аналогичным образом последовательное исследование работников здравоохранения продемонстрировало достаточно сильную связь между инсультами или коронарной болезнью сердца и высокобелковой, с низким содержанием углеводов, диетой.

Исследование, проведенное в Швеции, собрало данные о более чем сорока тысячах женщин в возрасте от тридцати до сорока девяти лет. Ученые наблюдали их около 15,7 года. У женщин, придерживавшихся диеты с низким содержанием углеводов и высоким содержанием животного белка, в зависимости от дозы употребляемого белка наблюдалось повышение вероятности возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, ишемической болезни сердца и инсультов (то есть заболевания развивались стремительнее при увеличении потребления животного белка).

Кроме этого, ученые обнаружили, что при увеличении количества белка на 5 граммов и уменьшении углеводов на 20 граммов за день риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы возрастает на 5 %. Помимо этого, повышенное потребление мяса

²⁹ The Nurses' Health Study and Health Professionals Follow-up Study (США).

всякий раз связано с повышенной заболеваемостью диабетом второго типа. Как показало широкое исследование, наблюдавшее более 150 000 человек, даже половина порции еды в день, состоящей в основном из мяса, повышает риск развития диабета на 48 %.

Одно из самых значительных в истории исследований, занимавшихся оценкой веса, показало, что потребление мяса и птицы способствует значительной части отложения жира в организме. Это означает, что человек, в рационе которого преобладают мясные продукты питания, будет весить больше и иметь больше жировых отложений, чем тот, кто получает необходимые калории из растительной пищи, даже если количество калорий при этом будет одинаковым.

Данные ошеломляют. Становится ясно, что для того, чтобы достичь желаемого результата по снижению веса, следует есть меньше животных продуктов.

Единственно реальным и неясным остается вопрос о том, какое количество животных продуктов можно считать безопасным и какие типы продуктов животного происхождения являются наилучшими. Многие верят, что морепродукты являются наиболее предпочтительными животными продуктами, но, учитывая высокую концентрацию загрязняющих веществ в большей части морской еды, это представляется не совсем верным. Пойманные в диких условиях продукты животного происхождения, безусловно, чище и предпочтительнее.

Чем меньше продуктов животного происхождения мы потребляем, тем ниже риск возникновения заболеваний.

Даже если мы примем во внимание самые натуральные мясные продукты, концентрация животного белка в них все равно будет способствовать как росту, так и различным заболеваниям.

В исследовании состояния здоровья адвентистов сравнивались веганы и нестрогие вегетарианцы – люди, которые едят мясо несколько раз в неделю. Исследование показало, что в среднем продолжительность жизни у веганов увеличилась на 1,5 года по сравнению с нестрогими вегетарианцами, съедающими одну или две порции продуктов животного происхождения в неделю, что составляет менее 5 % от общего количества калорий. В последнее время я защищаю как веганскую диету, так и диету, в которой менее 5 % калорий поступает из продуктов животного происхождения. Теперь, я полагаю, приведено достаточно доказательств, показывающих, что даже показатель в 10 % для оптимальной защиты от рака, закладываемый мною ранее в качестве верхнего предела, может быть преувеличен, потому что в таком случае в рацион будет добавляться примерно 200 калорий, поступающих из животной пищи, и более 30 граммов животного белка в день. Это может превысить оптимальный для большинства людей уровень ИФР-1.

Несмотря на эту спорную точку зрения и сложности в установлении точного процента безопасности, безответственно и легкомысленно рекомендовать людям увеличивать потребление продуктов животного происхождения с 30 до 80–90 %, как это делают защитники палеодиеты и других высокобелковых диет. Ни один разумный ученый, знакомый с литературой, касающейся данного вопроса, не посчитал бы такое количество безопасным объемом. Я думаю, что исследователи питания по всему миру согласятся с тем, что нам нужно не увеличивать, а сокращать эти якобы допустимые 30 % как минимум в два раза.

Несмотря на то что опасная палеодиета может выглядеть приемлемой в сравнении со стандартной американской, только диета в питательном стиле, богатая всевозможными овощами (и сырыми, и приготовленными), способна предотвратить болезни, защитить от сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии, сократить жировые отложения и стабилизировать вес. Палеотическая диета – это временное увлечение поклонников мяса, помогающее им оправдывать свой способ питания. Каждая новая стадия высокобелковой мании откровенно игнорирует свидетельства тысяч исследований, которые постоянно демонстрируют,

что относительная полезность любой диеты прямо пропорциональна количеству содержащихся в ней овощей и их разнообразию. Палео-, или высокобелковая диета, создана лишь для тех людей, которые все еще верят, что земля плоская.

Не стоит обращать внимание на то, что некоторые сторонники палеодиеты рассказывают историю о том, как они испытали «отставание в росте», придерживаясь веганской и вегетарианской диеты. Они могут говорить, что их тела разваливались на части, пока они снова не стали есть больше продуктов животного происхождения. Они, конечно, даже не думали о том, что можно есть растительные продукты с большим содержанием белка или больше цельных растительных жиров, имеющихся в семечках и орехах, или хотя бы немного сократить количество животных продуктов, компенсировав их бобовыми растениями. Чтобы почувствовать себя хорошо, они просто вновь стали есть очень много мяса. Эти истории всего лишь демонстрируют предубежденность и незнание в области питания, а также то, как можно структурировать полезную диету и как в плане питания адекватно восполнить широкий круг своих потребностей и нужд.

Даже те люди, которым необходима диета, содержащая больше белков и жиров, могут достичь этого, не прибегая к рациону, перегруженному мясом.

Как видно из Таблиц 1 и 2, бобы, семечки, орехи и зеленые овощи тоже содержат большое количество белка.

Таблица 1

СОДЕРЖАНИЕ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА (В ГРАММАХ)	
28,6 (1 чашка)	Соевые бобы вареные
24,0 (1/2 чашки)	Кедровые орехи
18,2 (85 граммов)	Миндаль
17,9 (1 чашка)	Чечевица вареная
15,3 (1 чашка)	Фасоль обыкновенная, вареная
15,2 (2 чашки)	Шпинат замороженный
14,5 (1 чашка)	Горох вареный
12,8 (1/2 чашки)	Кунжут
11,5 (1/2 чашки)	Семена подсолнечника
11,4 (2 чашки)	Брокколи замороженная
11,0 (113 граммов)	Тофу твердый
10,3 (2 чашки)	Листовая капуста
8,2 (1 чашка)	Горох замороженный

Таблица 2

СОДЕРЖАНИЕ ЖИВОТНОГО БЕЛКА (В ГРАММАХ)	
26,2	Курица (белое мясо жареное)
21,6	Лосось (атлантический дикий, поджаренный на открытом огне)
19,8 (83 граммов)	Говяжье филе (бифштекс, жареное)
12,6 (2 штуки)	Яйца
8,2 (1 чашка)	Молоко 1%

Иногда вегетарианская диета требует определенной подготовки в том случае, если организм нуждается в большем количестве белков и жиров. Однако это является редкостью, подобные дополнительные потребности часто могут быть учтены при сохранении строгой вегетарианской диеты. В тех редких случаях, когда невозможно скорректировать рацион питания, достаточно и небольшого количества животных продуктов.

Аминокислотой, снижающийся и повышающийся уровень которой я проверял у тех веганов, что чувствовали себя не совсем хорошо, является таурин. В случаях с такими людьми часто помогает дополнительный таурин. Микроэлементы, содержание которых в диете без животных продуктов является низким или ниже среднего, это витамин В₁₂, цинк, йод и морские жиры (эйкозапентаеновая кислота (ЭПК)³⁰ и докозагексаеновая кислота (ДГК)³¹, которые с легкостью можно заменить. Конечно, витамин D, «солнечный витамин», также должен учитываться, потому что его недостаточность может в будущем привести к серьезным проблемам со здоровьем. Поэтому пребывание на улице в дневное время обязательно.

Питательная диета, описанная в данной книге, включает в себя много цельной растительной пищи. Рекомендуемая программа питания уделяет пристальное внимание разнообразию рациона и позволяет сократить количество животных продуктов в зависимости от индивидуального желания.

Каждый человек, стремящийся к здоровью и долголетию, должен понимать основные принципы рационального питания, чтобы в том числе уметь отличать вредные для здоровья и полезные стили питания, предлагаемые различными диетами.

Средиземноморское заблуждение

Средиземноморская кухня – традиционное питание народов Средиземноморья. Традиционно их рацион питания содержит большое количество растительной пищи, включает много фруктов, овощей, злаков, бобовых растений и орехов. Красное мясо употребляется редко, а курица и рыба в достаточно небольших количествах. Йогурты и сыры обычно используются в качестве приправы; также в рационе присутствует красное вино.

Климат и тип почвы областей побережья Средиземного моря способствуют выращиванию широкого спектра высокопитательных растений, включая брокколи (цветную капу-

³⁰ Обеспечивает здоровье сердечно-сосудистой и иммунной систем. Полиненасыщенная жирная кислота (ПНЖК) класса омега-3, входит в состав липидов большинства тканей животных. Один из главных компонентов комплексных липидов. Большое количество ЭПК содержится в рыбных жирах, морских моллюсках, диатомовых и бурых водорослях.

³¹ Наряду с эйкозапентаеновой кислотой (ЭПК) относится к наиболее ценным для здоровья человека полиненасыщенным жирным кислотам (ПНЖК) омега-3. Полиненасыщенная жирная кислота (ПНЖК) класса омега-3 входит в состав липидов большинства тканей животных. Большое количество ДГК содержится в рыбных жирах лосося и атлантической сельди, зоопланктоне, морских моллюсках, микроводорослях.

сту), помидоры и пр. Образ питания жителей Средиземноморья уже на протяжении 60 лет признается учеными в качестве «золотого стандарта в области здорового питания». Кроме того, учитывая полезные свойства различных продуктов этого региона, легко понять, почему средиземноморская диета считается более здоровой в сравнении с традиционной американской. Так, жители Японии, сельской части Китая, Фиджи и Тибета имеют существенно более низкие показатели сердечных заболеваний, рака и ожирения, а пожилые люди в этих странах отличаются крепким здоровьем и живут дольше по сравнению с жителями США. На самом деле из существующих различного рода стилей питания, происходящих из разных культур, можно выделить самые полезные кулинарные принципы и использовать их для создания своей собственной вкусной и разнообразной диеты, которая будет лучше защищать от болезней, чем та же средиземноморская диета. Однако следует осторожно относиться к некоторым видам национальных блюд этих региональных кухонь, например, белому рису в китайской диете, макаронным изделиям из белой муки в средиземноморской диете и большому количеству соли в японской диете.

Реальность такова, что современные точки быстрого питания и технологичная индустрия, производящая полуфабрикаты, на сегодняшний день захватили большую часть мира. Жители Средиземноморья сейчас придерживаются такого же рациона питания, что и мы, а значит, показатели частоты возникновения инфарктов и ожирения в этих странах стремительно растут. Рацион питания, которого теперь придерживаются итальянцы, не отражает принципов прежнего, здорового питания в средиземноморском стиле. Они едят многое из того, что едим мы, а также употребляют больше сыра и меньше овощей, чем раньше. Теперь у них наблюдается такая же частота распространения высокого уровня холестерина и риска инфаркта, как в нашей стране и как у жителей США.

Естественно, макаронные изделия из белой муки, присутствующие в средиземноморской диете, – это совершенно не то, что хотелось бы включать в наш рацион питания. Они столь же бесполезны для нас, как и белый хлеб. По сути, между ними нет никакой разницы в плане химического состава. И то, и другое сделано из обработанной белой муки, которая порождает развитие диабета, ожирения, заболеваний сердца и разных типов рака. Фактически белая мука способствует повышению уровня сахара в крови так же, как и обычный сахар. Углеводы – это те же сахара, которые содержатся во всех растительных продуктах и еде, сделанной из растительных продуктов. До недавнего времени все углеводы делили на две категории, в зависимости от времени усвоения их организмом, и относили их либо к быстрым сахарам, либо к медленным. Название «быстрый сахар» связано с тем, что ввиду простоты молекулы углевода организм усваивает его вскоре после принятия пищи. К «медленным» относили крахмалы, считая, что они преобразовываются в простой сахар (глюкозу) во время процесса пищеварения. Неперевариваемые углеводные соединения называются клетчаткой.

Когда пищеварительные ферменты расщепляют углеводы на простые молекулы глюкозы, они тут же впитываются и проникают в организм. Все виды белого крахмала – белый хлеб, белый рис, белые макаронные изделия и даже белый картофель – быстро трансформируются в глюкозу, то есть сахар, который почти мгновенно абсорбируется кровотоком. Когда уровень сахара в крови стремительно подскакивает, он усложняет работу поджелудочной железы, так как сахар должен уравниваться большим количеством инсулина. Подобное не только является стрессом для организма и поджелудочной железы, но и создает условия, при которых идет метаболизм большого количества энергии без сопутствующего приема питательных веществ, что создает обменный хаос в клетках. Токсичные вещества скапливаются в клетках, когда мы потребляем калории без антиоксидантов и фитохимических элементов, необходимых для выведения из организма и управления токсичными побочными продуктами метаболизма. Поэтому поступление в организм малопитательной пищи

и содержащих недостаточное количество клетчатки углеводов способствует загрязнению наших клеток, что приводит к соответствующим заболеваниям и пищевой зависимости.

Употребление сахара и белой муки приводит не только к развитию диабета, но и к возникновению раковых заболеваний.

Проведенные многочисленные исследования показали связь между потреблением высокогликемической (пища, являющаяся богатым источником глюкозы) и малопитательной пищи и онкологией. Одно исследование даже зафиксировало увеличение риска заболевания раком груди более чем на 200 % у тех женщин, чья диета больше чем наполовину состояла из рафинированных углеводов.

Растительное масло: с ваших губ прямоком в ваши бедра

В то время как основная часть жиров в привычном высококалорийном рационе питания поступает из сыра, сливочного масла и мяса – все эти продукты содержат опасные трансжиры (разновидности ненасыщенных жиров, так называемый растительный жир), – главным источником жиров в средиземноморской диете является оливковое масло, мононенасыщенный жир. Пища, богатая мононенасыщенными жирами, менее вредна, чем пища, содержащая насыщенные жиры или трансжиры, но это не означает, что она полезна для организма.

Как и сахар, растительное масло является обработанным продуктом, а это значит, что питательные вещества и волокна были из него под воздействием очистки удалены. К примеру, эффект от масла грецкого ореха значительно отличается от эффекта, оказываемого сырыми грецкими орехами, точно так же влияние кунжутного масла на организм по сравнению с кунжутными семенами иное.

Цельные орехи и семена в течение часов питают организм питательными веществами, тогда как поступление с пищей растительного масла насыщает организм калориями за считанные минуты.

Ложка любого растительного масла, включая оливковое, содержит 120 калорий и быстро впитывающийся и откладывающийся жир. Многие часто ссылаются на средиземноморскую диету в качестве оправдания тому, что добавляют все больше и больше оливкового масла в свою еду. Грамм за граммом растительное масло становится самым значимым по калорийности и более всего провоцирующим ожирение продуктом на планете. Оно содержит больше калорий на килограмм (1,82), чем сливочное масло (1,451). Проще говоря, чем больше растительного масла в еде, тем больше в ней малопитательных калорий. А превышение количества пустых калорий способствует появлению лишнего веса, что может привести к диабету, высокому давлению, инсульту, болезням сердца и многим типам рака.

Безусловно, лучше использовать оливковое масло, чем сливочное или маргарин, но данное преимущество средиземноморской диеты легко может подорвать результаты вашего похудения. Использование растительного масла в пище делает потерю веса более проблематичной, а многие люди вовсе не могут похудеть. С другой стороны, небольшое количество оливкового масла не повредит худому и физически активному человеку. Однако для многих людей с лишним весом растительное масло – это прибавление дополнительных 300–700 калорий к ежедневному меню. Такие малопитательные калории препятствуют достижению здоровья и идеального веса, особенно когда предпочтительным источником жиров служат семечки и орехи. Для того чтобы продолжать есть продукты, приготовленные на растительном масле, и поддерживать здоровую, стройную фигуру, надо внимательно подсчитывать калории и есть маленькими порциями, это как раз именно то, что я не рекомендую делать, потому что такой подход к питанию сводит эффективность диеты на нет.

Кроме того, перекрывая собой почти всю потребность в калориях сидящего на диете человека, растительное масло ощутимо снижает потребление витаминов и микроэлементов, и клетчатки в том числе.

По сравнению со своей калорийностью оливковое масло содержит недостаточно питательных веществ, крайне мало витамина Е и незначительное количество фитохимических соединений.

В прошлом жители Средиземноморья действительно потребляли много оливкового масла, но ведь они при этом и много трудились в поле, проходя по 14 километров в день за тяжелым плугом.

Читая о средиземноморской диете, большинство не видит там призыва есть много томатной пасты, овощей, бобов, фруктов и больше двигаться. Они слепо принимают миф о том, что оливковое масло – это полезная еда. В дополнение к этому они посыпают все сыром, одним из самых калорийных продуктов на планете, и думают, что питаются правильно.

Но ведь настоящей опасностью является не жир как таковой, а растительные масла, насыщенные жиры, трансжиры и те жиры, которые содержатся в продуктах, прошедших технологическую обработку.

Полезной альтернативой оливковому маслу могут быть орехи и семечки, содержащие меньше калорий на одну столовую ложку.

К тому же организм не впитывает все калории из орехов и семечек. Жиры, в них присутствующие, абсорбируются медленно, утоляя голод и способствуя окислению жирных кислот; в основном тело сжигает их ради получения энергии. Орехи и семечки богаты антиоксидантами и фитохимическими веществами, а когда мы употребляем их в комбинации с другой питательной пищей, они повышают усвояемость из нее фитохимических соединений и антиоксидантов, несут в себе уникальные преимущества для нашего здоровья и мощно защищают от рака и болезней сердца.

Также орехи и семечки являются растительными источниками белка. Высокожирная растительная еда богата незаменимыми аминокислотами, необходимыми нашему телу.

Орехи и семечки (и авокадо, кстати) – это натуральные источники полезных жиров. Жиры, присутствующие в семечках и орехах, богаты стеринами и станолами (в роли пищевых факторов снижают уровень плохого холестерина), клетчаткой, минералами, лигнином (противораковым веществом) и другими питательными веществами, помогающими снизить уровень холестерина. Бесчисленное множество научных исследований говорит об их связи с приобретением стройности и долголетия.

Я обнаружил, что пригоршня орехов или семечек помогает человеку, сидящему на диете, чувствовать себя сытым, придерживаться программы и быть более успешным в снижении веса с расчетом на долгосрочную перспективу. Семечки обладают даже большими преимуществами, чем орехи. В основном они содержат больше белка и таких дополнительных и важных питательных веществ, как омега-3 жирные кислоты и противораковое вещество лигнин (которое в дальнейшем еще будет рассмотрено).

Ученые обнаружили, что включение орехов и семечек в свой рацион поможет вам снизить вес. Несмотря на то что они калорийны и относительно жирные, на самом деле употребление их в пищу утоляет голод и подавляет аппетит.

Недавно проведенное исследование сравнило традиционную средиземноморскую диету с одной из тех диет, в которых орехи заменены на растительное масло. Согласно исследованию, средиземноморская диета без орехов не уменьшает количества атеросклеротических бляшек. В то же время вариант, при котором растительное масло заменено на орехи, способствует их снижению. Средиземноморская диета была позднее испытана в Испании,

где случайно выбранные 7216 мужчин и женщин должны были включить в свой рацион либо орехи, либо оливковое масло. Контрольная группа, употреблявшая более трех порций орехов в день за период наблюдений продолжительностью почти 5 лет, показала снижение общей смертности на 39 %, в отличие от группы, не потреблявшей орехи.

На сегодняшний день те, кто длительное время придерживается средиземноморской диеты, имеют лишний вес. Они до сих пор едят много оливкового масла, но на фоне сниженного потребления фруктов, овощей и бобов. В то же время возросло потребление мяса, сыра и рыбы, в то время как уровень физической активности значительно упал. Сторонники этой диеты становятся все более похожими на американцев по состоянию здоровья и рациону питания.

Применяя только положительные рекомендации средиземноморской диеты и игнорируя ее слабые места, вы сможете не просто понизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения, а вовсе их ликвидировать.

Придерживаясь такой питательной диеты, даже люди с наследственной предрасположенностью к сердечно-сосудистым заболеваниям могут навсегда избавиться от этих болезней.

Пшеничная диета, или Путь к долголетию через отказ от углеводов

В своей популярной книге о пшеничной диете Вильям Дэвис, известный в США кардиолог, рекомендует людям полностью избегать пшеничных продуктов. Он утверждает, что современная «генетически измененная» пшеница – основная причина того, что наше общество страдает от ожирения и болезней. При этом под генетическим изменением он не подразумевает как таковую модификацию; вместо этого он говорит о гибридизации пшеничных клеток на протяжении многих лет; именно пшеница, согласно позиции доктора Дэвиса, является основной причиной диабета, болезней сердца и национальной эпидемии ожирения, а вовсе не сахар, белый рис, газированные напитки, растительное масло, жареный картофель, бекон, мясо животных, выращенных на комбикорме.

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.