

ПРОЕКТ BETTER MAN

2476 СПОСОБОВ
ПРОКАЧАТЬ ЗДОРОВЬЕ,
ФОРМУ, КАРЬЕРУ И СЕКС

БИЛЛ ФИЛЛИПС

35
ГОТОВЫХ
ПЛАНОВ
СТАТЬ
ЛУЧШЕ
ВО ВСЕМ

18+

 альпина
ПАБЛИШЕР

Билл Филлипс

**Проект Better Man: 2476
способов прокачать здоровье,
форму, карьеру и секс**

«Альпина Диджитал»

2015

Филлипс Б.

Проект Better Man: 2476 способов прокачать здоровье, форму, карьеру и секс / Б. Филлипс — «Альпина Диджитал», 2015

«Проект Better Man» – это готовый набор мощных инструментов, способный в корне преобразить вашу жизнь. Билл Филлипс – главный редактор журнала Men's Health – вместе с командой крутых экспертов подготовил подробное руководство, как правильно питаться, сбросить лишний вес, накачаться и не надорваться, снизить стресс, взять свое здоровье под контроль, сэкономить кучу денег и упростить себе жизнь. Самое главное, для достижения эффекта не придется тяжело трудиться: просто скорректируйте кое-какие мелочи.

© Филлипс Б., 2015

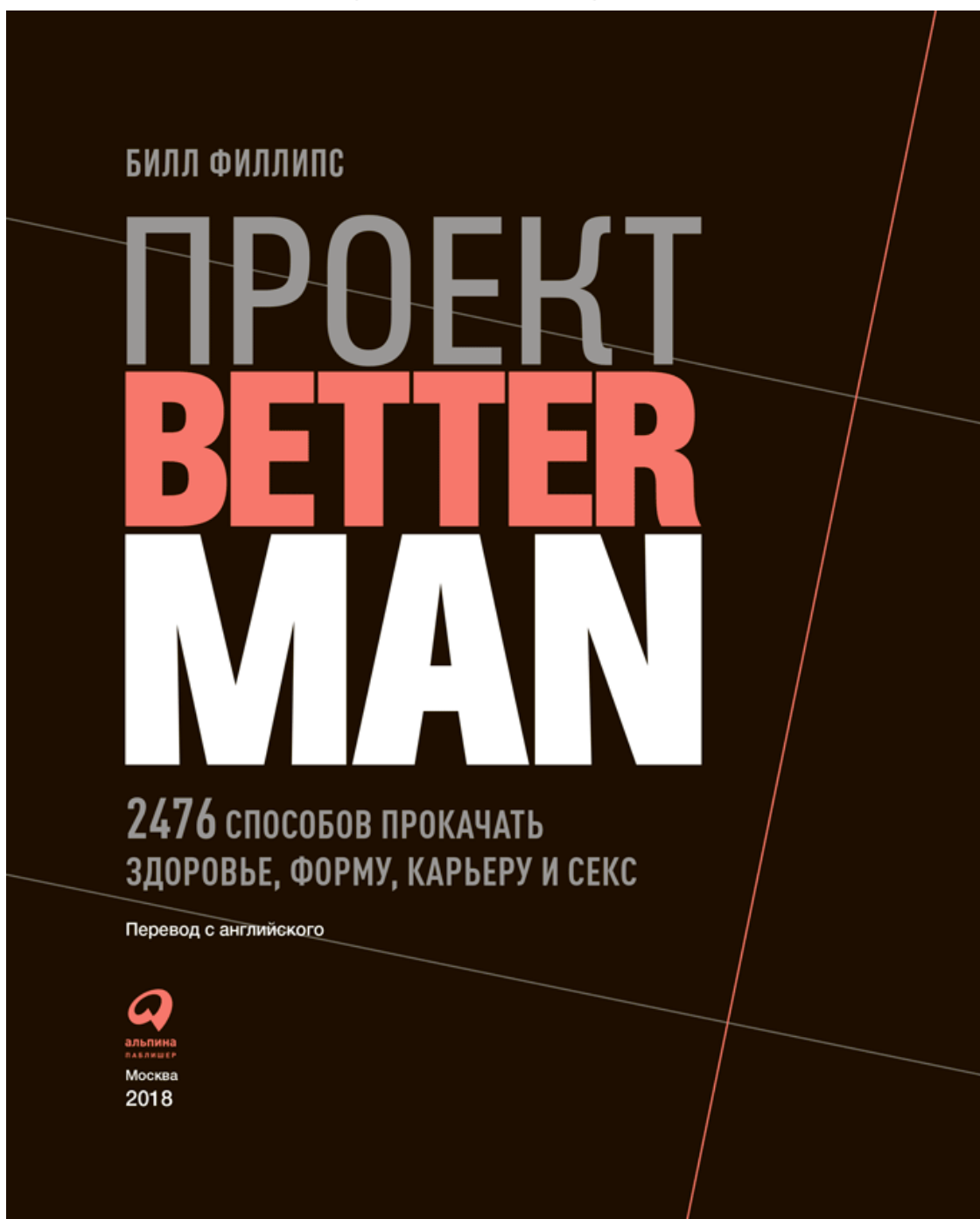
© Альпина Диджитал, 2015

Содержание

Начни отсюда	8
1. Твой самый важный проект: ты сам	10
Хочешь жить вечно? Я – нет	10
Стать лучше – это лучше любой альтернативы	14
Что тебя ждет	15
Один из самых больших жизненных секретов	19
Как превзойти посредственность менее чем за 5 минут!	20
2. Самодиагностика в стиле Men's Health	24
Я обожаю автомобили.	24
Домашние тесты от Men's Health	26
В какой ты форме?	35
Ну... и к чему все это?	44
3. Все, что сокращает жизнь и приближает старость	45
Что скажешь, если тебе предложат узнать подробности твоей смерти?	45
Факторы, сокращающие жизнь	46
Несчастные случаи	47
Рак	50
Хронические заболевания печени	52
Хронические заболевания легких	54
Диабет	55
Грипп/пневмония	56
Сердечно-сосудистые заболевания	57
ВИЧ	58
Убийство	59
Инсульт	60
Самоубийство	62
Факторы, ускоряющие старение	63
Неправильное питание	64
Плохой сон	65
Стресс	66
Вредные привычки	67
Малоподвижный образ жизни	68
Ядовитые вещества	69
Пренебрежение факторами риска	70
4. Подкрути свою диету	71
Сейчас еда уже не та, что прежде.	71
Горячая пятерка рецептов правильного питания	73
Пищевая пирамида журнала Men's Health	77
70 полезных и здоровых продуктов	79
Овощи семейства крестоцветных	80
Корнеплоды	82
Луковые	84
Лучшее из остальных овощей	85
Фрукты с мякотью	86
Твердые фрукты	87

Ягоды	88
Бобовые	90
Орехи	91
Семена	92
Яйца	94
Рыба и морепродукты	95
Птица	96
Говядина, свинина и дичь	97
Белок молочной сыворотки	98
Злаки	99
Молочные продукты	100
Напитки	102
Продукты, необходимые для приготовления пищи	105
5. Улучши свою физическую форму	106
У кого-то телосложение как у Джо Манганьелло,	106
Горячая пятерка советов по фитнесу	108
Самая эффективная тренировка в мире	111
Расписание тренировок на 4 недели	113
Конец ознакомительного фрагмента.	116

Билл Филлипс
Проект Better Man: 2476
способов прокачать здоровье,
форму, карьеру и секс



Переводчик *Е. Борисов*
Редактор *В. Подобед*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *Л. Разживайкина*

Корректоры *М. Смирнова, О. Улантикова*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*
Арт-директор *Ю. Буга*

© 2015 by Rodale, Inc. All rights reserved. Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, USA

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2018.

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

*Робин, Линдси и Тейлор – вы любовь всей моей жизни.
Пусть я никогда не стану идеальным, но всегда буду стараться*

Начни отсюда

Спасибо, что купил эту книгу!

Говоришь, ты ее не покупал? Кто-то дал ее тебе почитать в надежде, что ты станешь больше заботиться о себе?

Ну, тогда поблагодари этого человека от моего имени. И прежде чем сделать из книги подставку или отправить в печку, прочти этот разворот. Полагаю, он убедит тебя, что нет нужды переворачивать с ног на голову всю жизнь, чтобы улучшить свое здоровье. Собственно, в этом суть книги, которую ты держишь в руках: я хочу показать, что тебе не требуется тяжело трудиться, чтобы добиться эффекта: просто скорректируй кое-какие мелочи – и ты станешь стройнее, сильнее, умнее, здоровее и проживешь дольше. Ты превзойдешь себя прежнего и, возможно, даже поднимешься по карьерной лестнице. Или будешь в итоге больше заниматься сексом. И это займет всего пару минут (я имею в виду – чтение).

– *Билл Филлипс*

СДЕЛАЙ ТАК...	...И БУДЕТ ТАК
Дважды в неделю вместо бутерброда с беконом съдай бутерброд с тунцом.	Это на 25% сократит риск возникновения сердечных заболеваний.
Пей чилийское красное вино вместо французского.	Это снизит твой риск заболеть раком. По сравнению с французским красным вином чилийское каберне совиньон на 38% богаче флавонолами и антиоксидантами, которые нейтрализуют свободные радикалы, способные вызвать рак.
Перемести зеркало заднего вида на 5 см выше привычного положения.	Ты сразу выпрямишься, улучшишь осанку и снизишь вероятность появления болей в спине.
Съдай по 2 яблока в день.	Ты сбросишь 4 кг за год. Потребление большого количества клетчатки способствует потере веса. А попутно получишь уйму природных противораковых веществ.
Съдай в день по 2 банана.	Это на 20% снизит риск инсульта, поскольку бананы богаты калием.
Перестань подчищать тарелку.	Ты проживешь на 7 лет дольше, примат. Исследование, проведенное в Висконсинском университете в Мэдисоне, показало, что взрослые приматы, съдавшие на 30% меньше по сравнению с сородичами, жили в среднем на 9% дольше. Исследователи утверждают, что ограничение количества потребляемых калорий приводит к снижению веса в долгосрочной перспективе и откладывает появление симптомов старения у обезьян — а может быть, и у людей.
Чаще испытывай оргазм.	Это улучшит вариабельность твоего сердечного ритма (BCP) в состоянии покоя. Этот показатель с недавнего времени применяется для оценки состояния здоровья сердца. Он описывает, как меняются промежутки между ударами сердца (или, выражаясь строже, продолжительность R-R-интервалов последовательных циклов сердечных сокращений). Как ни странно, изменчивый ритм предпочтительнее совершенно мерного стука, как у метронома. Высокий показатель вариабельности говорит о влиятельности парасимпатической нервной системы, которая отвечает за процессы расслабления, пищеварения и сна. Занятия сексом укрепляют твою парасимпатическую нервную систему, позволяя ей успешнее уравнивать воздействия на организм симпатической нервной системы — той части тела, которая реагирует на стресс и отвечает за реакцию «бей или беги».

Употребляй в пищу бактерии, прежде всего <i>L. Acidophilus</i> и <i>B. lactis</i>.	Это обеспечит тебе регулярный стул. Прием пробиотиков, содержащихся в йогурте и кефире, в 62% случаев помогает страдающим от запоров справиться с неприятными симптомами.
Поиграй в первобытного человека.	Ты станешь привлекательнее сексуально. Согласно данным исследования, проведенного в Университете штата Аляска, «мужчины, которые пробовали себя в роли первобытного человека (например, разводили огонь или плавали в бурных водах), были для женщин более привлекательными по сравнению с теми, кто рисковал в современном стиле (например, ездил на мотоцикле без шлема)». Похоже, что первобытные, естественные опасности позволяют пощеголять своей природной физической формой. Не хочешь сплавиться по бурной реке или совершить восхождение на какой-нибудь пик вместе со своей любимой?
Следи за нижними коренными зубами.	Это позволяет избежать кариеса. По статистике, люди уделяют чистке внутренней поверхности зубов на 62% меньше времени по сравнению с внешней поверхностью. Обеспечь своим зубам всесторонний уход.
Делай 10-минутные перерывы.	Ты будешь лучше запоминать информацию. По данным шотландских исследователей, 10-минутный отдых в тишине после изучения чего-то нового позволяет сохранить в памяти на 20% больше информации.
Налегай на грубую пищу.	Ты проживешь дольше. Корейские ученые выяснили, что у мужчин, съевших много клетчатки, шансы умереть в течение последующих 11 лет были на 27% ниже по сравнению с теми, кто потреблял клетчатку в небольших количествах. Твоя цель — 38 г клетчатки в день: это помогает предотвратить инсульт и диабет 2-го типа.
Нагрей комнату и выполни комплекс упражнений на растяжку.	Ты сможешь сжечь 459 калорий — именно столько в среднем расходует человек в процессе 90-минутного сеанса бикрам-йоги («горячей» йоги).
Ходи по лестницам.	Тыохранишь себя от лишнего контакта с бактериями. В одном исследовании говорится, что на кнопках больничных лифтов патологические микроорганизмы были обнаружены в 61% случаев, тогда как на спускных ручках унитазов — всего в 43% случаев. А еще подъем по лестнице сжигает каждую минуту 10 калорий.
Во время упражнений сосредоточься на чем-то внешнем.	Тебе будет легче нарастить нагрузку. В обзоре исследований, который составлен журналом <i>Strength and Conditioning Journal</i> , отмечается, что человек способен развивать большее усилие и выполнять больше повторений, когда сосредоточен на чем-то постороннем (например, на «отбрасывании» земли в ходе отжиманий).
Тренируйся интенсивнее.	Ты улучшишь свои репродуктивные показатели. Исследователи из Гарвардского университета обнаружили, что у тех мужчин, которые полностью выкладываются на тренировках, содержание сперматозоидов в сперме на 33% выше по сравнению с теми, кто склонен прохладиться.
Прочти эту книгу до конца.	Ты станешь гораздо более успешным и проживешь по крайней мере на 10 лет дольше. Масштабное 80-летнее исследование показало, что мужчины, чей успех выше среднего (то есть те, кто упорно работал, чтобы сделать успешную карьеру), живут на 10 лет дольше и реже болеют по сравнению с менее успешными людьми.

1. Твой самый важный проект: ты сам

Хочешь жить вечно? Я – нет

Впрочем, кому я морочу голову? Конечно, я хотел бы жить вечно – но только если смогу хорошо выглядеть, оставаться здоровым и продолжать заниматься всем, что я люблю. (Вечные посиделки в Starbucks должны войти в комплект!) Бьюсь об заклад, ты чувствуешь то же самое. Когда ты здоров и силен, когда уверен в своей работе, когда с энтузиазмом вскакиваешь с кровати по утрам, чтобы решительно взяться за дела, когда с удовольствием смотришь на свое отражение в зеркале – что тут скажешь... жизнь – классная штука! Именно к такой вечности мы и стремимся.

СРАЗУ лучше!

Возьми на вооружение следующую установку: «Каждый день я буду становиться чуть-чуть лучше прежнего». Накопленный эффект одного этого шага способен преобразить всю твою жизнь.

Идея вечной жизни завораживала нас на протяжении всей человеческой истории. В V веке до нашей эры древнегреческий умник по имени Геродот впервые написал об источнике вечной молодости. Достаточно искупаться в его водах, утверждал Геродот, – и к тебе вернется утраченная молодость. В 1513 г. пожилой конкистадор Понсе де Леон покинул Пуэрто-Рико и отправился на поиски этого чудесного источника, а вместо этого открыл Флориду. (У судьбы своеобразное чувство юмора, не находишь?)

Отчасти притягательность этой идеи иллюстрируется картиной немецкого художника Лукаса Кранаха Старшего, написанной в 1546 г. и названной «Источник вечной молодости». Тогда с названиями не мудрили, так что на картине (ее фотография чуть ниже) изображено то, что обещано: прямоугольный бассейн, наполненный водой примерно до пояса, в котором купается пара десятков обнаженных женщин, стремящихся привлечь к себе внимание. Идея очевидна: где есть молодость и вода, там есть и возможность искупаться голышом. Неудивительно, что Понсе забрался так далеко!



ТУСОВКА У ИСТОЧНИКА (ОК. 1546 Г.)

В наши дни благодаря достижениям современной науки вся эта идея с источником вечной молодости уже не прокатилась бы. Но и с фантазией хорошо выглядеть, быть сильными, здоровыми и полными жизненной энергии сколь угодно долго мы не готовы расстаться окончательно. Наглядное свидетельство – вечно молодой Росомаха, один из «Людей Икс».

Конечно, на пути к такой физической форме, как у Росомахи, неплохо было бы для начала выглядеть как Хью Джекман. Но тут вот какое дело: изображение Хью много раз украшало собой обложку журнала *Men's Health*. И как главный редактор журнала я могу с уверенностью сказать: он не только джентльмен (что уже сразу поднимает его над уровнем большинства) – он к тому же тренируется и держит себя в форме на уровне спортсменов высшего класса. А ведь этому парню уже под полтинник. Он – яркий пример того, на что мы с тобой способны на самом деле.

Пока способ достижения бессмертия не обретен и даже не маячит на горизонте, полагаю, большинство мужчин с радостью согласятся на достойную замену: ум, который прекрасно работает, и тело, которое хорошо выглядит, вплоть до того момента, когда обладатель сыграет в ящик много десятилетий спустя. В чем-то нам хотелось бы быть похожими на морских чаек: даже старые птицы, нам на зависть, остаются сильными и плодовитыми, как в молодости, до тех пор пока однажды просто не падают в воду, чтобы стать пищей для рыб.



Попробуй!

Прими аспирин на ночь

Голландские ученые утверждают, что прием 100 мг аспирина перед сном может уменьшить вероятность образования тромбов по утрам. По словам доктора медицины Джона Элефтериадиса, кардиолога-эксперта журнала *Men's Health*, утром риск сердечного приступа у мужчин выше, так что аспирин способен предотвратить серьезную проблему. Однако, прежде чем начать глотать аспирин, все же посоветуйся со своим врачом.

Оставаться здоровым и сильным, как сейчас, вплоть до самого конца жизни в 90, 100 и более лет – как тебе такая цель?

«Морские птицы склонны к долгожительству, и у нас есть данные, что некоторые их виды – скажем, родственные чайкам обыкновенные крачки – не выказывают признаков старения перед смертью», – утверждает исследователь физиологии животных доктор наук Марк Хаусман, адъюнкт-профессор биологии в Университете Бакнелла в Льюисбурге (Пенсильвания). Его исследования показали, что у некоторых видов птиц-долгожителей организм, по

всей видимости, лучше справляется с защитой собственных клеток и их содержимого, чем у млекопитающих. По его словам, в организмах этих птиц содержится больше полезных антиоксидантов, а концы молекул ДНК, называемые теломерами, лучше защищены от повреждений. «С возрастом и у людей, и у диких животных теломеры укорачиваются. Темп их сокращения позволяет прогнозировать продолжительность жизни». Фактически теломеры характеризуют уровень повреждения клеток. «У птиц-долгожителей теломеры сокращаются очень медленно, а значит, их клетки и ДНК разрушаются в меньшей степени, чем у других видов животных».

Теломеры в твоём организме постоянно находятся под ударом – но их можно укрепить. Мы расскажем, как это сделать. Конечно, имеет значение и тот комплект генов, с которым ты родился. Исследования показывают, что некоторым достаётся призовой набор: они приходят в этот мир с изрядной форой в том, что касается здоровья, жизненной энергии и долголетия. Однако надёжного способа определить, обладаешь ли ты этими здоровыми генами, не существует, так что лучше перестраховаться. «У большинства из нас гены тесно взаимодействуют с внешними факторами, – отмечает доктор медицинских наук Нир Барзилай, директор Исследовательского института проблем старения при Медицинском колледже им. Альберта Эйнштейна в Университете Иешива в Бронксе (Нью-Йорк). – Ухудшая эти факторы курением и обжорством, мы сокращаем себе жизнь».

Верно и обратное: есть так называемые плохие гены, однако их наличие ещё не приговор. Так утверждает Александр Калмински, доктор наук и ведущий научный сотрудник Института проблем народонаселения при Университете Дьюка. «Широко распространено убеждение, что гены безоговорочно влияют на некоторые аспекты нашего здоровья. Но во многих случаях оказывается, что это не так, – говорит он. – Гены могут по-разному проявлять себя в различных условиях у людей разного возраста и пола».

Я уверен, что он прав. С отцовской стороны семьи мне достался вредный ген, вызывающий церебральную аутосомно-доминантную артериопатию с подкорковыми инфарктами и лейкоэнцефалопатией – болезнь, которая ведёт к слабоумию и инсультам в довольно молодом возрасте. Мой отец болел ею, и она, скорее всего, сыграла свою роль в том, что он умер в 59 лет в результате падения. Я делаю все возможное и невозможное, чтобы держать этот ген в узде, – даже если для этого мне приходится есть капусту.

Правда заключается вот в чём: множество людей – как с хорошими генами, так и с плохими – живут очень долго и при этом остаются здоровыми. Одно исследование, проведённое в Бостонском университете, показало, что средний человек 18 % своей жизни болеет по крайней мере одним заболеванием, тогда как долгожители – те, кто живёт до 110 лет и дольше, – болеют лишь 5 % своей жизни. Представь себе, что это такое – прожить без болезней до 104 лет. Подумай, что ты мог бы сделать за эти годы! Такое определение свободного времени мне по душе.

Но как же добиться того, чтобы твоё здоровье с возрастом не уступало жизни чайки? Как сделать так, чтобы твоё физическое и умственное состояние оставалось прежним или даже становилось выше? Ответ прост: нужно становиться *лучше* день ото дня.

Конечно, для этого придётся потрудиться. Если ты будешь расслабляться, наедаться и напиваться, как в 25 лет, тренироваться только под настроение, работать по 60 часов в неделю, гонять на машине, избегать растительной пищи, отказываться от медицинских обследований (да, и ректальных тоже, если доктор их назначит), то стать лучше тебе вряд ли удастся. Скорее всего, в 90 лет ты окажешься в доме престарелых с грушевым пюре на подбородке, вместо того чтобы прыгать с парашютом, как Джордж Буш.

Стать лучше – это лучше любой альтернативы

Мне нравится слово «лучше», потому что в нем есть потенциал. Стать «лучше» не так уж трудно. Это по силам *каждому*. Улучшать свое здоровье, физическую форму, карьеру, сексуальную жизнь и т. д., пока не обрешь лучшее из лучшего – лучшую жизнь.

Миссия журнала *Men's Health* в том, чтобы помогать каждому из наших читателей становиться лучше день ото дня. Эта формула прекрасно работает (читатели подтвердят), потому что она настолько прагматична и *осуществима*, что не терпит оправданий. Любой человек в состоянии становиться немного лучше каждый день. Начав мыслить в таком ключе, ты уже станешь чуточку лучше – даже если это единственное, что ты сегодня делаешь.

Мне хочется, чтобы эта книга помогла тебе улучшить здоровье и физическую форму ценой как можно меньших усилий. Вот почему по всей книге разбросаны разнообразные врезки вроде рубрики «Сразу лучше!»: в них приводятся моментальные советы, которыми можно воспользоваться немедленно. Просто бери и делай. В последующих главах ты найдешь множество легко применимых на практике дельных подсказок и советов специалистов.

А когда ты внедришь все эти небольшие перемены и улучшения в свою жизнь, случится вот что: их суммарный эффект начнет накапливаться и нарастать день за днем, неделя за неделей и месяц за месяцем. Ты начнешь меняться. Сначала понемногу. Потом все заметнее. Это будут глубокие изменения. Лишний вес растает на глазах. Ты будешь с нетерпением ждать следующей тренировки, а идеи вроде «съесть еще вот тех вкусных печенюшек» просто перестанут приходить тебе в голову.

Ты сам начнешь воспринимать себя иначе. Твоя подружка и твой начальник – тоже. Ты как будто станешь выше ростом. Ты начнешь чувствовать себя увереннее на совещаниях. Симпатичные незнакомки на улице станут чуть позже отводить свой взгляд. «Неужели она только что мне улыбнулась?!» Да, именно так.

Идея проста: осознав, что можешь изменить свое тело, ты почувствуешь, что для тебя нет ничего невозможного. Я точно знаю: читатели *Men's Health* делают это каждый день и делятся с нами своим опытом. Значит, сможешь и ты.

Теперь твоя очередь. Ты почти готов запустить новый проект – проект «Ты». Твоя задача в нем – стремиться стать чуточку лучше каждый день. И без паники: ведь моя задача – помочь тебе в этом, так что не стесняйся отправлять мне вопросы в Twitter: @MNBetterMan. А теперь давай поговорим о том, чего ждать от этого проекта.

СПРАЗУ лучше!

Выпивая два стакана воды или чашку бульона перед едой, можно снизить количество потребляемых калорий на 20 %, поскольку ты будешь чувствовать себя более сытым.

Что тебя ждет

Всякое успешное путешествие начинается с первого шага. Чтобы понять, куда двигаться, надо знать, откуда ты начинаешь путь. Может быть, ты взялся за эту книгу потому, что стремишься что-то в себе исправить. А может, недавнее медицинское обследование показало, что ты в полном порядке, и теперь тебе просто хочется сохранить хорошее здоровье. В любом случае я хочу, чтобы ты убедился, что стоишь на верном пути и тебя не занесло в опасную зону. В следующей главе мы займемся самодиагностикой с помощью ряда простых тестов – без врачей, без оплаты, без необходимости дожидаться результата.

Совершенно секретно

Низкотехнологичные способы продлить срок эксплуатации

Попробуй применить на практике следующие пять простых (никакой криогеники!) стратегий продления жизни.

+1 год

Проглоти горькую пиллюлю

Сделай ее из кусочка горького шоколада. Исследование, проведенное в Гарвардском университете, показало, что люди, употребляющие в пищу темный шоколад хотя бы раз в месяц, живут дольше тех, кто не ест его совсем или предпочитает молочный шоколад. Возможно, это связано с антиоксидантами, которые содержатся в темном шоколаде. Покупая темный шоколад, обращай внимание на содержание какао: чем оно выше, тем больше в шоколаде антиоксидантов. Поскольку вместе с содержанием какао растет и горечь шоколада, возможно, тебе придется приложить некоторые усилия.

+2 года

Не распускайся

Присоединись к какой-нибудь спортивной команде – скажем, софтбольной или баскетбольной (только не к игрокам в дартс из местного паба). Японские исследователи выяснили, что те, кто продолжает заниматься спортом в 65 лет, живут дольше тех, кто этого не делает. Авторы исследования полагают, что это происходит благодаря сочетанию упражнений и общения с другими людьми. Товарищи по команде смогут

побудить тебя сделать пробежку по базам или рывок к корзине и тем самым не дадут мирно сгнить в своей постели.

+2 года

Перестань заламывать руки

Давай начистоту: много ли пользы ты получил от привычки беспокоиться по каждому поводу? А вот без нее ты будешь больше наслаждаться жизнью, пока живешь, и проживешь дольше, чтобы наслаждаться жизнью. Исследование, проведенное Институтом здорового старения имени Раша, в котором приняли участие 6000 жителей Чикаго, выявило, что люди, не испытывающие постоянного беспокойства, живут дольше. Почему? Известно, что постоянный стресс подрывает работу иммунной системы. Сделай пробежку. Сыграй в баскетбол. Отвлеки свое заиклившееся мышление логической игрой – скажем, sudoku или, на худой конец, даже видеоигрой вроде Halo. Комедийный телесериал «Три балбеса» (The Three Stooges) действует на ум тревожного мужчины гораздо благотворнее, чем «Ксанакс».

+3 года

Ходи в церковь

Или в синагогу. Или в индейскую баню. В общем, в любое место, где люди поклоняются богам. Исследователи из Питтсбургского университета утверждают, что еженедельное посещение религиозной службы способно существенно продлить срок годности человеческого организма – в такой же мере, как прием гипохолестеринемических препаратов. Ты не верующий? Присоединись к какой-нибудь группе людей с еженедельными ритуалами, хотя бы отдаленно напоминающими религиозное служение, – вроде просмотра футбольных матчей.

+8 лет

Поверь в себя

Вера в то, что ты сам управляешь своим здоровьем, может стать самоисполняющимся пророчеством. В одном канадском исследовании среди здоровых пожилых людей те участники, которые предсказывали, что проживут еще 8 лет, действительно прожили их, а те, кто предрекал себе скорую смерть, действительно умерли. У убеждений вполне могут быть реальные последствия – как хорошие, так и плохие.

Выяснив реальное положение дел, ты получишь от меня инструменты, которые позволят тебе улучшить свои результаты и сделать жизнь более здоровой и полноценной. Мы, сотрудники *Men's Health*, постоянно общаемся с лучшими в мире исследователями и врачами. Вот что они нам сказали: если ты знаешь собственное тело и заботаешься о нем, оно будет работать, как отлаженный маслкар. Иначе ты будешь кашлять, троить и стрелять глушителем до самого конца.

Средняя продолжительность жизни мужчины-американца составляет лишь 76 лет, но я хочу, чтобы ты жил гораздо дольше и гораздо качественнее, чем те парни, которые добрались до такого возраста. Я хочу сделать так, чтобы ты не провел последние годы жизни в инвалидном кресле. И не стал импотентом. И не страдал недержанием мочи. Мне хочется, чтобы ты жил как морская птица с хорошей эрекцией. И моя книга поможет нам в этом.

После самодиагностики в главе 2 ты прочтешь в главе 3 о семи «всадниках апокалипсиса» – семи основных причинах мужской смертности. Я разбил эти причины по возрастным группам, чтобы тебе было проще определить самые серьезные и непосредственные угрозы. Побаиваться авиационных катастроф, акул и лихорадки Эбола легко и даже приятно, но проверка реального положения дел покажет, каких угроз тебе действительно стоит опасаться. Затем я расскажу о плохих привычках, которые ускоряют старение и делают тебя беззащитным перед распространенными причинами смерти. Я не пытался кого-либо запугать этой главой – она призвана лишь проинформировать тех, кто думает, что с ними никогда не случится ничего плохого: пополнить печальную статистику очень легко, если не заботиться о себе хотя бы немного.

Глава 4 поможет тебе сделать первые шаги на пути к тому, чтобы стать лучше. Мы начнем с изменения твоих привычек питания, причем облегчим тебе эту задачу: питаться правильно вовсе не означает давиться чем-то через силу. Здоровая пища может быть простой и вкусной! Большинство глав начинается с «Горячей пятерки» – набора простых шагов, которые помогают приступить к делу без промедления. Дальше, если хватит пороха, сможешь взяться за более сложные задачи, чтобы стать лучше лучшего.

В главе 5 мы поможем тебе привести себя в форму. И неважно, кто ты – фанат кроссфита или диванный атлет: мы покажем тебе, как нарастить силу, мощь и выносливость, сократив риск получить травму. Что в итоге? Ты будешь выглядеть лучше, действовать энергичнее и чувствовать себя здоровее.

В главах 6 и 7 мы вплотную займемся твоим здоровьем – поможем тебе изучить свое тело с такой же тщательностью, с какой ты составляешь инвестиционный портфель. Это ключевой момент для каждого мужчины – главным образом потому, что слишком многие относятся к нему легкомысленно. Хотя в конечном итоге ты сам в ответе за собственное тело, хорошие врачи могут распознать проблемы прежде, чем те вырастут до слоновьих размеров. Мы покажем, как найти лучших врачей, персональных тренеров и других специалистов, а также подскажем ключевые диагностические исследования, результаты которых помогут тебе своевременно совершить кое-какие жизненно важные шаги.

В главе 8 мы пожелаем спокойной ночи бессоннице, синдрому обструктивного апноэ сна и прочим нарушениям сна. Тебя поразит, как много могут дать человеку несколько часов качественной отключки!

Глава 9 посвящена твоему мозгу. Свежие данные Американской психологической ассоциации показывают, что уровень стресса, в котором живет средний мужчина, составляет 4,6 по 10-балльной шкале – выше порога, который специалисты считают безопасным для здоровья (3,6). Мы поможем тебе снизить этот уровень. Кроме того, мы покажем, как справиться с другими факторами, мешающими полноценной умственной деятельности, – в том числе с депрессией, гневом и деменцией.

Глава 10 полностью отведена твоей любимой теме – сексу! Чтобы стать лучше, тебе, возможно, придется прокачать себя как любовника. А чтобы стать лучше в качестве любовника, возможно, потребуется стать просто лучше – то есть набраться терпения и чуткости, научиться прислушиваться к женщине и стараться поменьше ей диктовать. К счастью, есть люди, которые изучают такие вещи, так что в твоём распоряжении окажутся лучшие способы добиться хорошего секса в больших количествах.

В главе 11 мы сосредоточимся на решении возникающих проблем – от мелких неудобств типа простуды до серьезных трудностей вроде камней в почках. Мы расскажем, как остаться в наилучшей возможной форме, столкнувшись с соответствующими симптомами.

Наконец, в главе 12 ты перейдешь к самостоятельным проектам, которые помогут тебе подтянуть свои слабые места. Убрать пивной животик? Запросто. Избавиться от боли в спине? Не вопрос. Сделать свое тело как никогда сильным?.. 35 важных целей разбиты здесь на простые шаги.

По страницам книги разбросаны короткие вставки, призванные помочь тебе достичь результата как можно быстрее.

ЦЕННЫЙ СОВЕТ	Мы с пристрастием допросили членов редакционно-издательского совета — ведущих специалистов в своей области. Здесь их лучшие рекомендации.
СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО	Эти данные ставят под сомнение общепринятую точку зрения. Иногда сомнения в том, что кажется известным, помогают уберечь задницу от ненужных приключений.
ФАКТ- МОЛНИЯ	Эти цифры могут взорвать тебе мозг и вынудить пересмотреть свои привычки.
ПОПРОБУЙ!	Этими навыками стоит овладеть. Они сделают тебя более здоровым, счастливым и энергичным. Все как в школе, только весело и без зубрежки!
СРАЗУ лучше!	Дочитай этот совет до конца — и можешь начинать измерять успехи.
ТЕЛО В РАЗРЕЗЕ	Мистер Терренс Холт, доктор медицинских наук и доцент Медицинской школы Чапел-Хилл Университета Северной Каролины, анализирует вдоль и поперек тайны твоей анатомии.
А ЭТО НОРМАЛЬНО?	Это о том, действительно ли ты с приветом — или просто такой же параноик, как все остальные.

Один из самых больших жизненных секретов

Прямо сейчас в твоём распоряжении есть набор мощных инструментов. Сведения, которые содержатся в этой книге, вместе с простым волевым решением становиться немного лучше каждый день – это ни много ни мало рецепт, способный в корне преобразить твою жизнь. Ты станешь другим. Ты будешь чувствовать себя иначе. И окружающие тебя люди заметят эти перемены. В тебе проснется бурный источник счастья. И энергии. И вдохновения для того, чтобы совершенствоваться дальше. Твои успехи повлекут за собой новые успехи. Я не раз убеждался в действенности этого рецепта. Все это не шутка – но улыбаться ты будешь гораздо чаще прежнего.

А поскольку мы ничем не хуже какого-нибудь ночного рекламно-развлекательного канала, то – «не отключайтесь – продолжение следует!». В качестве дополнительной награды при чтении этой книги ты постигнешь один из величайших жизненных секретов. Обычно величайшие жизненные секреты раскрываются в горячечном бреду от поедания червяка со дна бутылки мескаля. Но я готов уберечь тебя от потерь времени и от похмелья и расскажу эту тайну прямо здесь, откровенно и без промедления. Я узнал ее, редактируя на протяжении многих лет сотни историй о выздоровлении и физическом развитии (невозможно не научиться чему-то новому, работая с таким материалом!). Даже если сейчас ты откажешься поверить в этот секрет, по мере чтения книги, я уверен, ты изменишь свое отношение и станешь его горячим сторонником. (Куда ты денешься!)

Ну что, ты готов? Итак, вот один из величайших жизненных секретов: даже если ты уже все делаешь правильно – правильно питаешься, ежедневно тренируешься, перевыполняешь все, что запланировал, и на работе, и в личной жизни, – ты можешь стать лучше. В твоих силах сегодня быть немного лучше, чем вчера.

Вот и весь свод правил, по которым стоит жить. А теперь приступим!

СРАЗУ лучше!

Научись проявлять остроумие вместо сарказма и скепсис вместо цинизма – и ты будешь на голову выше большинства.

Как превзойти посредственность менее чем за 5 минут!

В этой книге столько полезной информации, что я рискую надорваться, даже просто думая об этом. Прежде чем мы перейдем к подъему этих тяжестей, вот быстрая разминка, которая поможет тебе почти моментально начать обгонять среднестатистического американского мужчину.

Здоровье

Средний мужчина простужается два-три раза в год, а типичная простуда, вызванная инфекцией верхних дыхательных путей, длится у него 7–10 дней.

Стань лучше среднего: не пытайся «высморгать простуду». Энергичное сморкание может продлить болезнь: исследователи из Виргинского университета с помощью компьютерной томографии обнаружили, что при сморкании некоторое количество слизи уходит глубже в дыхательные пути, заноса бактерии и вирусы непосредственно в носовые пазухи и запуская реакции, усугубляющие болезненное состояние. Старайся сморкаться пореже и применяй противоотечные препараты при первых же симптомах простуды.

Шансы среднего мужчины заболеть гипертонией (с верхним, систолическим давлением 140 мм рт. ст. и выше и нижним, диастолическим давлением 90 мм рт. ст. и выше) – один к трем.

Стань лучше среднего:

- Сбрось 4 фунта (примерно 2 кг). Согласно Фрамингемскому исследованию, у мужчин с избыточным весом, сбрасывавших по 1 фунту (450 г) в год на протяжении 4 лет, риск развития гипертонии снизился на целых 30 %.

- Больше занимайся сексом. Исследование, проведенное в 2006 г. в Университете Пейсли (Шотландия), показало, что у людей, занимавшихся сексом хотя бы раз в 2 недели, кровяное давление было ниже, а кровеносные сосуды реагировали на стресс лучше, чем у тех, в чьей жизни секс отсутствовал.

У среднего мужчины шансы погибнуть в автомобильной аварии в два с лишним раза выше, чем у среднестатистической женщины.

Стань лучше среднего:

- Стартуя на зеленый, посмотри по сторонам. Проезд на запрещающий сигнал светофора служит причиной более чем 75 000 ДТП со смертельным исходом в год, а поскольку невнимательное вождение из-за переписки в смартфоне становится все более распространенным явлением, количество таких боковых столкновений растет бодрыми темпами.

- Отрегулируй боковые зеркала. У многих они настроены неправильно. Согласно рекомендациям Американской автомобильной ассоциации, положение боковых зеркал считается правильным, если ты можешь увидеть задний угол своей машины, наклонившись к зеркалу.

Питание

Средний мужчина не получает никаких рекомендаций по здоровому питанию, когда посещает врача для осмотра.

Стань лучше среднего – вот тебе для этого на закуску бесплатный диетологический совет: съедай каждый день горсть орехов. В исследовании, опубликованном в *American Journal of Clinical Nutrition*, отмечается, что у людей, которые пять и более раз в неделю съедали унцию (около 28 г) ореховой смеси (особенно с миндалем, грецкими орехами и

кестью), вероятность сердечного приступа снижалась на 29 %. По словам доктора наук Франка Ху, исследователя из Гарвардского университета, потребление моно- и полиненасыщенных жиров снижает уровень «плохого» холестерина – холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП).

Средний мужчина съедает три порции фруктов и овощей в день вместо семи, рекомендуемых для поддержания хорошего здоровья.

Стань лучше среднего: никогда не отказывайся от яблока. Возьми с собой на работу мини-морковь, чтобы перекусить. А как насчет брокколи с соусом дипом? Поедание хотя бы семи порций в день снижает совокупный риск смерти на 42 %.

Физическая форма

Организм **среднего мужчины** в возрасте 30–40 лет содержит 26 % жира.

Стань лучше среднего: сократи долю жира в организме до 20 % и меньше, нарастив мускулатуру. Поднимай большие веса с меньшим количеством повторений. Если сейчас в упражнениях для крупных мышц ты делаешь 3 подхода по 12 повторений, постарайся делать 5–6 подходов по 4 повторения.

Нравственность

Средний мужчина считает, что положить глаз на симпатичную подружку собственной дочери – это нормально.

Стань лучше среднего: представь себе, что ты чувствовал бы, если бы отцы симпатичных подружек волочились за *твоей* дочерью, – и веди себя целомудренно. Тренируй целомудрие, как тренируешь мускулатуру. «Нравственные люди уверены, что в определенных ситуациях им даже не придется задумываться – они твердо знают, как им себя вести», – говорит доктор наук Кристиан Смит, профессор социологии в Университете Нотр-Дам.

Среднему мужчине случалось лгать своей жене или подруге о том, где он был; 50 % мужчин признаются в том, что лгали, чтобы затащить женщину в постель.

Стань лучше среднего: прежде чем солгать, взгляни на это со шкурной точки зрения. Одна ложь всегда тянет за собой другую, и хранение всех этих секретов, по мнению ученых, способно вызвать такой сильный стресс, что он подорвет твою иммунную систему. В то же время правда полезна для тела и души. Исследователи из Университета Нотр-Дам поставили эксперимент: попросили группу людей избегать крупной и мелкой лжи в течение 10 недель. Перед членами контрольной группы такая задача не ставилась. Состояние здоровья испытуемых систематически отслеживалось, а их искренность проверялась с помощью полиграфа. К концу исследования проявилась устойчивая корреляция между правдивостью и состоянием здоровья. Испытуемые, которые меньше лгали, сообщали о том, что у них улучшились отношения с окружающими, стал крепче сон, снизилась внутренняя напряженность, реже болели голова и горло.

Секс

Средний мужчина не считает, что держится достаточно долго во время полового акта.

Стань лучше среднего:

- Потрудишься, чтобы доставить ей удовольствие. По мнению Синди Местон, доктора наук и автора книги «Почему женщины занимаются сексом» (Why Women Have Sex), женщинам нелегко сконцентрироваться на ощущениях, связанных с сексом, так что для оргазма

им нужен высокий уровень возбуждения. Переключись с достижения цели на получение удовольствия. «Представляй себе секс как круг, а не как лестницу».

- Женщин привлекают мужчины, которые умеют мастерить, так что пара закрученных в стену шурупов может запросто помочь твоей подруге почувствовать себя более раскованно. «Умение делать что-то своими руками показывает женщине, что вы способны о ней позаботиться», – утверждает психолог из Вашингтона Винита Мета – доктор наук и автор книг, посвященных проблемам взаимоотношений. Кроме того, это свидетельство твоей уверенности в себе. «Мужские слова "Я об этом позабочусь" звучат музыкой для женских ушей», – утверждает Эми Мэтьюз, ведущая телешоу Renovation Raiders на HGTV.

Работа

Средний мужчина утверждает, что страдает от стресса на работе в большей степени, чем когда-то его отец, и регулярно гнобит себя за сделанные ошибки.

Стань лучше среднего: отложи гордость в сторону. Помни, что ты человек, а человеку свойственно ошибаться. Если ты где-то напортачил, признай это. Извинения – все еще самый действенный и обезоруживающий способ загладить ошибку. Затем сделай выводы из своего промаха и двигайся дальше.

Благосостояние

Средний мужчина выходит на зарплатное плато в возрасте 45 лет.

Стань лучше среднего: используй эту цифру, чтобы встряхнуться и вырвать себя из болота самоуспокоенности, характерного для середины карьерной лестницы. Секрет преодоления зарплатного плато – самореклама. Воспринимай свою карьеру как непрерывную избирательную кампанию. Тебе нужно не просто хорошо выполнять свою работу, а постоянно демонстрировать свою ценность людям, которые могут тебе помочь, и расширять группу коллег, которые рассчитывают на тебя. Кроме того, когда ты в следующий раз удостоишься благодарности или комплимента, воспользуйся случаем и спроси: «А не могли бы вы написать короткую записку об этом моему непосредственному начальнику?»

Средний мужчина откладывает на непредвиденные ситуации сумму, которая меньше его 3-месячных расходов на жизнь.

Стань лучше среднего: сберегай 9-месячную сумму расходов, чтобы обезопасить себя. Раньше рекомендовали откладывать 3-месячную сумму, но этого недостаточно: в последние годы американцу, потерявшему работу, в среднем требуется почти 5 месяцев, чтобы найти новую. Для начала клади в копилку хотя бы 100 долларов в месяц. Такую сумму можно сэкономить, пересмотрев свои траты на сотовую связь, кабельное телевидение и прочие подобные услуги. Всегда можно подобрать новый тариф или воспользоваться каким-нибудь спецпредложением – надо просто заняться этим.

Удовлетворенность жизнью

Средний мужчина редко выражает признательность. А тем временем результаты исследований, проводившихся по меньшей мере в течение 10 лет, говорят о том, что благодарность помогает улучшить жизнь человека сразу в трех ключевых аспектах: здоровье, брак и работа.

Стань лучше среднего:

- Веди «учет благодарности»: составляй список поводов благодарить судьбу и других людей и подсчитывай количество этих поводов. «Такое простое, казалось бы, упражнение практически сразу же приносит плоды», – утверждает Роберт Эммонс, доктор наук и профессор психологии Калифорнийского университета в Дейвисе, на счету которого более дюжины исследований, посвященных силе благодарности.

- Говори спасибо своей подруге. Согласно результатам исследования, опубликованного в журнале *Emotion*, выражая благодарность дважды в неделю, ты улучшаешь свой имидж в глазах партнерши на 19 %.

- Благодарю своего отца. Если слова «я тебя люблю» не были в ходу в доме, где ты рос, то тебе будет нелегко сказать их своему папе. Не выдавливай их из себя. «Можно выразить свою любовь, делая упор на преемственность», – предлагает Скотт Хольцман, доктор медицинских наук, психиатр и автор книги «Секреты счастливых семей» (*The Secrets of Happy Families*). Выбери в качестве подходящей площадки ближайшее семейное торжество и скажи, например: «Сейчас, когда я сам стал отцом, я благодарен тебе за то, чему ты научил меня. Ты был прекрасным примером для подражания!» Это именно то, что мечтает услышать каждый отец: подтверждение своего положительного влияния на жизнь сына.

2. Самодиагностика в стиле Men's Health

Я обожаю автомобили.

Прежде чем впрячься в проекты *Men's Health*, я трудился в журнале *Popular Science*. Среди прочего в мои обязанности входило испытание новых автомобилей. Без ограничений – столько машин в год, сколько смогу. Пришлось научиться любить каждый новый автомобиль. Что тут сказать... Бывает работенка и похуже.

СРАЗУ лучше!

Отжимания с помощью петельного тренажера (например, TRX) позволяют более полно задействовать глубокие мышцы спины и ее верхнюю часть.

Особую слабость я питаю к автомобилям BMW. Я влюбился в них еще подростком, когда соседи купили подержанный BMW 5-й серии. Я рос в маленьком городке на западе Пенсильвании – немецкие седаны представительского класса не попадались там на каждом шагу. Меня сразу же пленил ее плавный дизайн, урчание двигателя, точность рулевого управления и горячий норов. Так и видишь, как сталь и алюминий работают в унисон, будто оркестр из раскаленного докрасна металла.



75 %

Примерно такую долю собственного веса вы поднимаете, выполняя стандартные отжимания

Источник: Journal of Strength and Conditioning Research

Твое тело похоже на автомобиль. Ты, конечно, слышал это и раньше. Это расхожее сравнение, потому что мужчины понимают его мгновенно. И у автомобиля, и у тела есть подвижные части и системы циркуляции, оба требуют топлива и т. д. А главное, все мы прекрасно представляем себе, сколько усилий нужно для ухода за автомобилем.

Вопрос в том, ухаживаешь ли ты за своим телом так же, как за своим автомобилем. Твоя машина ежегодно проходит техосмотр, верно? А в промежутках ты проверяешь давление в шинах, меняешь масло и решаешь любые другие проблемы, которые могут помешать поездкам.

К своему телу ты относишься так же? А следовало бы. Регулярные осмотры – медицинские – могут помочь обнаружить проблемы прежде, чем они выведут тебя из строя. А

между посещениями врачей ты можешь выборочно осматривать себя сам. Оставишь ли ты без внимания крупную царапину на свежевывкрашенном кузове? Или регулярный скрежет при торможении? Вероятно, нет. Если ждешь от своего тела «пробега в 200 000 миль», попинай шины и проверь уровень жидкостей – оцени собственное здоровье и физическую форму. Наши эксперты утверждают, что мелкие проблемы со временем превращаются в крупные, поэтому не дожидайся, пока их обнаружит врач.

Эта глава – сборник простых тестов для самодиагностики, которые помогут тебе понять, в каком состоянии ты сейчас. Трудно совершенствоваться без точки отсчета, которая подскажет, что необходимо изменить к лучшему. Насколько ты здоров на самом деле? Даже если ты регулярно упражняешься, насколько ты все же в форме? Действительно ли ты тренированный человек по стандартам журнала *Men's Health* (они немного выше большинства прочих)? Ты получишь ответы к концу этой главы. Возьми в руки простой карандаш с маркировкой ТМ. Твой медицинский осмотр начинается – прямо сейчас.

Домашние тесты от *Men's Health*

Насколько ты здоров?

Утренняя сессия

Поставь будильник на 15 минут раньше, чтобы можно было попинать по шинам, прежде чем ты рванешь на работу, или проводи тестирование на выходных. Выполнив следующие 11 тестов, ты получишь довольно точное представление об общем состоянии своего здоровья. А уровень твоей физической подготовки мы оценим в дневной обложке тестов.



50 %

На столько снижается вероятность развития эректильной дисфункции, если у тебя плоский живот

Тест 1

Ты проснулся с эрекцией?

_____ Да _____ Нет

Когда ты открываешь утром глаза, твой член должен стоять по стойке смирно. Прости за панибратство, но это важно. «Если обычно у вас по утрам не бывает эрекции, это может свидетельствовать о низком уровне тестостерона, особенно если есть и другие симптомы, такие как утомление и пониженное сексуальное влечение», – говорит Чарльз Уокер, доктор медицинских наук и адъюнкт-профессор урологии в Медицинской школе Йельского университета. Это проблема, потому что низкий уровень тестостерона повышает риск сердечных заболеваний, остеопороза и других недугов. По этой же причине ты можешь ощущать вялость, да и в целом чувствовать себя хреново. Доктор Уокер указывает еще одну возможную причину того, что твой флаг не поднимается с восходом солнца: проблемы с артериями, которые мешают нормальному кровотоку. Поскольку артерии, по которым кровь поступает в твой член, маленькие, зачастую именно там в первую очередь проявляется атеросклероз (отверждение стенок сосудов), который и ослабляет эрекцию. Это может быть ранним признаком болезни сердца, так что не откладывай – запишись на прием к терапевту или кардиологу. А пока загляни в главу 6 за советами по сохранению эрекции.

Тест 2

Который сейчас час?

Посмотри на часы. Как долго ты спал...

...этой ночью? _____ ...прошлой ночью? _____

Если ты имеешь обыкновение спать сном праведника менее 7 часов, то собственной рукой подписываешь пригласительный для множества болезней. Исследования указывают на связь недостатка сна с повышенным риском ожирения и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если ты спишь недостаточно крепко, в следующий раз отправляйся в кровать на 15 минут позже. Если у тебя прекрасный сон, но по утрам ты чувствуешь себя разбитым, ложись спать на 15 минут раньше. Пробуй, пока не найдешь идеальную продолжительность сна. Если тебе нужна более серьезная помощь, обратись к главе 8 – там описаны другие способы регулировки времени сна.

Тест 3

Проверка размера простаты

Твоя предстательная железа по размеру сравнима с грецким орехом. И по мере того как ты становишься старше, этот грецкий орех увеличивается в размерах – такова реальность. Когда увеличенная простата начнет давить на уретру, у тебя может появиться потребность бегать в туалет по ночам. Тебе приходилось вставать посреди ночи, чтобы помочиться? Уже не раз? Часто это вызвано доброкачественной гиперплазией предстательной железы (ДГПЖ) – медицинский термин, которым обозначают увеличенную простату. Однако причиной может быть инфекция или даже рак простаты либо мочевого пузыря. Паниковать не стоит: скорее всего, это ДГПЖ – но есть быстрый способ самодиагностики, который не имеет ничего общего с пальпацией.

**ДАЙ ОТВЕТ ПО ШКАЛЕ ОТ 0 ДО 3, ГДЕ 0 ОБОЗНАЧАЕТ «НЕ БЫЛО ВООООЩЕ»,
А 3 — «ПОЧТИ ВСЕГДА». КАК ЧАСТО ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ...**

**...ты после мочеиспускания ощущал,
что мочевого пузыря не опорожнился полностью?**

③ ② ① ④

...тебе было трудно отложить поход в туалет по малой нужде?

③ ② ① ④

...тебе приходилось вставать ночью, чтобы помочиться?

③ ② ① ④

...у тебя была слабая струя при мочеиспускании?

③ ② ① ④

Теперь сложи баллы – итог не должен превышать 4. Если у тебя получилось больше или если сумма при очередном тестировании изменилась, отправляйся на прием к врачу – пусть прощупает твою проблему (см. полное описание ректальной пальпации в главе 6).

Тест 4

Ритм твоего «мотора» в состоянии покоя

_____ ударов в минуту

Неизменный стетоскоп – не всегда самый надежный инструмент для диагностики состояния сердца. Да, частота сердечных сокращений в покое может многое рассказать о твоём сердце, однако достичь состояния покоя, сидя на краю смотрового стола с холодной головкой стетоскопа на груди, бывает нелегко. Сердце следует проверять прямо с утра, первым делом, но твоему доктору будет непросто сделать это, если только вы не спите в одной кровати, так что займись этим сам. Все еще лежа в кровати, положи указательный и средний пальцы на внутреннюю сторону запястья или сбоку на шею. Подсчитай количество ударов за 15 секунд. Умножь это число на 4, чтобы получить количество ударов в минуту. Твой обычный ритм, пока ты не покинул кровать, должен составлять 60–100 ударов в минуту.

У тебя получается около 60? Вероятно, ты занимаешься бегом или посвящаешь много времени кардиотренировкам. Скорее всего, ты в лучшей форме, чем большинство людей.

Частота сокращений выше 100 может свидетельствовать об инфекционном заболевании или обезвоживании. По словам Роберта Уэргина, доктора медицинских наук и президента Американской академии семейных врачей, даже если сердечный ритм в покое всего на единицу превышает 100 ударов в минуту, есть риск опасной для жизни хаотической электрической активности предсердий, например мерцательной аритмии.

Ты куришь?

Если да, то это совсем никуда не годится, парень. Прошло полвека с тех пор, как министр здравоохранения впервые предупредил американцев об опасности курения, однако оно до сих пор держит в Америке пальму первенства по числу смертей, которые можно было бы предотвратить. Но если ты продолжаешь курить и не видишь способа расстаться с этой привычкой, есть несколько новых подходов, которые тебе стоит обдумать. Например, недавнее исследование, проведенное в Университете штата Джорджия, показало, что у курильщиков, которые вступили в онлайн-группу поддержки, возросла уверенность в том, что они способны бросить курить, а это увеличивало их шансы на успех.

Тест 5

Хорошая ли у тебя осанка?

_____ *Да* _____ *Нет*

Этот тест поможет определить, хорошая ли у тебя осанка. Около 60 % мужчин не могут этим похвастаться, утверждает Фабио Араухо – дипломированный специалист, который занимается изучением осанки в Институте общественного здоровья в Университете Порту. Чтобы проверить,ходишь ли ты в этот клуб сутулых, внимательно осмотри себя, когда выйдешь из душа. Если мысленно нарисовать поперек твоего тела линии на уровне плеч, бедер, сосков, таза, коленок и лодыжек, будут ли они параллельны? Параллельность означает, что у тебя ровная осанка, то есть ты, по всей видимости, сидишь прямо и стоишь правильно. Теперь встань спиной к стене, выпрямись и посмотри прямо перед собой. Какое расстояние отделяет твои плечи и шею от стены? Если оно больше 5 дюймов (примерно 13 см), это может говорить о том, что у тебя зажаты мышцы шеи, а плечи сутулые. А что насчет поясницы – соприкасается ли она со стеной? Если да, то твоим мышцам, вероятно, не хватает эластичности. По словам Фабио Араухо, мужчины особенно подвержены синдрому плоской спины, который может вызывать хронические боли в ней. Наконец, подай бедра вперед, прогнувшись в пояснице, затем наклонись вправо, влево, вперед и как следует повернись в обе стороны. Боль или чувство зажатости в мышцах означает, что тебе, возможно, стоит поработать над осанкой.

Неурядицы с мочой

4 признака того, что ты, возможно, спускаешь свое здоровье в унитаз

Мутная моча – повод заподозрить наличие бактериальной инфекции, особенно если у мочи неприятный запах, а мочеиспускание вызывает чувство жжения. Помутнение мочи – побочный эффект работы лейкоцитов, занятых уничтожением возбудителей инфекции.

Кровь в моче может быть симптомом аденомы предстательной железы, камней в почках или даже рака. Немедленно пройди обследование.

Пенистая моча – признак избытка белка в моче, а значит, почки не успевают его отфильтровывать. Это может сигнализировать о начинающемся диабете или болезни почек.

Коричневая или «ржавая» моча. Ржавый оттенок мочи может говорить о наличии бактериальной инфекции. В некоторых случаях бурый цвет дает кровь. Такой же цвет может быть вызван присутствием билирубина – побочного продукта, образующегося в печени; его наличие в моче может служить признаком болезни печени.

* Если ты обнаружил у себя что-либо из перечисленного, сообщи об этом своему терапевту или урологу.

Если хотя бы какой-то из этих тестов осанки показал наличие проблем, выполни более серьезное самостоятельное исследование, описанное в главе 12. Оно позволит точно выявить ключевые неполадки и предложит домашние способы их устранения. А пока что попробуй следующее упражнение для исправления осанки: ляг спиной на пол и согни ноги в коленях так, чтобы стопы плотно прилегали к полу. Руки раскинь в стороны перпендикулярно корпусу, положив кисти рук тыльной стороной на пол и неплотно сжав их в кулаки. Теперь медленно поверни руки так, чтобы кулаки смотрели тыльной стороной вверх, и одновременно с этим слегка приподними плечи и голову. Верни руки в исходное положение и приподними бедра на несколько сантиметров. Сделай 10–15 повторений, двигаясь по возможности без напряжения. Если тебе кажется, что все происходит как-то очень плавно и легко, значит, ты делаешь это упражнение правильно.

Тест 6

Есть ли у тебя кровь в слюне?

_____ ***Да*** _____ ***Нет***

При чистке зубов твои десны не должны кровоточить. Врач-стоматолог Марк Вулф, доктор наук, профессор, заведующий кафедрой кариесологии и комплексного медицинского обслуживания в Колледже стоматологии при Нью-Йоркском университете, говорит, что кровоточивость десен может сигнализировать о чем угодно – от пародонтита (который сам по себе является серьезным заболеванием) до рака. Покажись стоматологу. Ты ведь ходишь на осмотр к нему дважды в год, верно? А между осмотрами примерно раз в месяц открывай рот перед зеркалом, чтобы осмотреть свою пасть на предмет любых необычных выпуклостей, красных и белых пятен, опухолей, припухлостей или кровоточивости. Потом ощупай с каждой стороны шею. Если ты заметил что-либо необычное и оно не проходит более 2 недель, тебе нужен осмотр у стоматолога. Согласно результатам исследования, опубликованного в *Journal of the American Dental Association*, врачи других специальностей полагают, что уступают стоматологам в обнаружении и диагностике злокачественных новообразований в ротовой полости. При этом рак ротовой полости легко поддается лечению, если обнаружен на ранней стадии.



25

лет – возраст, по достижении которого мозг среднего человека начинает медленно сокращаться в размерах

Источник: Proceedings of the National Academy of Sciences

Тест 7

Соотношение обхвата талии и роста

Быстрый тест. Оберни портновскую ленту вокруг талии примерно посередине между ребрами и бедрами. Раздели полученный результат на свой рост. Должно получиться 0,5 или менее. Результаты исследований показывают, что это соотношение предсказывает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета надежнее, чем два других распространенных показателя – индекс массы тела (ИМТ) и соотношение объема талии и бедер.

Для обстоятельных. Новейший инструмент, который называется индексом формы тела (ИФТ), еще эффективнее, но требует использования компьютера и большего количества измерений. Исследование PLOS One, проведенное в 2014 г., показало, что у людей с наибольшим значением этого индекса даже при нормальном ИМТ риск умереть от какого-либо заболевания на 61 % выше, чем у тех, у кого ИФТ имеет наименьшее значение. При расчете ИФТ учитываются возраст, рост и обхват талии. Рассчитай свой индекс, введя свои показатели в калькулятор ИФТ на сайте absi.nl.eu.org. Если полученное значение равно 1, то твои шансы умереть раньше отпущенного срока не выше и не ниже, чем у большинства людей. Если оба твоих показателя имеют слишком большие значения, внимательно изучи главу 6. Объем талии – ключевой индикатор общего состояния твоего здоровья. «Причиной значительного числа воспалений в теле является жировая ткань в области живота», – предупреждает эксперт журнала *Men's Health* Эрик Топол, доктор медицинских наук, кардиолог и первопроходец в области исследований заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тест 8

«Черная метка»

Раз в месяц разденься догола и внимательно осмотри свое тело. Не стоит уповать на результаты обследования у дерматолога – его может не случиться вовсе: 57 % мужчин заявляют, что не планируют проходить такое

обследование. По утверждению исследователей из Дартмутского колледжа, у тех, кто регулярно осматривает себя, шансы выявить меланому в два раза выше по сравнению с теми, кто не делает таких проверок. Ищи у себя «черные метки», которые выглядят необычно или меняют свой внешний вид (форму или цвет). Примеры таких «меток» можно найти на сайте preventcancer.org/skin/know-your-abcdes. Если у тебя густой волосяной покров, попроси свою половинку осмотреть тебя после душа: кожу (и родимые пятна на ней) проще разглядеть через мокрые волосы.

Тест 9

Подсчет частоты дыхания *_____ циклов в минуту*

Иногда в учащенном дыхании нет ничего необычного – если ты находишься в тренажерном зале, в постели или убегаешь по улице от соседской собаки. Но учащенное дыхание может также свидетельствовать об инфекционных заболеваниях дыхательных путей, астме или недостаточной физической подготовке. Подсчитай, сколько раз твоя грудная клетка поднимается и опускается за 1 минуту. Средний показатель – 10–18 циклов в минуту (вдох и выдох считаются одним циклом). А что у тебя?

Тест 10

Проверка зрения, слуха и памяти

Глаза. Вытяни руку с этой книгой перед собой на всю длину. Если ты старше 40 лет и тебе приходится щуриться, чтобы прочитать текст, возможно, у тебя старческая дальнозоркость, которая возникает из-за того, что хрусталик глаза утрачивает эластичность. Отправляйся на прием к окулисту, чтобы он выписал тебе очки для чтения.

Уши. Припомни свои беседы с другими людьми на прошлой неделе. Было ли у тебя чувство, что собеседник говорит неразборчиво? Речь звучит четко благодаря высоким частотам, которые первыми выпадают при ослаблении слуха, так что человеку начинает казаться, что окружающие говорят невнятно. Также обрати внимание на то, хорошо ли ты различаешь окончания слов в конце вопросительных предложений и детскую болтовню – здесь тоже большую роль играют высокие частоты. При малейших подозрениях посети отоларинголога. И используй беруши, когда стрижешь газон.

Мозг. Работа твоего мозга – это передача электрических сигналов, так что периодически тебе следует проверять свою проводку на предмет повреждений. Не забывал ли ты в последнее время о каких-либо событиях или встречах? Может быть, тебе стало трудно приводить примеры – скажем, перечислять породы собак или имена любимых актрис (разве можно забыть Натали Портман)? Все это может служить признаком нарушения когнитивных функций, утверждает доктор наук Дуглас Шарп, заведующий кафедрой когнитивной неврологии в Медицинском центре

Векснера Университета штата Огайо в Колумбусе. В главе 9 описано множество способов защитить свой мозг и сделать его сильнее.

Тест 11

Сколько времени ты проводишь в сидячем положении? _____ часов в день

Приговорен к сидению на стуле? Даже если ты будешь тренироваться ежедневно, это не гарантирует тебе достаточной физической активности. Результаты исследований показывают, что у людей, которые проводят 6 или более часов в день без отрыва задницы от стула, повышается риск множества заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак толстой кишки, психическое расстройство и даже преждевременную смерть. Прикинь примерно, сколько всего часов ты проводишь на пятой точке. Если у тебя сидячая работа, попробуй работать за конторкой или высокой подставкой для компьютера. У меня такая есть – и она действительно изменила мою жизнь.

Нет денег на конторку? Тогда выработай у себя привычку вставать всякий раз, когда разговариваешь по телефону или занимаешься работой, для которой не нужна клавиатура. Встрой в свой офисный график какие-нибудь упражнения с собственным весом, которые можно выполнять на рабочем месте в течение дня. В последней главе книги ты найдешь описание такой тренировки: в ее основе лежит комплекс упражнений, которые выполняют дальнобойщики, когда не могут сходить в спортзал.

Проверь свой о-о!-дометр

Частота занятий сексом свидетельствует о твоём физическом и психическом здоровье

Как часто ты занимаешься сексом? Правильного ответа на этот вопрос не существует: секса должно быть столько, сколько вы со своей половинкой хотите. «Наряду с едой и сном секс является базовой, неотъемлемой частью человеческой природы», – отмечает доктор наук Лиза Даймонд, профессор психологии из Университета штата Юта в Солт-Лейк-Сити. И в этом качестве частота сексуальных контактов в твоей жизни говорит о состоянии твоего физического и психического здоровья. Если твое либидо снизилось, причиной может быть клиническая депрессия. Нарушение эрекции время от времени случается у большинства парней, но, если это происходит регулярно и даже при мастурбации, беги к доктору. Открой главу 10 – там есть план по совершенствованию твоей сексуальной жизни. А если вдруг тебе станет интересно, как часто ныряют в постель другие парни, то вот данные, собранные Институтом Кинси.

ВОЗРАСТ, ЛЕТ	25–29	30–39	40–49	50–59
ОДИНОКИЕ ПАРНИ				
«Ни разу в прошлом году»	47%	40%	49%	68%
От «несколько раз в год» до «ежемесячно»	22%	24%	18%	15%
От «несколько раз в месяц» до «еженедельно»	27%	23%	22%	12%
«2 или более раз в неделю»	4%	7%	10%	6%
ПАРНИ В ОТНОШЕНИЯХ				
«Ни разу в прошлом году»	21%	16%	30%	34%
От «несколько раз в год» до «ежемесячно»	10%	7%	9%	11%
От «несколько раз в месяц» до «еженедельно»	36%	33%	24%	32%
«2 или более раз в неделю»	33%	46%	37%	24%
ЖЕНАТЫЕ ПАРНИ				
«Ни разу в прошлом году»	2%	2%	9%	21%
От «несколько раз в год» до «ежемесячно»	9%	16%	16%	25%
От «несколько раз в месяц» до «еженедельно»	46%	47%	51%	38%
«2 или более раз в неделю»	43%	33%	24%	16%

* Показатели округлены до ближайшего целого числа, при этом сумма может отличаться от 100% из-за ошибок округления

В какой ты форме? Дневная сессия

Даже нейрофизиолог скажет тебе, что на возрастные изменения организма влияет не только генетика, – заметную роль играет образ жизни. Взять, например, уровень физической активности: объем и качество нагрузки могут в самом деле замедлить, а то и повернуть вспять процесс старения сердца, мозга, мышц и даже кожи. Как ты считаешь: достаточно ли ты тренируешься? Способны ли твои мышцы сопротивляться саркопении – сокращению мышечной массы и силы мышц с возрастом? Чтобы получить непредвзятую оценку, надень спортивную форму и выполни описанные ниже тесты – и ты увидишь все сам. А для того, чтобы ты мог сравнить себя с другими парнями, мы проконсультировались с некоторыми самыми компетентными мировыми экспертами в области фитнеса, и теперь у нас есть обойма тестов, которая ясно показывает, сколько работы ты сделал, а сколько еще предстоит сделать. Можно быть «в очень хорошей форме», а можно быть в форме, соответствующей стандартам журнала *Men's Health*.

СРАЗУ лучше!

Когда выполняешь прыжковые упражнения, представь себе, что толкаешь пол ногами, – и твои движения станут более мощными.

Тест 1

Насколько сильна твоя опорная мускулатура?

Даже если у тебя нет ни капли жира, твоя опорная мускулатура может быть слабой. Этот тест покажет, как обстоят дела. Ляг на пол лицом вниз и положи руки на пол на ширине плеч так, чтобы большие пальцы были на одной линии с твоим лбом. Приподними локти над полом, а ноги расположи так же, как при отжиманиях. Это исходное положение (а). Теперь отожмись от пола, поддерживая прямое, ровное положение тела от плеч до пяток (б). Если твои бедра провисают, это говорит о слабости твоей опорной мускулатуры. Повтори тест, расположив руки на уровне подбородка. Если бедра провисают и в этом положении, то тебе необходимо уделять своей опорной мускулатуре гораздо больше внимания.

Стандарт журнала *Men's Health*: удерживать планку с руками на ширине плеч в течение 10 секунд.



Тест 2

Насколько сильные у тебя ноги?

Прыжок в высоту позволяет хорошо оценить взрывную силу ног, которая, как можно с грустью увидеть из расположенной ниже таблицы, достигает своего потолка на третьем десятке лет жизни. Встань у стены, возьми в руку кусочек мела и отметь ту высоту, до которой можешь дотянуться, стоя целиком на обеих стопах. Затем отступи от стены, присядь и прыгни как можно выше, помогая себе взмахом рук. Сделай в прыжке отметку мелом на стене там, куда сможешь достать. Для получения надежных результатов повтори это упражнение 3 раза. Измерь расстояние между отметкой, сделанной перед прыжками, и отметкой, сделанной в прыжке, а затем сравни полученный результат со среднестатистическими показателями.

СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ

ВОЗРАСТ, ЛЕТ	ВЫСОТА ПРЫЖКА, ДЮЙМОВ/СМ
20–29	19,7/50,0
30–39	16,9/42,9
40–49	13,8/35,1
50–59	11,0/27,9

СТАНДАРТ ЖУРНАЛА *MEN'S HEALTH*: 22 дюйма / 55,9 см.

Дополнительный тест 2а: прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места – еще один прекрасный тест (особенно если тебе не хочется пачкать стены). Поскольку для его выполнения требуется слаженная работа нескольких групп мышц всего тела, тренеры в силовых видах спорта и сержанты – инструкторы по строевой подготовке используют его для оценки силы ног без специального оборудования. Поставь кончики пальцев на линию, согни ноги в коленях и, взмахнув руками, прыгни как можно дальше. Попроси кого-нибудь измерить расстояние от стартовой линии до того места, где приземлились твои пятки.

Стандарт журнала *Men's Health*: 8 футов / 244 см.

Ты в цифрах

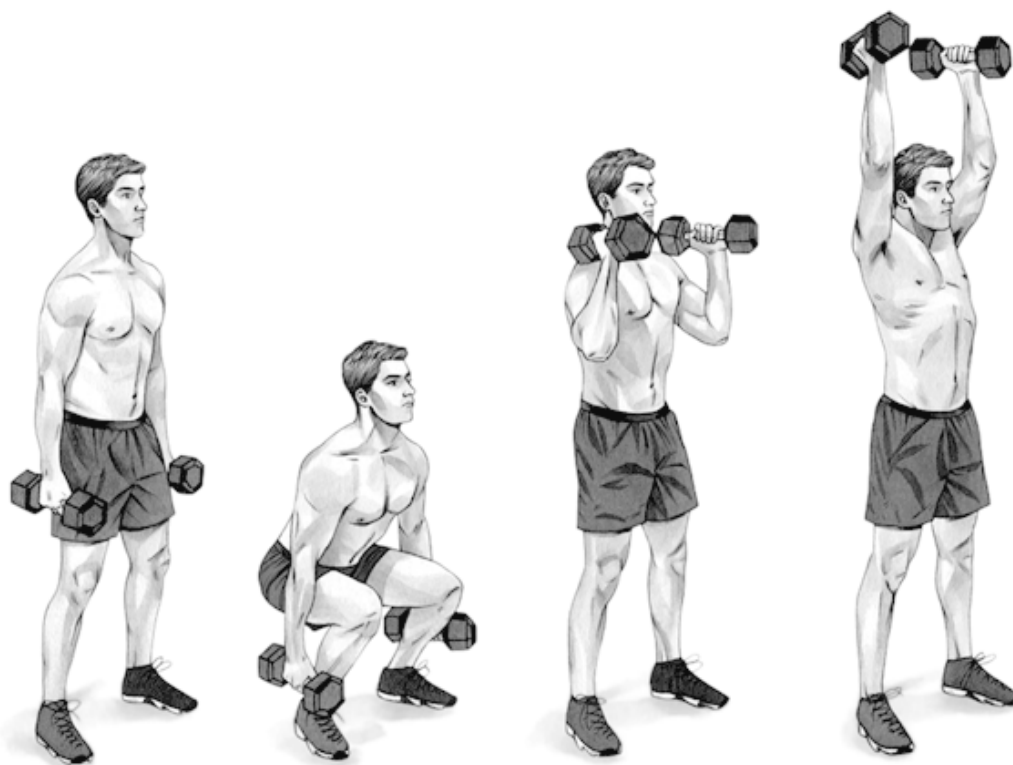
Тесты в этой главе много расскажут тебе о твоём здоровье в целом и о физической форме. Но есть то, чего они не покажут: давление, уровень холестерина, уровень сахара в крови натощак, уровень витамина D, то,

как работает твоя печень и есть ли у тебя грыжа. Да, я рекомендую тебе пройти медицинское обследование. В главе 6 приводится обзор всех основных (и некоторых специализированных) медицинских тестов, которые, по мнению наших экспертов, мужчина должен проходить в зависимости от возраста и семейной истории. Владеть жизненно важной информацией – жизненно важно, особенно если ты редко бываешь на приеме у врача. Имея на руках все цифры, ты получишь отправную точку для того, чтобы – да, ты уже догадался – стать лучше. Когда речь идет, скажем, об уровне холестерина ЛПНП или диастолическом артериальном давлении, мужчины, которым ничего не надо менять, встречаются редко. Продолжая аналогию с автомобилем, можно сказать, что пренебрегать ежегодным обстоятельным медицинским осмотром – то же самое, что никогда не проверять уровень технических жидкостей в автомобиле: рано или поздно дело кончится тем, что придется вызывать эвакуатор.

Тест 3

Анаэробная выносливость

Этот тест тебе понравится. Выполнение швунгового жима (который объединяет в себе приседание, сгибание рук и жим) с гантелями позволяет точно измерить уровень твоей анаэробной выносливости – то есть твоей способности выполнять мышечную работу с почти максимальным усилием сериями по 20–60 секунд. Анаэробная выносливость показывает, насколько выносливы твои быстрые мышечные волокна (волокна типа II), способные вырабатывать энергию без доступа кислорода (то есть в те моменты, когда ты еле дышишь). Возьми в руки гантели весом примерно 30 % от веса твоего тела (для ориентира: при весе тела 100 кг это будет пара 15-килограммовых гантелей), опусти руки с гантелями вдоль тела, а ноги расставь на ширину плеч. Сохраняя естественное прямое положение спины, слегка наклонись вперед и согни ноги в коленях, чтобы бедра оказались параллельны полу. Затем выпрямись, одновременно разгибая колени и поднимая гантели на бицепс, держа их хватом «молоток», а потом выжми их прямо над головой, одновременно выполняя толчок ногами. Вернись в исходное положение и повторяй все упражнение целиком в течение 1 минуты.



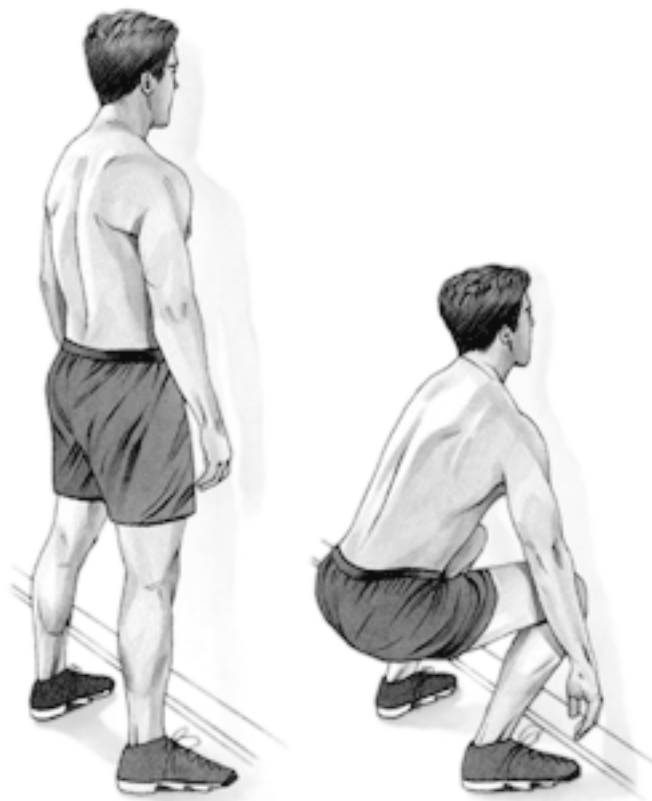
Стандарты журнала *Men's Health*: 20 швунговых жимов в минуту.

Тест 4

Гибкость

Гибкость — качество, которое почитают великие спортсмены, но игнорирует большинство обычных парней. Чем выше твоя гибкость, тем меньше вероятность повредить суставы. Давай посмотрим, как ты справишься с приседанием у стены. Многие люди заваливают этот тест из-за согнутой спины или негибких лодыжек. Встань лицом к стене, расставь ноги на ширину плеч так, чтобы пальцы ног находились в 5 см от плинтуса, а ступни были слегка повернуты наружу. Стопы плотно прилегают к полу, плечи расправлены, спина прямая. А теперь проверь, как глубоко ты сможешь присесть, не касаясь стены и не заваливаясь назад.

Стандарт журнала *Men's Health*: полное приседание — подколенные сухожилия полностью соприкасаются с икрами.



СРАЗУ лучше!

Перед следующим перекусом вспомни о том, что ты ел в прошлый раз. Как показывают исследования, это уменьшает вероятность переедания.

Тест 5

Челночный бег с приложением Beep Test

Тренированное сердце позволяет не только пробежать десятку или продержаться 48 минут, играя в баскетбол. Согласно результатам проведенного в Германии исследования, люди с хорошей аэробной выносливостью статистически живут дольше тех, у кого ее нет. Классическая проверка аэробной выносливости – челночный бег на 20 м. Проще всего провести ее, загрузив приложение Beep Test (Beep Test Solo для iPhone стоит 1 доллар; Beep Test для Android – бесплатное приложение).

Размести два конуса на расстоянии 20 м друг от друга на беговой дорожке или в поле, нажми кнопку Start («Начать») в интерфейсе приложения и беги от одного конуса к другому. Услышав звуковой сигнал, беги обратно. Продолжай, пока тебе хватает времени между сигналами, чтобы добежать до следующего конуса (временной интервал по ходу теста сокращается). Затем нажми кнопку Record score («Записать результат»).

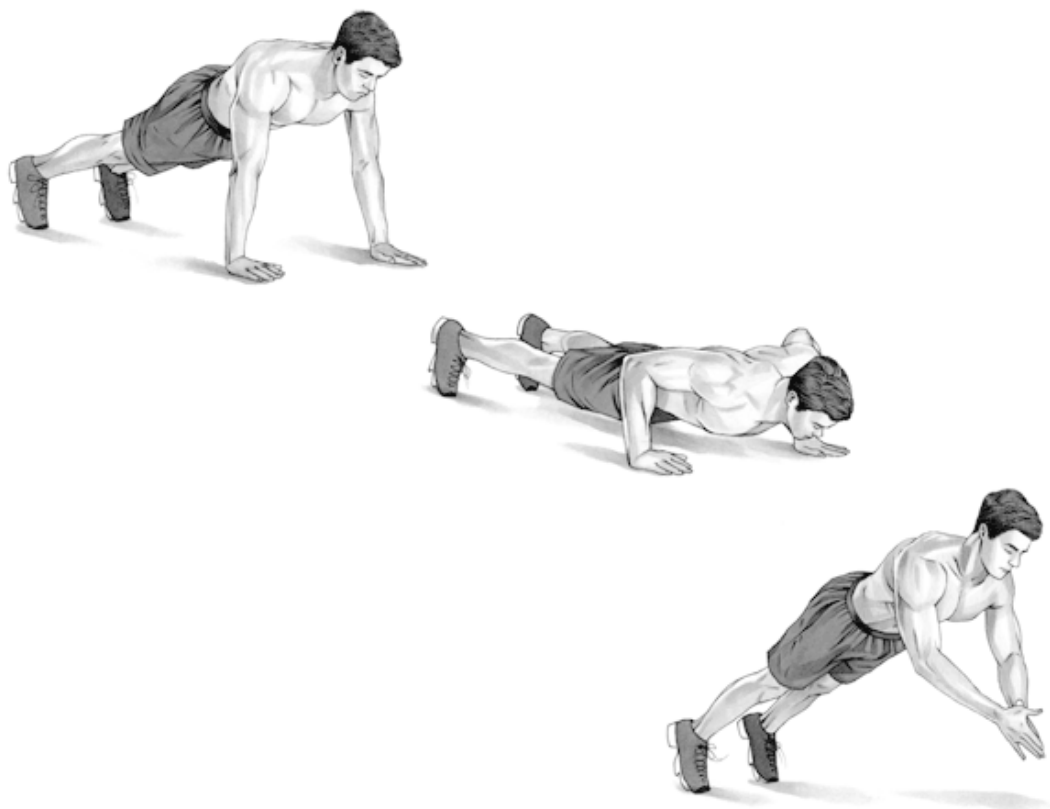
Стандарт журнала *Men's Health*: уровень 12.

Тест 6

Сила верхней части тела

Мощная верхняя часть тела – это не просто красивый торс: она помогает находить применение своей силе в окружающем мире. Отжимания с хлопками, для выполнения которых нужна не просто сила, а взрывная сила, – это упражнение из арсенала старой школы, которое многие считают лучшим методом оценки толкающей силы верхней части тела (не в последнюю очередь благодаря Сильвестру Сталлоне в роли Рокки). Прими исходное положение для выполнения отжиманий, при этом твое тело должно быть прямым с головы до пят. Сгибай руки в локтях, опускаясь до тех пор, пока расстояние от твоей груди до пола не станет равно 3 дюймам (примерно 8 см). Толкни себя вверх с такой силой и скоростью, чтобы руки оторвались от пола. Сохраняй тело прямым, пока делаешь хлопок и возвращаешься в исходное положение.

Стандарт журнала *Men's Health*: 10 отжиманий с хлопками без остановки.



41 %

На столько риск смерти от рака в ближайшие 12 лет у мужчин в хорошей физической форме ниже по сравнению с теми, кто не в форме
Источник: Medicine and Science in Sports and Exercise

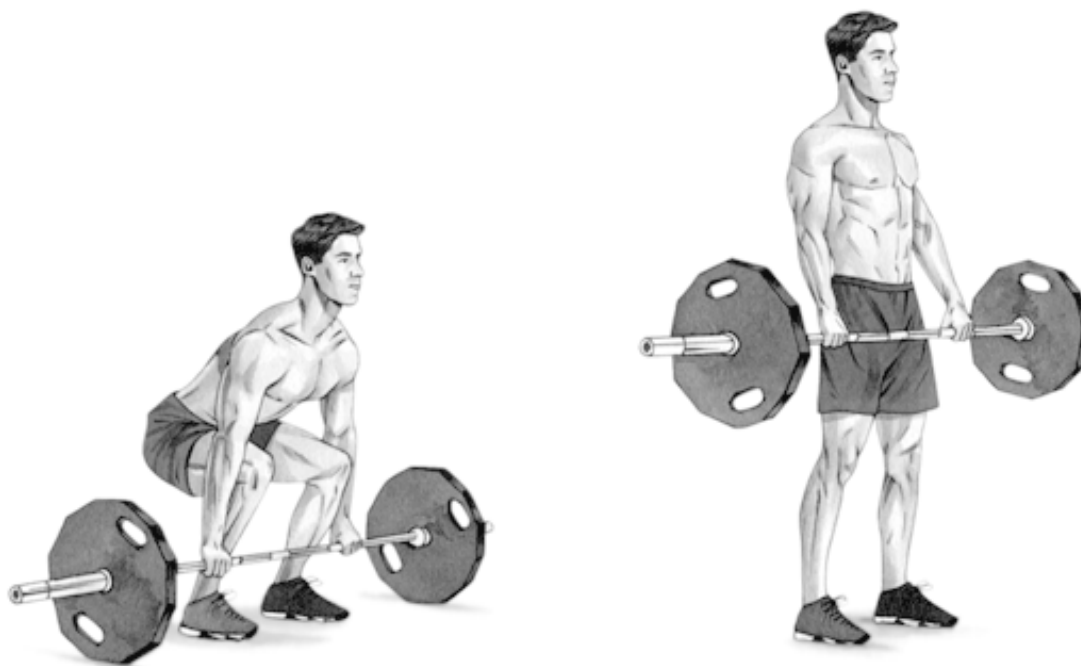
Тест 7

Тестирование двигательных мышц

Мышцы задней кинетической цепи задействованы во многих самых важных спортивных навыках – их можно считать «двигательными». Сюда входят мышцы нижней части спины, ягодичные мышцы, подколенные сухожилия и икроножные мышцы – много мышечной ткани, которую можно

не заметить, когда смотришься в зеркало, но которая критически важна для оценки общего уровня тренированности. И лучше всего на них воздействует становая тяга. Повесь на гриф штанги блины такого веса, который сможешь поднять только один раз, и поставь штангу прямо перед собой так, чтобы ее гриф слегка касался твоей голени. Присядь, согнув колени, и возмись за гриф штанги, положив ладони сверху и разместив их на грифе чуть шире плеч. Сохраняя поясницу прямой, выпрямись, сжимая ягодицы, подай бедра вперед и оторви штангу от земли. Опусти штангу на пол обратным движением, держа ее как можно ближе к телу.

Стандарт журнала *Men's Health*: подъем веса, равного 1,75 веса твоего собственного тела.



Тест 8

Гибкость в пояснице

Выполнение наклонов вперед в положении сидя – проверенный временем способ оценить гибкость поясницы и подколенных сухожилий (две области тела, которые часто перенапряжены у мужчин, особенно при сидячей работе). Зажатость этих мышц служит основной причиной болей в спине и коленях. Проверка выполняется так: положи на пол портновскую ленту или длинную линейку и на отметке 15 дюймов (38 см) наклей поперек 30-сантиметровый отрезок малярного скотча или изолянт. Сними обувь, сядь на пол и вытяни ноги перед собой так, чтобы пятки располагались по краям отрезка с каждой стороны линейки или портновской ленты. Выпрями колени и плотно прижми подколенные сгибы к полу. (Можешь попросить

кого-нибудь поддержать твои колени в этом положении.) Теперь вытяни руки вперед и помести одну ладонь поверх другой. Согнись вперед и постарайся дотянуться пальцами как можно дальше (сведи за тем, чтобы одна ладонь не «опережала» вторую). Немного потренируйся, а потом согнись и оставайся в таком положении 2 секунды, пока твой помощник запишет результат.

Стандарт журнала *Men's Health*: 17 дюймов (43 см).

СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ ПОЯСНИЦЫ ДЛЯ МУЖЧИН

ВОЗРАСТ, ЛЕТ	РАССТОЯНИЕ, ДЮЙМОВ/СМ
20–29	15–17/38–43
30–39	15/38
40–49	13–15/33–38
50–59	11–13/28–33

Оцени свое здоровье за 60 секунд

Ты не хочешь выполнять все тесты, описанные в этой главе? У-у-у... Ну ладно, тогда сделай хотя бы этот. Для его выполнения потребуется всего минута, а ты оценишь свое состояние здоровья и тренированность, даже не вставая на весы. Речь идет о подтягиваниях. Поскольку подтягивания буквально представляют собой подъем собственного веса, то они позволяют определить, как твоя сила соотносится с твоим весом. Именно это весы и не смогут тебе показать, потому что не позволяют отследить, за счет чего именно происходит набор или потеря веса – за счет жировой или мышечной ткани. Выполняй подтягивания каждый день в одно и то же время и записывай количество выполненных повторений. Таким образом ты сможешь отслеживать, как меняется твоя тренированность. Консультант журнала *Men's Health* по снижению веса доктор медицинских наук Дэвид Кац, основатель и директор Центра превентивной медицины Йельского университета, занимается этим регулярно: «Если я начинаю замечать, что на этой неделе делаю на одно подтягивание меньше, чем на прошлой, а на следующей еще на одно меньше, то либо я слабею, что не здорово, либо набираю вес, что тоже не здорово». Среднестатистический здоровый мужчина должен подтягиваться от 5 до 10 раз. «Видя крупного человека крепкого телосложения, можно предположить, что он большой и сильный», – говорит доктор Кац. Но если ты не можешь поднять этот вес, то ты не силач, а просто толстяк.

Ну... и к чему все это?

Представь себе группу аналитиков, скажем, в Google, Facebook или Amazon. Каждый день они приходят на работу и перекапывают вдоль и поперек совершенно новый набор данных, который показывает, что произошло за последние 24 часа в их сфере. Эта информация позволяет руководителям увидеть ситуацию в отрасли и решить, как действовать. Любые свои решения они принимают на основе данных.

Теперь представь себе, что аналитики пришли на работу, а данных для анализа нет. Что им делать? Резаться целый день в настольный футбол? (Я люблю играть в настольный футбол, но мой 12-летний отпрыск каждый раз надирает мне задницу. И это меня бесит.) Будучи редактором журнала, я *особенно сильно* нуждаюсь в информации. Если я не буду знать о том, как наши читатели восприняли очередной номер, и сколько номеров было продано и где, и как складываются все прочие кусочки головоломки под названием «бизнес», то я не смогу принимать решения. Или мне придется делать это, руководствуясь интуицией. Это, конечно, тоже метод, и он даже может дать результат – только я об этом не узнаю, потому что у меня не будет данных для анализа.

Но вернемся к тебе. Если ты понятия не имеешь о состоянии собственного здоровья и своей тренированности, как ты сможешь принимать взвешенные решения о диете, тренировках или о чем-то еще, что тебе не терпится изменить? Никак. Но теперь, после нашей самодиагностики (а также, надеюсь, после полноценного медицинского обследования), в твоих руках есть вся необходимая информация. А когда придет время для следующего осмотра и повторной самопроверки, ты получишь в свое распоряжение еще больше данных, которые покажут, куда ты двнешься.

Надеюсь, что после прочтения этой книги ты будешь двигаться в верном направлении.

Ты уже становишься лучше прежнего? А можешь ли ты стать лучше лучшего? Как пела группа The Who, даже не сомневайся.

3. Все, что сокращает жизнь и приближает старость

Что скажешь, если тебе предложат узнать подробности твоей смерти?

Дата, время, место, причина – хотел бы ты все это знать? Как бы ты обошелся с этой информацией? Уверен, что, зная отпущенный тебе срок, я смог бы предсказать твое поведение. Если до визита костлявой остается 6 месяцев, я предрекаю поездку в Вегас.

СРАЗУ лучше!

Грецкие орехи помогают сохранять артерии здоровыми. Исследователи отмечают связь ежедневного поедания унции грецких орехов (14 половинок) с низким риском сердечно-сосудистых заболеваний.

Готов поспорить: если выяснится, что тебе суждено умереть от какого-либо вида рака через 5 лет, ты начнешь ценить каждый отпущенный тебе день. А если у тебя впереди 53 года до смерти во сне от сердечного приступа, ты наверняка вообще не станешь заморачиваться. Может быть, даже расслабишься: ведь 53 года – это большой срок. Как пела группа Pink Floyd, жизнь длинная, а сегодня надо как-то убить время.

Об этом прикольно рассуждать отвлеченно. А если бы это хотя бы отчасти оказалось правдой? Если бы наука могла сообщить тебе вероятную дату твоей смерти? Ни за что не согласишься: данные снова правят бал!

В этой главе мы изучим самые распространенные причины смерти, а затем примемся за прочие медицинские проблемы, которые прищипывают процесс старения организма. Да, все это не способствует безмятежности – но в таких случаях много информации не бывает.

Факторы, сокращающие жизнь

В этой таблице, обобщающей опыт миллионов покойников, приведены самые вероятные причины твоей смерти в зависимости от возраста – по данным Центров контроля и профилактики заболеваемости. (Ну как, мне удалось завладеть твоим вниманием?) На следующих страницах ты найдешь профилактические советы.

СЕМЬ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН МУЖСКОЙ СМЕРТНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

	Возраст								
	25–29	30–34	35–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64	65–69
1	Несчастные случаи	Несчастные случаи	Несчастные случаи	Несчастные случаи	Сердечно-сосудистые заболевания	Рак	Рак	Рак	Рак
2	Самоубийство	Самоубийство	Сердечно-сосудистые заболевания	Сердечно-сосудистые заболевания	Рак	Сердечно-сосудистые заболевания	Сердечно-сосудистые заболевания	Сердечно-сосудистые заболевания	Сердечно-сосудистые заболевания
3	Убийство	Убийство	Самоубийство	Рак	Несчастные случаи	Несчастные случаи	Несчастные случаи	Хронические заболевания легких	Хронические заболевания легких
4	Сердечно-сосудистые заболевания	Сердечно-сосудистые заболевания	Рак	Самоубийство	Самоубийство	Хронические заболевания печени	Хронические заболевания печени	Несчастные случаи	Диабет
5	Рак	Рак	Убийство	Хронические заболевания печени	Хронические заболевания печени	Самоубийство	Диабет	Диабет	Инсульт
6	ВИЧ	ВИЧ	Хронические заболевания печени	Убийство	Диабет	Диабет	Хронические заболевания легких	Инсульт	Несчастные случаи
7	Грипп/пневмония	Диабет	Диабет	Диабет	Инсульт	Инсульт	Самоубийство	Хронические заболевания печени	Хронические заболевания печени

Несчастные случаи

Иногда злейший враг мужчины – он сам. И, как показывает статистика, даже не иногда, а довольно часто. Наша склонность к риску может втянуть нас в большие проблемы – и речь вовсе не только о трюках вроде того, что делает Ивел Книвел¹. Более 3/4 всех смертей из-за несчастных случаев в приведенной выше таблице происходят по двум причинам. Первая – это отравление. Ты можешь снизить риск отравления, если будешь обходить стороной религиозные культы и держать себя в руках при потреблении алкоголя; более подробно об этом написано в главе 11. Кроме того, внимательно читай этикетки на лекарствах – и на выписанных врачом, и на безрецептурных. К примеру, количество случаев передозировки болеутоляющих средств, отпускаемых по рецепту, растет.



7 %

водителей признались в том, что хотя бы однажды засыпали за рулем в последние 6 месяцев

Источник: Фонд безопасности дорожного движения Американской автомобильной ассоциации

А какова же вторая причина смертей в результате несчастных случаев? Ты наверняка уже догадался: дорожно-транспортные происшествия. О безопасном вождении можно было бы написать целую отдельную книгу, но давай начнем с самого очевидного. Для снижения риска ДТП не садись за руль выпившим. Точка. Отказ выпить и вести машину в нетрезвом состоянии не сделает тебя тряпкой – напротив, это по-настоящему мужской поступок. Прежде чем сесть за руль после нескольких глотков, подумай о том, к чему приведет задержание по обвинению в управлении автомобилем в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, – во что это выльется для твоей семьи, друзей, как это отразится на твоём будущем и твоём финансовом положении.

Кроме того, не бери ты эту чертову трубку. Набор номера в 3 раза увеличивает риск ДТП. Согласно данным Виргинского института транспортных проблем, написание эсэмэсок тоже увеличивает твои шансы стать участником ДТП втрое. Это самая глупая вещь, которой можно заниматься за рулем, – что-то вроде участия в оргии с завязанными глазами.

Далее: если ты устал, притормози на обочине. Сонливость – фактор, способствующий возникновению примерно 1/4 всех ДТП и предаварийных ситуаций. Если остановиться нет возможности, понизь температуру в салоне на 9 °С. Шведские исследователи обнаружили, что подъем или понижение температуры через произвольные интервалы времени увеличивает внимательность. Этому также способствует отдых. Сделай что-либо из этого.

¹ Роберт Крейг «Ивел» Книвел – американский каскадер, широко известный прежде всего своими мотоциклетными трюками. – *Здесь и далее прим. ред.*

Конечно, даже будучи трезвым, ты можешь встретиться с неожиданностями на дороге, поэтому учись справляться с ними. Но для начала критически оцени свои навыки: 72 % водителей полагают, что они являются более умелыми водителями по сравнению с другими. Такая самоуверенность приводит нас к проблемам, когда случается что-то неожиданное. Пример: исследователи из Клемсонского университета использовали компьютер, чтобы смоделировать поведение водителей при езде в тумане, и выяснили, что большинство водителей ездят слишком быстро и могут наехать на препятствие. Когда столкновение является неизбежным, ты можешь сохранить себе жизнь, предприняв действия, описанные ниже.

СРАЗУ лучше!

На длинных отрезках шоссе используй систему круиз-контроля. Она регулирует впрыск топлива более точно, чем ты можешь сделать это ногой, и тем самым снижает расход топлива. Кроме того, опустив ноги на пол, ты разгружаешь поясницу.

Тебя сносит с дороги

Инстинктивная реакция: выкрутить руль, чтобы вернуться на дорогу.

Правильная реакция: отпустить педаль газа.

«Плавное выравнивание автомобиля и осмотрите лежащую перед вами дорогу на наличие препятствий, – советует Пол Джеррад, директор международного подразделения по подготовке водителей центра Audi Sportscar Experience в городе Сонома (штат Калифорния). – Если вы попытаетесь сразу вернуться на дорогу, то, скорее всего, перестараетесь с рулением, потеряете контроль над автомобилем – и вас вынесет на встречную полосу». Сохраняй спокойствие и поищи удобное место для въезда на дорогу. Если тебе нужно переехать через бордюр, сбрось скорость до 25 миль в час (около 40 км/ч).

У тебя лопнула шина

Инстинктивная реакция: надавить на тормоз.

Правильная реакция: не трогать педаль тормоза.

Вместо этогоними ногу с педали газа, крепко держи руль и плавно поворачивай его, чтобы преодолеть последствия заноса или торможения автомобиля, вызванного лопнувшей шиной, советует Дебби Прадом, соучредитель автошколы Training Wheels в штате Миннесота. Позволь машине замедляться, двигаясь по инерции, а когда почувствуешь, что машина слушается тебя, плавно нажми на тормоз, подай звуковой сигнал и съезжай на обочину.

Ты увидел на дороге оленя

Инстинктивная реакция: вывернуть руль.

Правильная реакция: двигаться на него.

Столкновения с животными только в 0,6 % случаев заканчиваются смертью, но если ты попытаешься свернуть в сторону, то итогом может стать лобовое столкновение с другим автомобилем или деревом – предупреждает Джефф Пейн, основатель некоммерческой школы экстремального вождения Driver's Edge. Не стоит также жать на тормоз: машина «клюнет носом», и олень, скорее всего, свалится тебе на капот и пробьет ветровое стекло.

Вместо этого направь автомобиль в заднюю часть оленя. Пейн утверждает, что олени обычно не передвигаются задним ходом, и если тебе повезет, то животное успеет убраться с дороги.

Ты вот-вот въедешь в зад автомобиля перед тобой

Инстинктивная реакция: резко тормозить.

Правильная реакция: тормозить еще резче.

«Вдавите педаль тормоза до упора в пол, – советует Джеррад. – Это кажется очевидным, однако статистика показывает, что люди, которые считают, что тормозят резко, на самом деле используют тормозную силу автомобиля лишь наполовину». (Если тебе никогда не приходилось резко тормозить, Джеррад советует попрактиковаться на пустой стоянке, чтобы ты спокойно выяснил, с какой силой надо жать на педаль.) Однажды мне довелось заниматься этим по настоянию продавца автомобилей BMW во время тест-драйва. Я с радостью попробовал (это же был не мой автомобиль) – и был поражен тем, как быстро он остановился². А заодно взял на заметку: не следует покупать демонстрационный автомобиль.

Ты попал на гололед

Инстинктивная реакция: съехать с гололеда и выжать тормоз.

Правильная реакция: выждать долю секунды.

«Вам придется быстро принимать решение о том, сможете ли вы восстановить сцепление с дорогой прежде, чем потеряете управление и/или столкнетесь с чем-нибудь, – объясняет Пейн. – Если вам кажется, что это получится, снимите ноги с педалей газа и тормоза и не трогайте их, пока шины не восстановят сцепление с дорогой». Одновременно с этим нужно направить машину туда, куда ты намеревался ехать. А что, если машина потеряла управление в результате скольжения? «Следует нажать на тормоз», – советует Пейн. Твой автомобиль будет скользить в одном направлении, что по крайней мере поможет другим автомобилистам избежать столкновения с тобой.

² Рекомендация хороша для автомобиля с антиблокировочной системой (BMW, очевидно, относится к ним, как и подавляющее большинство автомобилей, которые ездят по США). На автомобиле без антиблокировочной системы (в нашей стране их все еще довольно много) слишком сильное нажатие на педаль тормоза блокирует колеса и увеличивает тормозной путь. Если вы водите именно такой автомобиль, отработайте навык прерывистого торможения.

Рак

Наиболее распространенные виды рака у мужчин – это рак легких, предстательной железы, толстой кишки и поджелудочной железы. Легче всего избежать рака легких, бросив курить (или избегая курильщиков) – более подробно об этом написано в главе 12, в проекте № 21. Затем обрати внимание на проект № 26 той же главы – там мы расскажем, как проверить уровень радона в своем доме. Этот ядовитый газ, который может содержаться в материковой породе и проникать через фундамент в дом, является второй по частоте причиной рака легких. Чтобы защитить себя от рака предстательной железы и толстой кишки, ознакомься с информацией в главе 6.

Рак поджелудочной железы – особый случай: это исключительно редкое, но крайне опасное заболевание (он был у Стива Джобса). Ты можешь уменьшить вероятность заболеть, если будешь следить за своим весом. Исследователи предполагают, что у людей, страдающих ожирением или диабетом, велика вероятность заболевания раком поджелудочной железы. Хочешь сделать что-нибудь еще? Ешь меньше копченого и соленого мяса, вроде ветчины и бекона. В обзоре результатов исследований, опубликованном в *British Journal of Cancer*, говорится, что каждые 1,8 унции (примерно 50 г) мясных продуктов в ежедневном рационе увеличивают риск возникновения рака поджелудочной железы на 19 %. Существуют ли какие-нибудь объяснения? Исследователи утверждают, что мясопродукты консервируют с помощью нитрита и в них могут встречаться соединения, содержащие нитрозогруппы, которые, попадая в поджелудочную железу через кровь, способны стать причиной рака.

Конечно, не каждый больной раком умирает от него. При ранней диагностике опухоли ты можешь увеличить свои шансы на выживание и минимизировать осложнения. Это еще одна ситуация, где наш пол увеличивает риск: исследование, опубликованное в *Journal of Urology*, показало, что при сравнении мужчин и женщин, болеющих одними и теми же видами рака, вероятность смерти у мужчин оказалась на 13 % выше. Исследования показали также, что женщины чаще ходят на прием к врачу и обращают больше внимания на собственное тело. Осталось сложить два и два: когда женщины заболевают раком, они выявляют его раньше – и их шансы поправиться возрастают. Диагностические тесты для выявления скрытой формы заболевания см. в главе 6, они помогут тебе распознать подозрительные симптомы, прежде чем они превратятся в кошмар для всего организма. Кроме того, разумно было бы поискать у себя симптомы, характерные для разных видов рака (в соответствии с классификацией Американского онкологического общества). Они описаны ниже. Многие из них могут указывать также на другие проблемы помимо рака, но их все равно стоит поискать.

- Незапланированная потеря веса.
- Высокая температура.
- Утомляемость.
- Боли в голове или спине.
- Потемнение, покраснение, желтизна кожи или раздражение на коже.
- Изменения режима дефекации или кровь в испражнениях.
- Боли при мочеиспускании, кровь в моче или изменения в частоте посещения туалета.
- Избыточный рост волос.
- Незаживающие язвы.
- Белые пятна во рту.
- Необычные кровотечения или выделения тела.
- Кровохарканье.
- Припухлости.

- Проблемы с глотанием или пищеварением.
- Изменения внешнего вида бородавок или родинок.
- Мучительный кашель или охриплость голоса.

Хронические заболевания печени

В детстве ты, вероятно, узнал, что если отрезать у саламандры ногу, то она вырастет снова (к счастью, ты никогда не пробовал проделать такое со своим котом). Тело человека не может соперничать с этой амфибией, но есть один орган, который обладает изумительной способностью к восстановлению: печень. Она постоянно регенерирует, но если плохо с ней обращаться, то может и не восстановиться. К сожалению, многие парни переступают черту. Наиболее очевидной причиной хронических заболеваний печени является алкоголизм, но тебе вовсе не обязательно пить, чтобы попасть в круг неудачников. Недавнее исследование, опубликованное в *American Journal of Epidemiology*, показало, что 19 % американцев страдают от неалкогольной жировой болезни печени, причем в их число входит непропорционально большое количество мужчин в возрасте 30 лет и старше. Это заболевание связано с диабетом, нечувствительностью к инсулину у преддиабетиков и ожирением – возможно, этим объясняется, почему в последнее десятилетие диагноз «неалкогольная жировая болезнь печени» ставят все чаще. Если вовремя не выявить это состояние, оно может привести к неалкогольному стеатогепатиту, образованию обширных рубцов в печени и в конечном итоге вызвать гибель самого органа. На раннем этапе развития неалкогольная жировая болезнь печени практически никак себя не проявляет: ты обычно чувствуешь себя прекрасно. Единственным признаком заболевания может быть повышенный уровень печеночных ферментов в твоей крови – он указывает на то, что здоровые клетки печени замещаются жировыми. Когда врач проверяет твой уровень холестерина, попроси его выписать направление на проверку уровня печеночных ферментов.



21 %

людей, страдающих от определенных типов рака, откладывали посещение врача больше чем на 3 месяца после выявления симптомов, теряя драгоценное время и сокращая свои шансы выжить. Почему? Основные причины – нерешительность, волнение, постоянная занятость и незнание того, насколько серьезны их симптомы

Источник: British Journal of Cancer

При неалкогольной жировой болезни печени снижение веса на 5 % может привести к заметным улучшениям в ее работе. Многие врачи рекомендуют своим пациентам низкоуглеводные диеты, которые исключают потребление рафинированных углеводов, например белой муки и сахара. (Печень превращает сахар в жиры.) Ты можешь налечь на орехи, семена, зеленые овощи и жирную рыбу: проведенное в Южной Корее исследование показало, что мужчины, употребляющие в пищу в основном орехи, семена и продукты питания, богатые витамином К, солями фолиевой кислоты и жирными кислотами класса омега-3, меньше рискуют заболеть неалкогольной жировой болезнью печени. Важно также зани-

маться спортом: в одном исследовании, опубликованном в журнале *Gut*, говорится, что регулярные занятия с отягощениями 3 раза в неделю в течение 8 недель могут понизить содержание жира в печени на 13 % – возможно, за счет увеличения чувствительности к уровню сахара в крови и сжигания жира. Другие исследования показывают, что такой же эффект дают кардиотренировки. И следи за тем, что принимаешь внутрь: небольшое количество ацетаминофена поможет снять боль, но слишком большая его доза может нанести серьезный удар по печени (твое тело при разложении этого лекарства производит ядовитые соединения). Управление по надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств сообщает, что передозировка ацетаминофена является основной причиной острой печеночной недостаточности. Не принимай больше 4000 мг в день. Не забывай, что ацетаминофен входит не только в состав безрецептурных болеутоляющих, но и в состав более 600 препаратов, поэтому ты можешь допустить передозировку случайно³.

³ Действующее вещество ацетаминофена – парацетамол.

Хронические заболевания легких

Эти заболевания могут буквально высосать из тебя жизнь. Первый шаг к тому, чтобы не загрязнять собственные легкие, очевиден: если ты куришь сигареты, твои шансы заболеть хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) – одним из самых распространенных заболеваний – возрастают почти втрое. ХОБЛ может вызвать раздражение и воспаление дыхательных путей и заставить тебя задыхаться. Но даже если ты никогда не прикасался к сигаретам, твои легкие все равно стареют. Ученые Джорджтаунского университета утверждают, что к 35 годам твои альвеолы – маленькие пузырьки в легких, осуществляющие газообмен с легочными капиллярами, – начинают уменьшаться в размерах. Это сокращает способность легких к газообмену.

Один из способов защитить легкие – нагружать их с помощью физических упражнений (более подробно об этом написано в главе 5). Возможно, стоит также подналечь на молочные продукты. Исследование, опубликованное в *Journal of the American College of Nutrition*, показало, что люди, регулярно потребляющие две дневные порции обезжиренных молочных продуктов – например, обезжиренного молока, йогурта и творога, – показывают меньше признаков повреждений, вызванных каким-либо заболеванием легких. Необходимо отдать должное и витамину D, который содержится в витаминизированных молочных продуктах. Ученые утверждают, что этот витамин может способствовать укреплению легких. Кроме того, молоко содержит в значительном количестве витамин А, который, предположительно, активирует гены, отвечающие за регенерацию легочной ткани. Съедая две или три порции витаминизированных молочных продуктов в день, ты получишь до 10 мкг витамина D и до 455 мкг витамина А.

Диабет

Если у тебя диабет 1-го типа, то ты, вероятно, уже знаешь, что это такое. Самую большую опасность для остальных представляет диабет 2-го типа, который препятствует выработке организмом инсулина – гормона, регулирующего углеводный обмен организма. Результатом этого заболевания может стать стремительный рост содержания сахара в крови. Многие люди не понимают, что глюкоза разрушительно действует на ткани нашего тела. Организм принимается бешено вырабатывать инсулин, чтобы вывести глюкозу. Но что происходит, когда тело начинает сопротивляться своему собственному инсулину? Это беда. Ожирение является самым большим фактором риска развития этого заболевания, но тебе не обязательно полнеть, чтобы заболеть диабетом: есть много людей с нормальным весом, страдающих диабетом (Том Хэнкс – один из них). Ты можешь оказаться в их числе: по оценкам Центров контроля и профилактики заболеваемости, у 8 миллионов американцев диабет попросту не выявили. Если у тебя частое мочеиспускание, ты ощущаешь жажду и голод даже во время еды, чувствуешь усталость, не можешь фокусировать свое зрение, у тебя медленно заживают раны, ты ощущаешь покалывание и онемение в конечностях – обратись к врачу. На с. 268 мы расскажем подробнее о том, как избежать встречи с этим тучным полярным четвероногим.

Грипп/пневмония

Что бы ты ни думал по этому поводу, но грипп убивал людей не только в XIX веке. Возможно, ты в курсе, что в этом столетии люди тоже умирали от него, но полагаешь, что все это были старики и младенцы. Снова мимо. Грипп и пневмония – седьмая по значимости причина смерти людей в возрасте 25–29 лет; они же входят в десятку причин смертности в некоторых других возрастных группах. Ну что, будешь теперь делать прививки каждую осень? У тех, кто ежегодно проходил вакцинацию против гриппа, необходимость обращаться к врачу из-за гриппа во время сезонных эпидемий 2013–2014 гг. возникала на 60 % реже – такова самая последняя информация, которая оказалась в нашем распоряжении перед сдачей книги в печать. В начале сентября отправляйся к врачу или в местное аптечное учреждение для вакцинации. Больше того: иди на вакцинацию хорошо отдохнувшим. Если ты постоянно и как следует дрыхнешь, то вакцина от гриппа может оказаться более эффективной, потому что сон помогает поддерживать уровень В- и Т-лимфоцитов, которые запускают иммунную реакцию при вакцинации.

Следующий по эффективности после вакцинации способ предотвратить заражение гриппом (и другими опасными вирусами) – пореже прикасаться к своим глазам, носу и рту: через них возбудители могут проникнуть в тело. И всегда мой руки так, как это делают эпидемиологи: ополаскивай теплой мыльной водой столько времени, сколько необходимо для исполнения песни «Happy Birthday». Затем вытри руки бумажным полотенцем и используй его, чтобы накрыть кран и выключить его. Выбрось это полотенце, возьми другое и вытри руки досуха. Используй это полотенце, чтобы открыть дверь ванной комнаты.

Хочешь еще один прием? Займись медитацией: спокойствие ума может помочь тебе избежать гриппа – такие данные содержатся в исследовании, проведенном в Висконсинском университете в Мэдисоне. Вероятность заболевания простудой или гриппом у людей, прошедших 8-недельный курс медитации, на 35 % меньше, чем у тех, кто не успокаивал свой ум каждый день. Медитация помогает уменьшить стресс, что может благоприятно повлиять на иммунную систему. Попробуй заняться медитацией, основанной на сосредоточении внимания. Поищи соответствующие курсы в интернете.

Если ты все-таки подхватил заразу, загляни в главу 11: там есть рекомендации по ее лечению. Но если заметишь у себя симптомы пневмонии, такие как сильный кашель, жар, озноб, удушье, боли в груди, головная боль, потливость и липкость кожи, потеря аппетита, упадок сил, утомляемость или дезориентация, – отправляйся к врачу. Если у тебя есть скрытые проблемы со здоровьем, удели своему состоянию особое внимание – ведь ты рискуешь получить серьезные осложнения. В исследовании, проведенном Министерством здравоохранения штата Калифорнии, говорится, что 80 % людей, умерших от гриппа в возрасте 20–70 лет, страдали скрытым нарушением обмена веществ, один из трех страдал хроническим заболеванием легких, а около 27 % болели хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Сердечно-сосудистые заболевания

Это самые опасные заболевания в мире. Наверняка ты видел и слышал социальную рекламу на эту тему. Но известно ли тебе, что в действительности представляют собой сердечно-сосудистые заболевания? Это обобщающий термин для обозначения разнообразных неприятностей, которые могут случиться с твоим «мотором». Клапан может протечь или порваться, и ты будешь страдать утомляемостью. Частота сердечных сокращений задается электрическими импульсами, и твое сердце может остановиться в результате короткого замыкания. Но ученые утверждают, что самой главной причиной сердечных приступов являются артерии, забитые холестериновыми бляшками. Окисленные частицы холестерина ЛПНП – «плохого» холестерина – постоянно откладываются на стенках артерий. Они отдают липиды, необходимые для нормальной работы твоих клеток, но иногда отдают слишком много липидов. В небольших количествах ЛПНП разлагается при помощи ЛПВП, но, если ЛПВП не справляются, твои артерии твердеют и сужаются. Тогда белые клетки крови попадают в стенки артерий и поглощают избыточный холестерин, но набухают и превращаются в пенистые макрофаги. Этот процесс вызывает воспаление и стимулирует выработку регенеративных клеток и тромбоцитов. Над поврежденной стенкой артерии образуется купол. Когда он разрушается, тромбоциты могут попасть в кровоток и вызвать образование тромба, способного закупорить артерию. Результатом будет сердечный приступ. Если у тебя случаются неожиданные обмороки, тошнота или потливость и все это сопровождается болями в груди (особенно если боль отдает в спину, челюсть или одну из рук), звони в скорую.

Жутковато, да? Сердечно-сосудистые заболевания являются очень распространенными, но нет худа без добра: ученые изучили их как следует. Они знают много того, что может помочь тебе предотвратить инфаркт. И я собираюсь рассказать тебе об этом. Сначала в главе 6 ты найдешь диагностические тесты, благодаря которым узнаешь о том, насколько сильно ты рискуешь. Если у тебя есть определенные факторы риска, то может потребоваться визит к кардиологу. О том, как найти подходящего специалиста, ты узнаешь в главе 7. Затем в главе 12 мы покажем тебе, как снизить этот риск.

ВИЧ

Методы лечения этого вируса значительно усовершенствовались по сравнению с 1980-ми. И все же когда он превращается в СПИД, то становится настоящим убийцей. Согласно данным Центров контроля и профилактики заболеваемости, большинство недавних случаев заражения этим вирусом происходили при половых контактах, поэтому сдай анализ на ВИЧ и попроси своего партнера сделать то же самое. Помни, что между инфицированием и проявлением симптомов может пройти 10 лет. И всегда используй презерватив, если не придерживаешься моногамии.

Убийство

Здесь мы тебе особо помочь не сможем. Но я знаю вот что: мужчины более склонны к подобным преступлениям по сравнению с женщинами и чаще женщин становятся жертвами. У меня есть предложение: постарайся убедить законодателей в своей стране ввести более жесткие законы об оружии. Это не просто политические игры: исследователи выявили здесь определенную взаимосвязь. К примеру, исследование, опубликованное в *Journal of Urban Health*, показало, что после того, как в штате Миссури ввели послабления в закон, требовавший получать соответствующее разрешение перед покупкой оружия, число убийств, связанных с применением оружия, возросло на 25 %.



15

Таково число развитых стран, где процент ранней смертности от контролируемых болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания, определенные виды рака и диабет, ниже, чем в США

Источник: политика США в области охраны и укрепления здоровья

Инсульт

Именно этого я сам и опасаясь: инсульты были бичом в роду моего отца. Большая часть факторов риска, характерных для сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивают и риск инсульта. В конце концов, все зависит от твоего кровообращения. Инсульты происходят, когда артериям приходится растягиваться больше, чем следует. Зачастую к этому приводит высокое кровяное давление. В условиях стресса на внутренней поверхности артерий появляются микроскопические трещины. Твое тело пытается исправить повреждения непрерывным потоком тромбоцитов. Тем временем прочие молекулы, включая ЛПНП («плохой» холестерин), продукты распада клеток и кальций, оказываются запертыми в стенках артерий, образуя бляшку. Твоя иммунная система отряжает туда особые лейкоциты, но им не удается разрушить бляшки. Вместо этого они формируют пенистые макрофаги, вызывающие воспаление. Клетки гладкой мускулатуры покрывают эти макрофаги, что ведет к отвердению стенок артерий. Это еще больше повышает артериальное давление. По мере прохождения крови по артериям с отвердевшими стенками кусочки бляшек отрываются и уносятся с кровотоком по направлению к мозгу. Там тромб может застрять в крошечной мозговой артерии. Кровь и ее драгоценный груз – кислород – не могут попасть в клетки мозга, питающиеся от этой артерии, и это приводит к ишемическому инсульту. В отсутствие кислорода клетки мозга начинают умирать за считанные минуты. В зависимости от участка мозга и количества поврежденных клеток симптомы и осложнения могут быть различными, начиная с головокружения и сильных головных болей и заканчивая параличом, комой и даже смертью.

Контроль за своим кровяным давлением является одним из способов избежать инсульта – более подробно об этом читай в главе 12. На что еще стоит обратить внимание? На сердечную аритмию. Разновидность аритмии, называемая фибрилляцией предсердий, часто служит причиной инсультов. «Эта распространенная разновидность аритмии вызывает образование в сердечных артериях тромбов, которые впоследствии попадают в мозг, – утверждает доктор медицинских наук Дэвид Либескинд, консультант журнала *Men's Health* по вопросам здоровья мозга. – Она способна проявить себя как угодно – может протекать бессимптомно, а может вызвать разрушительный инвалидизирующий инсульт». Если ты чувствуешь, что твое сердце иногда екает и это не просто частое постукивание, вызванное легким волнением, отправляйся на прием к врачу. Есть множество путей лечения, которые могут сделать фибрилляцию предсердий не такой опасной.

Кроме того, избегай запоев. Исследование, проводившееся в Финляндии в течение 16 лет, выявило, что у мужчин, которые испытывали похмелье чаще одного раза в год, шансы получить инсульт были в 2,3 раза выше, чем у тех, кто не страдал похмельем. Исследователи утверждают, что, когда твой организм пытается справиться с большим количеством выпивки, кровяное давление зашкаливает, увеличивая риск инсульта.



Не пиши – говори

Люди, которые предпочитают общаться с помощью текстовых сообщений, склонны к одиночеству и боязни отношений

Источник: Университет Миссури

Самоубийство

То, что некоторые мужчины кончают жизнь самоубийством, очень печально. В действительности один из шести мужчин хотя бы раз в жизни серьезно задумывается о том, чтобы покончить с собой. Статистика, собранная Центрами контроля и профилактики заболеваемости, показывает, что частота самоубийств возрастает среди людей средних лет. И хотя самоубийство считается позорным, ученые знают правду: оно ничем не отличается от смерти в результате любого другого заболевания, просто в данном случае это заболевание психическое. Не стесняйся обращаться за помощью, если борешься с таким заболеванием. Какие признаки могут говорить о том, что ты или твой друг в беде? Плохой сон, неожиданные изменения в поведении, потеря интереса к любимым занятиям, ощущение безнадежности, нездоровый интерес к оружию, лекарствам или другим средствам, способным нанести вред организму. Неожиданное изменение настроения от плохого к хорошему является одним из самых заметных признаков, поскольку может свидетельствовать о том, что страдающий человек уже составил план, как избежать боли с помощью самоубийства. Если тебе требуется помощь, позвони на горячую линию Национальной программы предотвращения суицида: 1-800-273-TALK (8255)⁴. Подумай: может быть, тебе стоит обсудить все с психотерапевтом.

⁴ Телефоны федеральных и региональных служб психологической помощи в России можно найти на сайте Российской ассоциации телефонной экстренной психологической помощи: <http://ratepp.ru/index/0-11>. В Москве действует круглосуточный телефон неотложной психологической помощи для оперативных консультаций с коротким номером 051, а также имеется специализированный центр суицидологии (тел. +7 (495) 205-05-50). Дополнительная информация о московских службах экстренной психологической помощи есть на веб-странице http://www.molnet.ru/mos/ru/hospitals/o_19524.

Факторы, ускоряющие старение

Если можно избежать ранней смерти, разве ты не захочешь прожить оставшиеся годы с хорошим самочувствием? Каждый из нас, вероятно, знает хотя бы одного 90-летнего мужчину, который занимается бегом и водит машину, и множество 50-летних, которые едва могут передвигаться. Все мы видели классические автомобили, которые бегают как новые, и новые автомобили, двигатель которых звучит так, будто сейчас вывернется наизнанку. Чтобы стать похожим на первый автомобиль, не стоит ускорять процесс старения. Начни с этой семерки факторов.

Неправильное питание

Неважно, ешь ли ты нездоровую пищу или просто слишком много всего подряд, – неправильное питание почти всегда стопроцентно означает, что ты будешь стареть быстрее, чем заложено в твоих генах. Это особенно верно в случае, если твой рацион ведет к набору веса. Ученые когда-то полагали, что жир просто портит внешний вид. Теперь им известно, что жир в теле является своеобразным органом – с тем исключением, что остальные органы помогают твоему телу работать, а избыточный жир высвобождает побочные продукты, которые замедляют обмен веществ и ускоряют процесс старения. Чтобы ограничить количество калорий и получать больше питательных веществ, старайся потреблять продукты, которые не подверглись значительной обработке, – например, фрукты, овощи, цельное зерно и мясо. Ограничь потребление полуфабрикатов, напичканных солью, сахаром, добавками и консервантами, в которых ты просто не нуждаешься.

Другим последствием потребления сладких продуктов и продуктов питания, подвергшихся глубокой переработке, которые поднимают уровень сахара в крови, являются так называемые конечные продукты повышенного гликирования. Если из-за неправильного питания уровень сахара в крови постоянно высок, эритроциты покрываются молекулами глюкозы и слипаются. Результат слипания эритроцитов – это и есть конечные продукты повышенного гликирования. Они вызывают такие симптомы старения, как диабет, болезнь Альцгеймера, сердечно-сосудистые заболевания и повреждения кожи. Решением проблемы является замена сладких и переработанных пищевых продуктов цельными.

В главе 4 ты найдешь больше информации о продуктах питания, которые помогут сохранить твоё здоровье. И запомни: лишний вес – один из основных факторов преждевременного старения. А похудение – один из лучших способов выглядеть и чувствовать себя моложе душой и телом.

Плохой сон

Если ты спишь мало или плохо, твоё тело будет страдать. Многие врачи разных специальностей, с которыми я разговаривал, утверждают, что сон – один из самых важных факторов здоровой, счастливой и продуктивной жизни.

Сон способствует установлению новых связей в твоём мозгу. Он также позволяет твоём организму подзарядиться. Например, во сне твоё тело производит меньше кортизола – гормона стресса, – но больше гормона роста. Такая особенность организма позволяет ему контролировать иммунную систему. Доказано, что именно по этой причине недосыпание увеличивает риск ожирения, рака, да и в принципе любых проблем со здоровьем, которые ты можешь себе представить. Это может показаться преувеличением, но медицинская литература не может ошибаться на протяжении десятков лет. Посмотри сериал «Взгляд», чтобы тебе лучше спалось. Или, ещё лучше, перейди к главе 8.

Стресс

Стресс, если он не постоянный, полезен для тебя. Он мотивирует. Не будь стресса – и я никогда бы не закончил эту книгу! Небольшой стресс побуждает нас действовать, стимулируя выработку гормонов – например, адреналина, связанного со старой доброй реакцией «бей или беги». Ты, конечно же, слышал о ней. Однако современным мужчинам, в отличие от их первобытных предков, не так часто доводится удирать от хищников. Стресс и связанный с ним выброс гормонов могут вызывать у нас сильные головные и сердечные боли. Со временем хронический стресс приводит к тому, что ты будешь выглядеть и чувствовать себя старше, и вносит свой вклад в целую кучу проблем, включая несколько смертельных заболеваний, уже описанных в этой главе. Чтобы справиться со стрессом и другими эмоциональными проблемами, используй приемы, описанные в главе 9. Одновременно попробуй следующие простые методы из арсенала джедаев, чтобы преодолеть стресс за...

...**60 секунд.** Установи таймер на 1 минуту, закрой глаза и дыши глубоко, одновременно наблюдая за своими мыслями. Такой совет дает доктор медицинских наук Майкл Ирвин, профессор психиатрии из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе.

...**15 минут.** Выполни растяжку сидя: наклонись вперед, назад, влево, вправо, вытяни руки над головой. Задержись в конечной фазе каждого движения на 6 медленных вдохов-выдохов, затем вернись в исходное положение и глубоко дыши, закрыв глаза.

...**30 минут.** Займись физическими упражнениями. 30 минут интенсивных занятий снижают уровень тревожности и даже могут помочь тебе справиться с факторами стресса в будущем.

Совершенно секретно

Потребление низкокалорийных напитков может привести к обратным результатам

Исследование, проведенное в Техасском университете, показало, что потребление всего 3 порций диетических газированных напитков в неделю втрое увеличивает риск ожирения. Такая взаимосвязь объясняется следующим образом: пообещав организму сахар, но не сопроводив это калориями, ты подталкиваешь организм к перееданию.

Вредные привычки

Если ты откажешься от пьянства, курения и приема наркотиков, то сделаешь собственному телу большое одолжение. Эти слабости могут нанести тебе вред быстрее, чем кажется: нужно всего 15 минут, чтобы сигарета причинила ущерб твоей ДНК, – утверждается в исследовании, опубликованном в *Chemical Research in Toxicology*. 15 минут! Представляешь, сколько вреда курение принесет тебе за всю жизнь? Согласно данным исследований, опубликованных в журналах *Addiction* и *New England Journal of Medicine*, у парней, которые злоупотребляют спиртным или никотином, риск умереть в течение выбранного исследователями периода времени был втрое выше, чем у тех, кто этого не делает. Более подробно об алкоголизме написано в главе 11, а в главе 12, проекте № 21 ты найдешь советы о том, как бросить курить. Если у тебя зависимость от этих или более сильных наркотических веществ, зайти на сайт Американской психологической ассоциации, чтобы найти нарколога – специалиста по преодолению вредных привычек.

Малоподвижный образ жизни

Лень – один из семи смертных грехов, и при этом даже не самый веселый. Исследования показывают, что слово «смертный» следует понимать буквально: шведские ученые обнаружили, что те, кто двигается большую часть дня – независимо от того, связано это со спортом или нет, – с меньшей вероятностью умрут в течение 12 ближайших лет по сравнению с теми, кто пренебрегает физической активностью за пределами регулярных занятий спортом. Другие исследования показали, что те, кто не отрывает свою задницу от стула в течение 6 и более часов в день, серьезно рискуют получить разнообразные проблемы со здоровьем, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак толстой кишки и психическое расстройство. Так происходит потому, что сидячий образ жизни приводит к дряблости скелетных мышц нижней части тела и неблагоприятно влияет на обменные процессы. Никогда не поздно начать меняться. Исследование, опубликованное в *British Journal of Sports Medicine*, показывает, что люди, сократившие время, проводимое на пятой точке, удлиняют собственные теломеры – концевые участки хромосом, связанные со старением клеток. Итак, что же должны делать офисные хомячки? почаще вставать на ноги. Стой у своего рабочего стола. Планируй встречи-прогулки. Двигайся во время телефонных конференций. А еще прочитай главу 5, чтобы получить совет по организации тренировок. Посмотри главу 10, чтобы выбрать свое любимое упражнение. И наконец, ты найдешь новые способы защиты и удлинения теломер в главе 12, в проекте № 22.

Ядовитые вещества

Ты, конечно же, не будешь сознательно глотать яд, но можешь медленно травить себя. Ученым давно известно, что воздействие на организм человека ядовитых веществ (например, свинца, ртути или мышьяка) в больших дозах может оказаться смертельным. Однако недавние исследования показали, что нанести вред здоровью может и постоянное воздействие сравнительно небольшого количества ядов. Эти вещества могут накапливаться в твоей крови, жировой или другой ткани и наносить вред гормональной и прочим системам твоего организма. В главе 12, в проекте № 26 ты найдешь план самостоятельной работы, который поможет тебе ослабить воздействие отравляющих веществ на твою жизнь.

СПРАЗУ лучше!

Если ты проводишь в сидячем положении более 6 часов в день, возьми за правило вставать каждый раз, когда разговариваешь по телефону дома и на работе.

Пренебрежение факторами риска

Если не выявить вовремя высокое кровяное давление, высокое содержание сахара или холестерина в крови, то они разрушат твоё тело. Проблема в том, что иногда мужчины даже не подозревают о наличии у себя таких проблем, пока у них не случится сердечный приступ или инсульт, а тогда уже может быть поздно. Попроси своего врача сделать тесты для выявления скрытых заболеваний и сам отслеживай признаки надвигающихся проблем. Одно исследование, проведенное в Висконсинском университете, выявило, что в 67 % случаев врачи так и не обнаружили гипертонию, имевшуюся у молодых пациентов, которые приходили к ним на прием в течение 4 лет. Вероятно, так получалось потому, что специалисты относили повышенное давление на счет «смотровой гипертензии» – всплеска кровяного давления, вызванного стрессом. В главе 6 описаны тесты, о которых стоит попросить врача, и их результаты, которые должны вызывать озабоченность.

Ценный совет

**доктора медицинских наук Теда Эпперли,
специалиста в области семейной медицины,
президента и генерального директора центра
Family Medicine Residency в штате Айдахо**

«Это может прозвучать грубо, но многие мужчины достаточно глупо относятся к своему здоровью. Мужское тело похоже на прекрасно отлаженный механизм, которому следует вовремя уделять внимание, чтобы улучшить качество дальнейшей жизни. Мужчины в возрасте примерно с 18 до 29 лет ведут себя как бессмертные. Они не осознают, что им придется столкнуться с последствиями потребления большого количества алкоголя, избыточных занятий сексом, избыточного курения и неправильного поведения. Мужчины должны знать, что их теперешнее отношение к самим себе наложит отпечаток на всю их последующую жизнь. В возрасте от 30 до 50 мужчины начинают осознавать свою уязвимость и смертность и понимают, что им необходимо уделять больше внимания здоровью. К сожалению, иногда устранить последствия неправильного поведения бывает непросто – я говорю о курении и ожирении. С другими проблемами справиться проще – я имею в виду быструю езду на автомобиле с непристегнутым ремнем безопасности или на мотоцикле либо велосипеде без шлема. В возрасте между 51 и 70 годами мужчины начинают по-настоящему ухаживать за собой. Они следят за своим весом, вовремя принимают необходимые лекарства и т. п. – но сколько времени упущено! Это не значит, что все потеряно, но теперь им придется основательно потрудиться, чтобы снова быть в хорошей форме. Те, кому 71 год и больше, – непотопляемые. Они все делают правильно, поэтому и живы до сих пор. Большинство из тех, кто вел себя неправильно – был молод, глуп и уперт, – умерли».

4. Подкрути свою диету

Сейчас еда уже не та, что прежде.

Когда я был ребенком, то знал, что фрукты и овощи полезны, а жареные вкусняшки из McDonald's вредны. Вот так. Слово «холестерин» еще только входило в обиход, а моя мама возводила напраслину на яйца. Мы и слыхом не слыхивали о гидрогенизированных жирах, не говоря уже о трансжирах.

СРАЗУ лучше!

Помни: чем меньше в пище ингредиентов, тем меньше веса ты наберешь.

Полиненасыщенные жирные кислоты класса омега-3 мы считали маркой персональных компьютеров, а киноа – традиционным монгольским приветствием. «Высокое содержание белка», «малое содержание углеводов», «отсутствие глютена», «органические продукты» – никто и терминов таких не знал. Если бы кто-то попросил тебя назвать знаменитого шеф-повара, ты назвал бы Джулию Чайлд и, может быть, Джеймса Бирда, если ты фуди (этого слова тогда тоже еще не было). А сегодня ты можешь выпалить имена полудюжины «железных шеф-поваров» без запинки.

Я хочу сказать, что информационная эпоха сделала с едой то же, что и со всем остальным: породила информационную перегрузку. Пищевая индустрия покрывает все это комковатой холодной подливкой, пока работающие в ней специалисты придумывают новые вкусы и ароматы, чтобы мы желали еще больше того, что они производят, а ресторанная индустрия умудряется запихивать дневную норму калорий в один-единственный чизбургер.



20 000

случаев заболевания раком можно было бы предотвратить ежегодно, если бы половина американцев съедала дополнительную порцию овощей, фруктов и зелени в день

Источник: Food and Chemical Toxicology

Ты хочешь питаться лучше – но как отсеять весь этот информационный шум, справиться с искушением и взять свою диету под контроль? Это ведь вопрос не силы воли, а здравомыслия. Речь о том, чтобы иметь возможность без суеты разобраться, что твоему телу действительно необходимо, а чего хочет твой центр удовольствия. Здесь в одной главе собрано

то, что я считаю самой достоверной информацией о пищевых продуктах, доступной человеку. Она позволяет ответить на три самых важных вопроса:

- *«Что мне следует есть?» Я приведу множество примеров.*
- *«Как мне следует это готовить?» Здесь ты найдешь кучу идей.*
- *«Как мне узнать, чем полезны те или иные продукты питания?» Я подробно расскажу об этом.*

Воспринимай эту главу как супермаркет знаний: вся эта потрясающая информация собрана в одном месте, но организована так, чтобы ее легко можно было найти, употребить и переварить. И никакой нездоровой еды! Здесь ты узнаешь, что и когда надо есть и как обеспечить себя полноценным питанием для активной жизни и достижения максимальных результатов.

У тебя нет времени на чтение всей главы от начала до конца? Чтобы запустить процесс – и мгновенно улучшить свое здоровье, – выполни следующие пять простых шагов... а потом приходи за добавкой.

Горячая пятерка рецептов правильного питания

Вот простые шаги, которые можно выполнить прямо сейчас.

1 Ешь больше овощей, фруктов и зелени

Ты смывленный парень и поэтому уже знаешь, что есть овощи важно. Но ты, возможно, не представляешь, насколько полезной может быть диета, богатая свежими овощами, фруктами и зеленью. Результаты недавнего исследования, опубликованного в *Journal of Epidemiology and Community Health*, говорят, что у людей, съедавших по крайней мере 7 порций фруктов, овощей и зелени в день, вероятность смерти в течение года на 42 % меньше, чем у тех, кто ежедневно съедает меньше порции таких продуктов. Овощи, фрукты и зелень насыщены полезными витаминами, антиоксидантами, минералами и клетчаткой. Попробуй добавлять листья шпината в супы или омлеты, использовать овощи в бутербродах и перекусывать фруктами с йогуртом.

2 Ешь белок в каждый прием пищи

Воспринимай пищу, богатую белком, как самую питательную для твоего тела. Согласно результатам исследования, опубликованного в *Journal of Nutrition*, потребление 30 г белка при каждом приеме пищи поможет тебе подстегнуть набор мышечной массы. У участников исследования, которые съедали указанное количество белка, синтез белка (благодаря которому и происходит набор мышечной массы) возрастал на 25 % по сравнению с теми, кто потреблял белок в основном на обед, как это делают большинство американцев. Стимулируя синтез белка несколько раз в день, ты расширяешь возможности своего тела по наращиванию мышц. Четырехкратный ежедневный прием белка повысит эффективность твоих тренировок и поможет нарастить сухую мышечную массу. Даже если ты ищешь возможность сбросить вес, потребление белка поможет тебе не страдать от голода и не потерять мышечную массу, чтобы вместе с весом ты не терял и силу. Ознакомься с ежедневным планом питания, который составил диетолог журнала *Men's Health* доктор наук Майк Рауселл.

Попробуй!

Верни себе потерянные выходные

Тебе не следует злоупотреблять крылышками и пивом по выходным, но, если уж не удалось обойтись без них, это надо как-то компенсировать. Проведенное в Финляндии исследование показало, что стройные люди потребляют меньше пищи в будние дни для нейтрализации последствий обильной трапезы в выходные. Люди, сбрасывавшие вес, по воскресеньям и понедельникам часто весили больше. Прибери весы с памятью, чтобы можно было отслеживать изменение веса в долгосрочном периоде. Если твой вес продолжает непрерывно расти, пришло время сделать что-то радикальное. Обрати внимание, что, согласно результатам исследования, опубликованного в журнале *Psychological Science*, ты склонен переедать

после проигрыша твоей любимой футбольной команды. По понедельникам болельщики проигравшей команды потребляют в среднем на 10 % больше калорий, причем в основном за счет поедания сладких и жирных продуктов. Ученые выдвинули гипотезу, согласно которой проигрыш своей команды может восприниматься как личная неудача, а еда служит средством вернуть себе душевное равновесие. Во избежание таких излишеств старайся думать о положительных сторонах жизни – например, о своей семье или хорошем здоровье. Или переключись на мысли о другой своей любимой команде (скажем, из Главной бейсбольной лиги), которая выступает успешнее.

Завтрак: взболтай 3 целых яйца с 4 белками. Добавь $\frac{2}{3}$ чашки⁵ овсяных хлопьев. Содержание белка: 36 г.

Ланч: возьми куриную грудку весом 5 унций (чуть менее 150 г), $\frac{2}{3}$ чашки киноа и $\frac{1}{2}$ чашки квашеной капусты.

Содержание белка: 48 г.

Обед: съешь кусок мяса или рыбы весом 5 унций (чуть менее 150 г) с печеной картошкой.

Содержание белка: 44 г.

Перекус: возьми 1 чашку нежирного творога, $\frac{1}{4}$ чашки грецких орехов и $\frac{1}{2}$ чашки черники.

Содержание белка: 31 г.

Если тебе кажется, что в этой диете слишком много мяса и молочных продуктов, замени их какими-нибудь растительными источниками белка – например, бобовыми, орехами и семенами.



37 %

своего дневного потребления сахара средний американец в возрасте 20–49 лет получает из легких закусок

Источник: Национальная программа проверки здоровья и питания

3 Заменяй обработанное зерно цельным

Цельное зерно богаче клетчаткой и питательными веществами по сравнению с очищенным и обработанным и полезно для здоровья во многих отношениях. Одно исследование, проведенное недавно в Норвегии, показало, что употребление в пищу трех порций

⁵ «Чашка» – стандартная мера объема в американских кулинарных рецептах, соответствует примерно 250 мл (объем граненого стакана, наполненного до краев).

цельного зерна в день снижает риск заболевания диабетом 2-го типа на 32 %. Мы расскажем тебе о различных видах нашего любимого цельного зерна в главе 4. При покупке таких продуктов, как хлеб и крупяные изделия, выбирай те, что изготовлены из цельного зерна. Ищи продукты, на которых написано «изготовлено полностью из цельного зерна», либо те, в которых соотношение «углеводы/клетчатка» составляет 10 к 1.

4 Откажись от сахара

Сахар можно сравнить с чокнутой подружкой, которая хороша в постели: в конечном итоге оно того не стоит. Рацион типичного американца (с учетом напитков) предполагает ежедневное потребление 23 чайных ложек добавленного сахара (то есть такого, который от природы в продуктах питания отсутствует). Это равноценно потреблению 367 калорий, что дает 2569 калорий в неделю – эквивалент пищи, принятой за целый день, – и все это за счет сахара. Американская ассоциация кардиологов рекомендует ограничить ежедневный прием добавленного сахара 9 чайными ложками (в среднем 144 калории). Зачем? Сахар токсичен в больших количествах. Я уже писал, как глюкоза влияет на ткани твоего тела. Но ты можешь не знать о том, что столовый сахар – сахароза – состоит из глюкозы и фруктозы. Глюкоза всасывается в кишечнике и попадает в кровь, а гормон под названием инсулин обеспечивает доставку глюкозы к клеткам тела, которые используют его в качестве топлива. Избыточная глюкоза запасается организмом в виде гликогена в мышцах и печени. В то же время фруктоза не вызывает выброса инсулина и направляется прямо в печень, где превращается главным образом в жир. (Если ты еще не начал читать этикетки на еде и напитках, то пора это сделать; и не бери продукты, содержащие высокофруктозный кукурузный сироп.) А теперь самое страшное: исследования показывают, что избыточное потребление сахара способствует не только набору веса, но и развитию диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Наши тела жаждут сахара, но фрукты помогут тебе отвыкнуть от него. Глюкоза и фруктоза содержатся в большинстве фруктов примерно в одинаковых количествах, но это сахар естественного происхождения, к тому же фрукты богаты клетчаткой и питательными веществами. Сахаром в составе фруктов трудно отравиться. Чтобы получить 65 г сахара (примерно столько содержит пол-литровая бутылка газировки), тебе придется съесть как минимум 4 небольших яблока. Кстати, о газировке: американцы в среднем получают из напитков треть своего дневного потребления сахара. Я когда-то сам был таким, но вышел из этого клуба вскоре после того, как начал работать в журнале *Men's Health*, а за следующие несколько месяцев сбросил почти 5 кг – и это не совпадение. К слову, это было нетрудно. Сладкие напитки, в особенности газировка, не имеют особой пищевой ценности. (Кроме повышенного содержания сахара опасность для человека могут представлять также содержащиеся в них консерванты, красители и прочие добавки.) Одно исследование, проведенное в Японии, показало, что у людей, выпивавших один или более подслащенных напитков в день, риск развития диабета 2-го типа был на 35 % выше, чем у тех, кто потреблял такие напитки лишь изредка или не потреблял вообще. Одно лишь это уже стоит того, чтобы отказаться от них.



12

чайных ложек сахара содержится в некоторых газированных напитках

Пищевая пирамида журнала *Men's Health*

Традиционная пищевая пирамида американского правительства, которая в 2011 г. была заменена программой MyPlate, создавалась с благими намерениями, однако в ней недостаточно белков и жиров для того, чтобы с ее помощью можно было стать более совершенным, то есть активным человеком. Именно по этой причине консультант по питанию и дипломированный врач Алан Арагон составил эту пирамиду.

Тебе нужна помощь, чтобы разобраться в этих требованиях? Вот список самых здоровых и полезных продуктов из этой пирамиды, сгруппированных по категориям. С любым из них ты ничего не потеряешь (ну, кроме разве что пуза).



5 Пей больше воды

Это позволит тебе получать воду без калорий. А поскольку твое тело иногда принимает жажду за голод, то потребление воды может снизить потребление пищи. Кроме того, H₂O полезна сама по себе. Согласно данным, полученным французскими исследователями, потребление воды в достаточных количествах помогает бороться с диабетом. Исследование, продолжавшееся 9 лет, показало, что вероятность повышения уровня сахара в крови или

заболевания диабетом у людей, выпивавших от 0,5 до 1 л воды в день, была на 36 % ниже, чем у тех, кто выпивал меньшее количество воды. При недостатке жидкости в организме мозг начинает производить вазопрессин – гормон, регулирующий выработку глюкозы печенью. Вода особенно важна, когда ты тренируешься. Исследование, проведенное в Университете Южной Флориды, показало, что спортсмены, которым не хватает воды в организме, не только развивают меньшую скорость по сравнению с теми спортсменами, кто не испытывает недостатка в воде, но могут пребывать в худшем настроении и хуже чувствовать себя впоследствии. Чтобы оценить потребность организма в жидкости, взвешивайся до и после тренировки. Если ты потерял вес, то тебе, возможно, нужно выпить больше жидкости на следующий день «скачек».



62 %

совершеннолетних американцев считают надпись «натуральный» на этикетке признаком здоровой еды, хотя этот термин не был утвержден Управлением по надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств

Источник: опрос Harris Poll за 2014 г.

70 полезных и здоровых продуктов

Листовые овощи

Кочанный салат – это прекрасно, но зачем ограничиваться только им? Чем насыщеннее цвет съедаемой тобой зелени, тем больше в ней фитонутриентов и антиоксидантов. Эти питательные вещества несут в себе мощный заряд здоровья: согласно обзору исследований, опубликованному в *British Medical Journal*, потребление дополнительных 1,15 порции листовых овощей снижает риск заболевания диабетом 2-го типа на 14 %. Это происходит потому, что содержащиеся в них антиоксиданты помогают предотвратить окислительный стресс, который может вызвать диабет и прочие хронические заболевания. Попробуй следующую чрезвычайно полезную зелень:

Молодой шпинат. В трех чашках сырого шпината содержится почти четверть того количества железа, которое нужно человеку ежедневно, а также доза необходимого для костной ткани кальция. Добавь к нему дольки апельсина-королька (красного апельсина), грецкие орехи и бальзамический уксус и все перемешай. При покупке выбирай шпинат, который лежит на витрине ближе к тебе: на него попадает больше света, а искусственный свет помогает зелени набирать больше питательных веществ. Исследование, проведенное Министерством сельского хозяйства США, показало, что в шпинате, который хранился под лампами дневного света (как в овощном отделе продуктового магазина), содержалось больше фолиевой кислоты, витаминов С, Е и К1, чем в шпинате, который лежал в темноте.

Радиккьо (итальянский цикорий). Этот пряный цикорий с красными листьями часто встречается в рецептах салатов у народов Средиземноморья. В нем содержится много лютеина (полезного для зрения) и витамина К (укрепляющего кости). Смешай его со свежесваренными спагетти, оливковым маслом и пармезаном.

Портулак. В этой зелени с лимонным привкусом много мелатонина, который может выступать в роли антиоксиданта. Содержание мелатонина в портулаке по меньшей мере в 14 раз выше, чем в других овощах, проверенных исследователями из Техасского университета в Сан-Антонио.

Руккола. Это салатный овощ с пряным вкусом, хотя молодые листья рукколы не так остры на вкус, как старые. В рукколе содержится витамин А (для глаз), витамин С (для иммунитета) и витамин К (улучшает свертываемость крови). Кроме того, в ней есть укрепляющие сердце вещества под названием флавонолы. Перемешай рукколу с вареными макаронами, сбрызни оливковым маслом, добавь некоторое количество печеных помидоров черри и тертого пармезана. Можно использовать рукколу вместо латука в бургерах и бутербродах.

Молодые листья одуванчика. Не стоит избавляться от этого сорняка: его молодые листья могут служить прекрасным дополнением к блюдам, приготовленным на гриле. (Твоя лужайка уже в идеальном состоянии? Тогда купи пучок у зеленщика.) В чашке свежих листьев содержится 2 г полезной для кишечника клетчатки и в три раза больше кальция, чем в таком же количестве шпината. Чтобы уменьшить горечь, плесни немного белого вина в тушеные листья, когда те станут мягкими, и туши еще одну минуту. Это прекрасный гарнир для стейка.

Овощи семейства крестоцветных

Очень полезные ребята. Одно итальянское исследование показало, что потребление в пищу овощей из семейства крестоцветных хотя бы раз в неделю может снизить риск раковых заболеваний: эти овощи содержат химические соединения, называемые глюкозинолатами, которые помогают предотвратить развитие опухоли. Вот что заслуживает внимания:

Листовая капуста. Когда речь идет о пищевой ценности, листовая капуста не имеет себе равных. Употребление капусты в пищу снижает риск заболевания диабетом и развития сердечно-сосудистых заболеваний. Добавляй молодую капусту в спагетти, суп или салат.

Брокколи. В ее соцветиях содержатся активные ферменты, помогающие твоему телу получать полезные вещества, которые называются изотиоцианатами и помогают бороться с раком. Потребляй брокколи в сыром или слегка отваренном виде – нагревание понижает активность энзимов. Попробуй заменять кусочками брокколи листья салата в бутербродах или капустном салате.

Цветная капуста. Воспринимай ее как «белую брокколи»: с точки зрения пищевой ценности так оно и есть. В цветной капусте содержится индол-3-карбинол – химическое соединение, которое препятствует развитию рака и помогает «ремонттировать» ДНК. Разломай кочан цветной капусты на соцветия. Полей растительным маслом и добавь 1 столовую ложку порошка карри. Запекай в духовке при температуре 220 °С, пока капуста не станет коричневой и мягкой.

Капуста полевая (рапини). Растение, родственное капусте и турнепсу, со съедобными листьями и стеблями, которые имеют более насыщенный, хотя и чуть более горький вкус, чем брокколи. В одном пучке вареной полевой капусты содержится 17 г белка и 12 г клетчатки, а также дневная норма витаминов А, С и К. Отваривай полевую капусту в кастрюле с соленой водой в течение 5 минут, пока она не станет немного мягкой. Слей воду и потуши капусту в оливковом масле, добавь к ней чеснок и молотый красный перец. Попробуй ее вместе с печеным цыпленком или положи на бутерброд с сосиской.

Мангольд (листовая свекла). Количество витамина К в чашке мангольда почти в 4 раза превышает рекомендуемую дозу. Этот витамин замедляет кальцификацию артерий. Он является жирорастворимым, поэтому мангольд тушится в оливковом масле для лучшей усвояемости.

Совершенно секретно

Портишь ли ты свои салаты?

Заправки с низким содержанием жиров могут помешать твоему телу усваивать питательные вещества. В исследовании, проведенном в Университете Пердью, было отмечено, что организм людей, которые употребляли в пищу салаты, заправленные небольшим количеством растительного масла, богатого мононенасыщенными жирами (такого, как масло канолы), лучше усваивал профилактически полезные каротиноиды по сравнению с организмом тех, кто лишь слегка сбрызгивал свои салаты. Ученые указывают на то, что каротиноиды являются жирорастворимыми соединениями и поэтому лучше усваиваются при потреблении заправок, в которых содержится больше моножиров.

Лучшая заправка для салата получается, если взболтать вместе вот такие ингредиенты:

- оливковое масло холодного отжима ($\frac{1}{2}$ чашки);
- красный винный уксус (3 столовые ложки);
- дижонская горчица ($\frac{1}{2}$ столовой ложки);
- рубленый лук-шалот ($\frac{1}{2}$ головки);
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

Оставшаяся после заправки салата смесь хранится в холодильнике не дольше недели.

Корнеплоды

Эти клубни помогают защитить твой «кочан»: в рамках исследования, опубликованного в *British Journal of Nutrition*, было обнаружено, что люди, употреблявшие в пищу наименьшее количество корнеплодов, страдали от снижения когнитивных способностей втрое сильнее по сравнению с теми, кто съедал наибольшее количество. Исследователи утверждают, что многие корнеплоды, включая самый популярный из них – морковь, – богаты бета-каротином, который благотворно влияет на работу мозга.

Зерна цельные и зерна очищенные

На разрезе видно, что цельное зерно (например, зерно пшеницы) состоит из трех частей: оболочки (твердого наружного слоя), эндосперма (мягкого внутреннего слоя) и зародыша (ядра, расположенного в центре). При очистке зерна для изготовления пшеничной муки, шлифованного риса или спагетти из него удаляют оболочки и зародыш. Зачем? Оболочки мешают добиться однородности, а зародыш придает продуктам коричневый цвет. Проблема в том, что самые полезные вещества (клетчатка, белок, полиненасыщенные жирные кислоты класса омега-3, витамины) содержатся прежде всего именно в оболочках и зародыше. А эндосперм на самом деле почти полностью состоит из углеводов. Это плохо для твоего живота и кровообращения.

Фиолетовый сладкий картофель. Откажись от традиционного белого картофеля в пользу сладкого картофеля – батата. Лучше всего питаться фиолетовым сладким картофелем: своей окраской он обязан антоцианам, которые увеличивают содержание антиоксидантов. Смажь картофель небольшим количеством растительного масла, заверни его в фольгу и запекай при температуре 162 °C в течение 90 минут, пока он не станет мягким. Подавай с кусочком сливочного масла.

Корневой сельдерей. Его называют также душистым сельдереем. Этот корнеплод выглядит странным пасынком овощного семейства, но если судить по аромату, то он больше походит на любимое дитя петрушки и сельдерея. Он добавляет блюдам яркости, травянистого, хрустящего вкуса и является превосходным источником необходимого для костей фосфора.

Кольраби. Хрустящая мякоть шинкованной кольраби насыщена мощным с точки зрения профилактики заболеваний витамином С. В ней также содержится сульфорафан, подавляющий развитие раковых клеток.

Хикама. Возможно, ты обратил внимание на то, что в овощных магазинах появляется все больше и больше экзотических овощей. Этот корнеплод – экзотика, которую стоит попробовать. В хикаме содержится инулин – пребиотик, способный снизить риск заболевания раком толстой кишки. Нарезанную толстыми ломтиками хикаму можно макать в гуакамоле вместо картофельных чипсов.

Редиска. Никакой политый острым соусом жареный картофель не сравнится со свежей редиской – по ударному количеству полезных веществ. Ешь нарезанную сырую редиску, посыпая крупной морской солью. Кусочек обычной сырой редиски содержит 1 несчастную калорию. И, кстати, не выбрасывай ботву редиски: у нее почти такой же яркий вкус, как и у корня, так что он может добавить остроты салату из зелени.

Свекла. Этот корешок поможет тебе стать более выносливым, так что ты сможешь нарастить обороты при забеге на длинные дистанции: исследование, проведенное в 2012 г. учеными из Сент-Луисского университета, показало, что бегуны, съевшие чашку с четвертью печеной свеклы за 75 минут до забега, на заключительном этапе бежали на 5 % быстрее тех, кто потреблял плацебо. Порежь свеклу ломтиками по 3 мм, полей растительным маслом, посыпь солью и черным перцем. Запекай при 190 °С в течение 15–20 минут, пока свекольные ломтики не станут похожи на картофельные чипсы. Тушеная ботва свеклы содержит витамин А (полезный для глаз) и витамин К (регулирующий свертываемость крови).

Луковые

Эти растения добавляют нашей пище не только вкус. Как показало проведенное в Китае исследование, овощи этого семейства, к которому относятся лук и чеснок, помогают бороться с раком желудка.

Лук-порей. Аромат этих длинных пучков тоньше, чем у большинства других видов лука. Порей служит также надежным источником витаминов А, С и К. Попробуй следующий рецепт: тонко нарежь нежные белые и светло-зеленые части растения и промой их в чашке с водой. Слей воду и дай высохнуть. Потуши в сливочном масле и добавь в омлет или картофельное пюре.

Репчатый лук. Он может подпортить тебе выхлоп, но в конечном итоге оно того стоит. В обзоре, опубликованном в *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, утверждается, что содержащиеся в репчатом луке вещества помогают подавлять развитие раковых клеток, способствуют разжижению крови и обладают антибактериальным эффектом.

Чеснок. Вот так сюрприз: оказывается, чесночный дух – здоровое явление, особенно для легких. Китайские ученые недавно обнаружили, что чеснок может предотвращать рак легких: у тех некурящих, кто употребляет в пищу много чеснока, шансы заболеть раком легких на 33 % ниже, чем у тех, кто не потребляет чеснок вообще. Согласно этому исследованию, в сыром чесноке содержатся соединения серы, которые могут предотвратить мутации и развитие опухолей. Риск развития опухоли снижается даже у тех, кто потребляет менее 3 зубчиков чеснока в неделю. Попробуй выдавить в свежесваренные спагетти сырого чеснока, добавь оливковое масло, петрушку и приправь все это солью и черным перцем. И не выбирай проросший чеснок: в нем содержится больше флавонолов, которые подавляют раковые и сердечно-сосудистые заболевания, чем в свежем. Проросшие головки чеснока могут горчить сильнее свежих, поэтому положи их в сотейник; использовать их в сыром виде (скажем, для приготовления домашней сальсы) избегай.



827

калорий содержит среднестатистический обед из фастфуда. Эти данные были получены в ходе анализа 7750 чеков за блюда, приобретенные в нью-йоркских ресторанах быстрого питания. Комбинированные обеды оказались самыми калорийными: каждый в среднем содержал более 1000 калорий

Источник: Obesity

Лучшее из остальных овощей

Сладкий горошек. Горох содержит много витамина А и является уникальным в своем роде овощем благодаря высокому содержанию белка: в одной чашке горошка содержится 8 г белка! Не сдерживай себя, когда окажешься в отделе замороженных продуктов: опубликованное в *Journal of Food Science* исследование показывает, что заморозка усиливает антиоксидантные свойства горошка. Чтобы сделать горошек вкусным, надо лишь добавить немного сливочного масла и морской соли.

Мускатная тыква (мосхата). Оранжевая мякоть мускатной тыквы намекает на содержащиеся в ней каротиноиды – мощные антиоксиданты, потребление которых связано с пониженной частотой заболевания раком и развития сердечно-сосудистых заболеваний. При покупке выбирай небольшие экземпляры – они обычно самые нежные.

Японский баклажан. Он тоньше обычного баклажана, но имеет такой же аромат и строение. Выбирай гляцевые баклажаны 15–20 см в длину – овощи с матовой поверхностью часто имеют горький вкус. Порежь баклажаны на колечки толщиной полсантиметра и запекай на решетке при высокой температуре, пока баклажан не станет мягким, а затем растолки его со смесью топленого сливочного масла и пасты мисо в пропорции 2 к 1.

Помидоры «бычье сердце». Эти монстры иногда весят почти килограмм и обладают насыщенным вкусом. Благодаря своим размерам «бычье сердце» – идеальный ингредиент для трехслойного сэндвича с беконом и салатом или для бутерброда с овощами, а также просто отличная закуска с изрядной дозой ликопина. Полей их оливковым маслом и посоли. (Содержащиеся в масле жиры помогут твоему телу усвоить питательные вещества.) Посыпь солью, сбрызни маслом, откуси и повтори процедуру. Лучшими считаются гляцевые темно-красные плоды без дефектов. Если есть возможность, покупай органические томаты: проведенное в Бразилии исследование показало, что в помидорах, выращенных на естественных удобрениях с использованием органических методов защиты растений от вредителей, содержится на 55 % больше витамина С, чем в помидорах, выращенных по традиционной технологии. Кроме того, в органических томатах содержится на 139 % больше фенольных антиоксидантов, которые служат хорошим средством профилактики заболеваний. Исследователи утверждают, что органическое земледелие создает для растений более сложные условия, которые активизируют их природные защитные механизмы и заставляют запасать антиоксиданты.

Фрукты с мякотью

Сливы. Каждая из этих вкусных бомб содержит всего 30 калорий и 8 г углеводов. Они на 85 % состоят из воды, а потому могут служить прекрасным источником влаги. Впрочем, дело не только в воде: попробуй сухие сливы – чернослив. Исследование, проведенное в Калифорнийском университете в Дейвисе, показало, что чернослив помогает снизить уровень холестерина ЛПНП («плохого» холестерина).

Манго. Ешь больше манго, чтобы понизить уровень триглицеридов в крови. Проведенное в Мексике исследование показало, что у людей, съевших около чашки манго каждый день, уровень этих опасных жиров в течение 30 дней упал на 38 %. Полифенолы, которые есть в этом фрукте, помогают бороться с закислением организма.

Гуава. Под желто-зеленой кожурой этого тропического фрукта скрывается белая, желтая, розовая или красная мякоть. Он богат клетчаткой и витамином С. Более того, антиоксиданты в составе гуавы более активны по сравнению с теми, что содержатся в яблоках, бананах, манго или папайе, – об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного в Индии. Откусывай кусочек за кусочком или разрежь весь плод пополам и выскреби из него мякоть. Можно также сделать смузи из йогурта с ноткой тропических фруктов.

Бананы. Благодаря высокому содержанию калия бананы – самое популярное средство снижения давления. Исследование, недавно опубликованное в *American Journal of Clinical Nutrition*, показало, что невообразимое количество мужчин – 95 %! – не получают ежедневной нормы калия. Впрочем, калием дело отнюдь не ограничивается: бананы содержат также много магния и витамина B6.

Ценный совет

**доктора наук Майкла Рауселла, диетолога журнала
Men's Health и основателя компании Naked Nutrition, LLC**

«Многие люди избегают правильного питания, думая, что все это сводится к мучительному отказу от любимых продуктов. Но если разобраться как следует, речь идет не об ограничениях в питании, а о постепенных изменениях в вашей жизни, которые сделают ваш режим питания более действенным. Изучив диету любого моего клиента, я начинаю думать о том, что он уже делает правильно и что мы можем изменить, чтобы помочь ему стать еще немножко лучше. Например, он не пропускает завтраки, но ест на завтрак слишком мало белка. Или не пьет коктейли с высоким содержанием сахара, когда выбирается в кафе или ресторан, но при этом просто слишком много пьет. Мы можем вносить небольшие изменения – добавлять к завтраку больше белка или ограничивать потребление коктейлей 4 порциями в неделю, если клиент хочет похудеть, либо 6 порциями, если он ведет активный образ жизни. Если начать с маленьких простых шагов, вы постепенно набираете темп и получаете результат. И тогда можно переходить к более серьезным изменениям».

Твердые фрукты

Азиатская груша. В одной азиатской груше содержится 10 г клетчатки – почти в 2 раза больше, чем в крупном яблоке. Лучше всего выбирать самые спелые плоды – спроси продавца о том, каковы они на вкус. Азиатская груша должна быть твердой, а не рассыпчатой. Из нее можно сделать простой салат – для этого нарежь грушу брусочками и смешай с нашинкованной капустой, покроши в смесь лук-резанец и обрызгай яблочным уксусом. Добавь в качестве приправы соль, черный перец и сахар. Заправь салат майонезом или греческим йогуртом, если хочешь придать ему сливочный вкус.

Яблоки «ред делишес». В мире существует около 7500 сортов яблок, и все они полезны. Яблоки содержат много клетчатки, мало калорий и под завязку набиты фитонутриентами. Однако сорт «ред делишес» – король среди яблок по нескольким причинам. Одна из них – наличие толстой кожуры, в которой содержится в 5 раз больше полифенолов, чем в мякоти. Другая – характерная окраска, обусловленная наличием антоцианов – класса фенолов, которые препятствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний и помимо яблок присутствуют в красном вине. Одно исследование показало, что в «ред делишес» самая большая концентрация полифенолов среди 8 наиболее распространенных сортов яблок в Северной Америке; второе и третье места занимают яблоки сортов «северный разведчик» и «айдаред».

СРАЗУ лучше!

Пережевай еду небольшими глотками воды – так твой желудок наполнится быстрее.

Ягоды

Хотя ягоды сами по себе могут быть сладкими, они при этом положительно влияют на уровень сахара в твоей крови. Исследование, опубликованное в прошлом году в *American Journal of Clinical Nutrition*, показало, что у тех, кто употреблял в пищу наибольшее количество ягод, риск развития диабета 2-го типа был на 35 % ниже, чем у тех, кто съедал наименьшее количество. Все ягоды насыщены питательными веществами. Обрати внимание на следующие виды:

Черника. Согласно исследованию румынских специалистов, цвет черники обусловлен наличием антоцианов – сильных антиоксидантов, способных предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Негде достать свежие ягоды? Покупай свежемороженые. Опубликованное в журнале *Neurology* исследование показало, что регулярное поедание этих ягод может предотвратить развитие болезни Паркинсона: у мужчин, употреблявших в пищу наибольшее количество клубники и черники (две и больше порций ежедневно), вероятность развития болезни Паркинсона в последующие годы жизни была на 23 % ниже, чем у тех, кто ел наименьшее количество ягод. Исследователи утверждают, что содержащиеся в ягодах антоцианы могут стимулировать производство энзимов для защиты мозга.

Клубника. В дополнение к уже описанным выше преимуществам клубника весьма полезна для мозга и сама по себе. Участники исследования, результаты которого были опубликованы в журнале *Food Chemistry*, употребляли в пищу около 3 чашек клубники в день в течение 16 дней. Исследователи пришли к выводу, что употребление клубники в пищу помогает красным кровяным тельцам преодолевать окислительный стресс. По их словам, аналогичного эффекта можно достичь менее интенсивным поеданием клубники в течение более долгого времени.

Малина. В ней содержится больше всего клетчатки – 8 г на чашку. Кроме того, исследование, опубликованное в журнале *Food Chemistry*, показало, что малина содержит больше лютеина (полезного для зрения антиоксиданта), чем считалось ранее.

Клюква. Не оставляй клюкву на праздники: в ней содержатся проантоцианидины типа А. Согласно недавнему исследованию, опубликованному в *Advances in Nutrition*, именно наличием этих редких антиоксидантов может объясняться противовоспалительное действие клюквы. Старайся потреблять одну или две порции клюквенного коктейля или сушеных ягод в день – только помни о том, что готовые соки и соусы содержат много сахара.

Совершенно секретно

Просто добавь шоколад

Потребление клубники вместе с шоколадом увеличивает питательную ценность обоих продуктов. В ходе исследования, проведенного в Университете Бригама Янга, ягоды, покрытые темным шоколадом (содержащим 88 % какао), по содержанию антиоксидантов превзошли оба исходных ингредиента. Исследователи сообщают, что определенные виды антиоксидантов действуют синергетически, создавая усиленный профилактический эффект. При этом важно выбирать шоколад с высоким

содержанием какао: клубника, покрытая темным шоколадом с 54 %-м содержанием какао, не обладала такими свойствами.

Бобовые

Бобы должны быть известны прежде всего как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а не как «музыкальная» еда. Исследование, опубликованное в *Archives of Internal Medicine*, показало, что ежедневное потребление чашки богатых клетчаткой чечевицы, бобов или нута в течение 3 месяцев способствует снижению систолического давления крови на 4 мм рт. ст. Калий и магний, содержащиеся в бобовых культурах, могут стать средством регулирования кровяного давления. Добавляй в салаты и блюда, приправленные карри и чили, вот эти бобовые:

Фасоль обыкновенная. Она может похвастаться оптимальным сочетанием калия и магния – двух питательных веществ, которых мужчинам часто не хватает, – а также высоким содержанием витамина С. Кроме того, в каждой чашке вареной фасоли содержится 19 г клетчатки – больше, чем в любой другой пище.

Чечевица. При варке она становится нежной и немного упругой, с легким ореховым привкусом. В половине чашки вареной чечевицы содержится около 8 г клетчатки и всего лишь 115 калорий. Помимо этого, чечевица богата такими минеральными веществами, как железо, фосфор и магний. Приготовь чечевицу согласно рекомендациям, напечатанным на упаковке, посоли и приправь травами, добавь лимонный сок или уксус. Подавай в качестве гарнира к запеченной рыбе, баранине или сосискам.

Орехи

Если тебе когда-нибудь приходилось сомневаться в питательной ценности орехов, то вот тебе факты: исследование, опубликованное в *New England Journal of Medicine*, показало, что среди тех, кто потреблял по меньшей мере 7 унций (примерно 200 г) орехов в неделю, на протяжении 30 лет случилось на 20 % меньше смертей, чем среди тех, кто не ел их вообще. Попробуй фирменную смесь Planter's или запасайся следующими орехами:

Макадамия. В одной порции орехов макадамии содержится 17 г мононенасыщенных жиров (тех, что полезны для сердца). По части содержания полезных жиров макадамия превосходит миндаль и грецкие орехи. Ешь эти орехи вместе с темным шоколадом – получится первоклассный перекус.

Грецкие орехи. Это альфа-орехи: они содержат альфа-линоленовую кислоту – полиненасыщенные жиры с противовоспалительным действием. Исследователи из Йельского университета сообщают, что употребление в пищу половины чашки грецких орехов в день может улучшить работу кровеносных сосудов.

Попробуй!

Смени закуску

Недавнее исследование, проведенное в Скрэнтонском университете в Пенсильвании, показало, что в попкорне содержится в 15 раз больше полифенолов (имеющих профилактическую ценность), чем в кукурузных чипсах из цельного зерна. Дело в том, что в попкорн, в отличие от чипсов, попадает оболочка кукурузного ядра, содержащая эти полезные вещества.

Семена

Не позволяй семенам обмануть тебя своими размерами: некоторые из них – настоящие питательные бомбы.

Чиа. Эти маленькие черные семена – не только способ украсить бюстик прической афро⁶, но также хороший поставщик кальция и выдающийся источник клетчатки и магния. Добавь эти семена в кастрюлю с овсянкой или посыпь ими ломтики фруктов.

Тыквенные семечки. В них содержатся иммуномодуляторы – магний и цинк. Очищенные и прожаренные в духовке семечки добавляют ореховые нотки к граноле.

Семена конопли. В унции конопляных семян содержится 11 г полноценного белка, то есть белка, который содержит все незаменимые аминокислоты – те самые, что есть в мясе, яйцах и молочных продуктах. Добавь немного семян в стер-фрай или в смузи, который ты ешь после тренировки.

Семена подсолнечника. Жареные семена подсолнуха – прекрасный источник антиоксидантов: магния, селена и витамина Е, а также полезного для костей фосфора. Добавь их в салат или посыпь ими овощной суп-пюре.

Ты ешь слишком много?

Простые трюки, которые помогают есть меньше и при этом не голодать

1. Предварительно закуси. Собираешься пообедать в ресторане? За полчаса до выхода перекуси чем-нибудь, в чем содержится по меньшей мере 15 г белка и 200 калорий. Когда твой желудок наполнен белковой пищей, в крови циркулирует меньше гормонов голода – и ты съешь меньше калорий в ресторане. Варианты перекуса: коктейль с белком молочной сыворотки или яблоко с сыром-косичкой (в такой закуске – сытная клетчатка и жиры).

2. Не заливай полный бак. Представь себе, что в твоём желудке есть датчик уровня топлива. Как утверждает Мэтт Лоусон, консультант по похудению из iBehaviorCoach, чтобы оставаться в пределах от ½ до ¾ бака, надо перекусывать до того, как почувствуешь голод, и останавливаться, когда почувствуешь насыщение.

3. Тщательно пережевывай пищу. Эту идею ты уже наверняка слышал прежде: пережевывай пищу 40 раз. Она взята не с потолка: есть исследование, которое показало, что мужчины, тщательно пережевывавшие каждый кусок, съедали на 12 % меньше тех, кто делал лишь 12 жевательных движений. Исследователи предположили, что тщательное пережевывание пищи стимулирует выброс гастроинтестинальных гормонов, связанных с чувством насыщения.

4. Ешь как ресторанный критик. Мысленно отмечай фактуру, вкус и аромат поедаемой пищи. Подумай о том, откуда привезли эти продукты. Проведенное в Великобритании исследование показало, что если ты будешь говорить самому себе: «Ух ты, какой сочный антрекот из органической говядины, выращенной в Вайоминге!» – то сможешь создать в мозгу стойкий образ, который позволит тебе дольше чувствовать себя сытым. (Но имей в

⁶ Имеются в виду куклы с «волосами» из проросшей живой травы. В частности, чиа дает курчавую поросль.

виду: это заклинание срабатывает лучше, когда ты в самом деле ешь антрекот из органической говядины, выращенной в Вайоминге.)

5. Планируй закупки. Проведенное в JAMA Internal Medicine исследование показало, что голодные покупатели нагружают в свои тележки больше высококалорийных продуктов. Анита Мирчандани, сертифицированный диетолог из Нью-Йорка, утверждает, что для похода по магазинам лучше всего выбрать послеобеденное время в выходные. Если это время тебе не подходит, то перекуси, прежде чем отправляться за продуктами. Исследования показывают также, что наличие списка покупок снижает вероятность того, что ты купишь высококалорийные продукты, которые попались тебе на глаза.

6. Купи новую посуду. Размер средней тарелки в США за последнее столетие вырос на 23 %. Неудивительно, что наши талии тоже раздулись! Вот решение проблемы: ешь с тарелок с широкими или раскрашенными ободками. Согласно результатам исследования, опубликованного в International Journal of Obesity, порция пищи на такой тарелке кажется больше.

7. Помни о размерах порций. В ресторанах часто подают большие порции еды. Изучи приведенную ниже таблицу, чтобы увидеть, сколько ты на самом деле съедаешь, когда идешь в ресторан.

	РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РАЗМЕР БЛЮДА*	СРЕДНИЙ РАЗМЕР БЛЮДА В РЕСТОРАНЕ	ПРИМЕРНАЯ РАЗНИЦА (% ОТ РЕКОМЕНДОВАННОГО)
 Гамбургер	70 г	150 г	110
 Рогалик	55 г	125 г	120
 Маффин	42 г	180 г	330
 Картофель фри	70 г	190 г	170
 Кусок пиццы	140 г	200 г	40
 Пиво	350 мл	450 мл	30
 Стейк	70 г	230 г	220
 Газировка	350 мл	680 мл	90
 Спагетти	0,5 чашки	2,9 чашки	480

* Согласно рекомендациям Управления по контролю за продуктами питания и лекарственными средствами США.

Яйца

Яйца – крутая штука. В них содержится холин – витамин, улучшающий работу мозга. Более того, если ты слышал, что яйца способны повредить твоему сердцу, то это заблуждение. В действительности все наоборот: как полагают бразильские исследователи, поедание яиц может быть тесно связано с чистотой коронарных сосудов. Можно предположить, что ключевую роль здесь играют содержащиеся в желтке витамины Е, В12 и фолаты. Ограничь потребление яиц 4 штуками в день, чтобы не перебрать калорий.

СРАЗУ лучше!

Добавив всего 1 столовую ложку рубленого острого перца в яичницу-болтунью, ты на некоторое время ускоришь свой обмен веществ на 23 %.

Рыба и морепродукты

Морепродукты не только богаты белком – они насыщены жирными кислотами класса омега-3, которые улучшают работу сердца и обостряют интеллектуальные способности. Обрати внимание на следующие виды морепродуктов:

Синяя нототения. Ее называют также угольной рыбой. У нее белое мясо, в котором содержится больше жирных кислот омега-3, чем в сардинах, но она не имеет такого сильного запаха. Кроме того, этот вид рыб относится к числу экологически устойчивых.

Скумбрия. В 6 унциях (около 170 г) ее филе содержится 2 г жирных кислот омега-3, что в 4 раза превышает количество жиров в консервированном тунце без масла. Сильный привкус рыбы? Полей вареную скумбрию свежим лимонным соком для смягчения вкуса.

Нерка. Красная рыба, выросшая в естественной среде, может стоить очень дорого, но в порции весом 5,5 унции (примерно 150 г), то есть в половинке филе, содержится 175 мг холина, улучшающего работу мозга, 39 г белка и 2,178 мг жирных кислот омега-3.

Мидии. Недорогой экологически устойчивый морепродукт, который служит практически готовым строительным материалом для мышц благодаря высокому содержанию белка: примерно 20 г в одной порции. В мидиях также есть витамины B12 и C, железо и магний – вещества, необходимые для восстановления после тренировок.

Морские гребешки. В порции вареных гребешков весом 4 унции (немного больше 100 г) содержится 23 г белка и 126 калорий. Купи крупные морские гребешки сухого посола (в мокром посоле используются пищевые добавки), отожди их, чтобы стекла вода, полейте небольшим количеством масла и обжаривай на разогретой сковороде по 2 минуты с каждой стороны. Полей соком цитрусовых и посыпь морской солью.

Двустворчатые моллюски. 20 небольших вареных моллюсков – это всего около 280 калорий и при этом лошадиная доза белка: почти 50 г. Помимо этого, в двустворчатых моллюсках содержится большое количество витамина B12 и железа. Почисти раковины моллюсков, положи в кастрюлю с белым вином, дольками чеснока, петрушкой и свежемолотым черным перцем. Закрой крышкой и вари на пару, пока раковины не откроются. Уплетай за обе щеки с лимонным соком.

Птица

В аппетитных птичьих тушках много белка, а содержание жира ниже, чем у других видов мяса. Но есть у птицы один недостаток: по данным Центров контроля и профилактики заболеваемости, ее мясо является в США главной причиной смерти от заболеваний, передающихся алиментарным путем (через пищеварительный тракт). Как не пополнить эту печальную статистику? Мой руки до и после разделки сырой птицы, размораживай ее в холодильнике и готовь до тех пор, пока термометр для мяса не покажет 75 °С при втыкании в самые толстые части бедра и грудки – это рекомендация Центров контроля и профилактики заболеваемости.

Куриная грудка без костей и кожи. Запекай грудку для салатов всю неделю. В грудке весом 4 унции (немногом больше 100 г) содержится 36 г белка.

Индейка. Она подходит не только для Дня благодарения. В 5 унциях (около 140 г) печеной индейки содержится 108 мг холина, стимулирующего умственную деятельность.

Совершенно секретно

За рыбой со смартфоном

С некоторыми морепродуктами все не так просто. Природоохранная организация Осеана проверила ДНК морепродуктов, продаваемых в Нью-Йорке, и обнаружила, что 39 % рыбы в продуктовых магазинах и ресторанах имеет неправильную маркировку. Выращенный на ферме лосось был обозначен как «выросший в естественных условиях», гребнеголов – рыба с высоким содержанием ртути – назывался «красным луцианом» или «палтусом», а в суши-барах подавали серую деликатесную макрель, которая может вызывать диарею, выдавая за тунца. Загрузи бесплатное приложение Monterey Bay Aquarium Seafood Watch для iPhone и Android, которое поможет тебе выбирать рестораны, где подают морепродукты с достоверным происхождением.

Говядина, свинина и дичь

Эти виды мяса содержат белок и витамины в больших количествах. Только остерегайся переработанных мясных продуктов, таких как мясные деликатесы, бекон и колбасы: проведенное в Польше исследование (его результаты были опубликованы в 2014 г.) показало, что у мужчин, съедавших около 2,6 унции (примерно 70 г) переработанного красного мяса в день, вероятность сердечного приступа была на 28 % выше, а шансы умереть от этого приступа – в два с лишним раза выше, чем у тех, кто съедал меньше унции в день. Возможное объяснение: двууглекислый натрий, содержащийся в переработанном мясе, увеличивает кровяное давление, что, по утверждению исследователей, может повысить риск сердечного приступа. Кроме того, фосфатные добавки в этом мясе ослабляют способность организма поддерживать баланс кальция и фосфата, что может повредить сердцу. И наконец, копченое мясо – это источник токсичных полициклических ароматических углеводородов, которые вызывают сердечно-сосудистые заболевания. Покупай нарезанные куски свежего мяса и готовь его сам.

Антрекот из органической говядины. Исследования показали, что потребление красного мяса коров, откормленных на пастбищах, способно улучшить в организме профиль жирных кислот класса омега-3, которые имеют противовоспалительные свойства. Такое мясо само по себе может содержать тройную дозу витамина Е, укрепляющего иммунитет, и в 7 раз больше каротиноидов, чем мясо животного, откормленного зерном.

Свиная вырезка. Это мясо содержит идеальное сочетание железа и цинка, не будучи слишком калорийным.

Бизон. В мясе этого более постного собрата быка содержится в половину меньше жира при наличии таких незаменимых питательных веществ, как цинк, селен и витамины группы В, необходимых для выработки оптимального количества тестостерона, нормальной работы иммунной системы и притока сил.

Ценный совет

доктора наук и сертифицированного диетолога Джеффа Волека, консультанта по похудению журнала *Men's Health* и научного сотрудника Коннектикутского университета в области физической культуры и правильного питания

«Белок молочной сыворотки – очень хороший (если не идеальный!) источник белка для мужчин. Это ценная пищевая добавка, которая помогает организму лучше адаптироваться к нагрузкам. Многочисленные исследования показали, что благоприятным моментом для приема белка является не только период после тренировки, но и время перед ней. Белка не нужно много: достаточно взять 10 г и разделить их между приемами пищи до и после тренировки, чтобы подстегнуть синтез белка в мышцах, что со временем усилит рост мышечной массы. Это объясняется наличием в сыворотке около 10 % лейцина – незаменимой аминокислоты, ответственной за активацию механизмов синтеза белка в мышцах».

Белок молочной сыворотки

Это один из редких примеров здоровой переработанной пищи. Благодаря высокому содержанию белка молочная сыворотка помогает нарастить мышечную массу и обладает рядом других достоинств. Исследование, проведенное в Университете штата Вашингтон, показало, что ежедневное потребление коктейля с белком молочной сыворотки в течение 6 недель приводит к снижению давления примерно на 8 мм рт. ст. Исследователи утверждают, что потребление молочной сыворотки благотворно влияет на функционирование стенок кровеносных сосудов, так что они лучше регулируют кровяное давление. Возьми эту информацию на вооружение и добавь 28 г (1 ложку) этого белка в протеиновый коктейль, который будешь пить после следующей тренировки. Сделай коктейль сам в блендере, поскольку готовые коктейли могут содержать меньше белка и больше сахара, который тебе не нужен. Смешай белок в порошке с $\frac{1}{2}$ чашки йогурта без добавок и $\frac{1}{2}$ чашки молока. Затем добавь 1,5 чашки свежих или замороженных бананов, груш или ягод, а также $\frac{1}{2}$ чашки овощей – например, листовой капусты, шпината или моркови. 1–2 столовые ложки ореховой пасты, орехов, овсяных хлопьев или авокадо также помогут сделать твой коктейль густым и обогатят его клетчаткой. Добавь $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ чашки льда или воды, взбей ингредиенты, пока смесь не станет однородной, и по желанию добавь в нее $\frac{1}{4}$ –1 чайную ложку молотой корицы, тертого свежего имбиря, экстракта ванили, меда или кленового сиропа.

Злаки

Пророщенные зерна. Речь идет о зернах, которые только начали прорасти. Они могут содержать в 3 раза больше растворимой клетчатки, которая играет ключевую роль в регулировании уровня сахара в крови. Мы предпочитаем пророщенный рис – ищи его в магазинах диетических продуктов.

Овсяная крупа. Она содержит в себе мощную комбинацию клетчатки, фолатов и магния. Кроме того, она, как хорошо известно, снижает уровень холестерина.

Киinoa. Эти крупинки напичканы белком – по 8 г в одной чашке. Сделай простой салат табули: полей вареную киноа небольшим количеством оливкового масла, смешай ее с кубиками огурцов и помидоров, добавь побольше рубленой петрушки, посоли и посыпь свежемолотым черным перцем.

Полба. Это цельное зерно с ореховым привкусом, полезное для сердца, содержит почти в 2 раза больше питательных веществ, чем другие виды пшеницы: по 10 г белка и 7 г клетчатки на каждую чашку. Полба богата калием, цинком и антиоксидантами.

Попробуй!

Используй овсяную кашу, чтобы сбросить вес

«Я не придерживаюсь какой-либо определенной диеты, но слежу за тем, чтобы мой вес оставался стабильным. Если я замечаю, что набрал несколько фунтов, то начинаю есть больше овсянки. Общеизвестно, что овсянка хороша на завтрак, но я использую ее и для перекусов, поскольку она медленно усваивается, не вызывает резкого подъема сахара в крови и утоляет голод», – говорит доктор медицинских наук Джон Элефтериадис, кардиохирург и руководитель Центра по лечению грудной аортальной болезни Йельской медицинской школы.

Молочные продукты

Молоко полезно не только детишкам: исследование, проведенное шведскими учеными в 2013 г., показало, что мужчины, потреблявшие больше всего молочных продуктов, были наименее склонны к ожирению. Причина – влияние некоторых природных трансжирных кислот, которые помогают снизить риск инсулиновой резистентности организма.

Цельное молоко жирностью 1 %. Покупай молоко коров, вскормленных только на траве, без добавления гормонов. В нем содержится больше жирных кислот класса омега-3, чем в обычном молоке. Выбирай 1 %-е молоко, в котором не так уж много калорий и оптимальное количество белка и кальция.

Кефир. Соотношение белка к углеводам в этом ферментированном молоке равняется 2 к 3. Для твоего ЖКТ он служит удобрением, поскольку содержит миллиарды бактерий, полезных для сердца, пищеварения и иммунной системы.

Йогурт. Как показало исследование, проведенное в Кембриджском университете, снижение риска развития диабета при употреблении в пищу йогурта может достигать 24 %: у тех, кто съедал в неделю по крайней мере 4,5 порции йогурта весом 4 унции (немного больше 110 г) каждая, риск заболеть диабетом был ниже. Исследователи утверждают, что это может происходить благодаря содержащимся в йогурте пробиотикам и витамину К. У йогурта есть один недостаток: в нем могут присутствовать большие дозы сахара. Сахар, добавленный в йогурт, может выступать под разными именами: «фруктоза», «выпаренный тростниковый сок», «тростниковый сахар» или разнообразные «концентрированные соки». Потребляй греческий йогурт без добавок – в нем больше белка, чем в других разновидностях йогурта без добавок, – и не забывай добавлять в него фрукты.

Сыр фета. Это мягкий рассольный греческий сыр белого цвета с легким, но острым вкусом. В унции такого сыра содержится 75 калорий, то есть меньше, чем в чеддере, швейцарском сыре и моцарелле, изготовленной из цельного молока. Помимо этого, фета является надежным источником белка. Покроши сыр в салат со шпинатом, перемешай получившуюся смесь с тушеными креветками и лимоном или используй его в качестве сыра для пиццы.

Совершенно секретно

Не покупайся на крем с химическими добавками

Если говорить о пищевых продуктах с кремом, которые продаются в магазинах шаговой доступности, в голову сразу приходят сахар и трансжиры, которые в них содержатся. Но это не единственная причина отказаться от их покупки. В качестве пищевых добавок в суррогатной еде вроде бисквитов Twinkies с кремом используются фосфорсодержащие соединения, способные увеличить риск развития сердечно-сосудистых и почечных заболеваний, – говорится в исследовании, которое было опубликовано в *Journal of the American Society of Nephrology*. Изучай состав на упаковке: эти добавки прячутся там под такими названиями, как «динатрийфосфат», «фосфорнокислый кальций» или «пирофосфат натрия».

Совершенно секретно

Попробуй энергетические закуски

Энергетические напитки помогают продраить глаза, но могут забивать твои артерии. Ученые из Австралии недавно обнаружили, что потребление одного-единственного диетического энергетического напитка способно вызвать загустение крови и сужение кровеносных сосудов. Они предполагают, что причину следует искать в различных пищевых добавках помимо кофеина – таких, как глюкуронолактон. Если тебе нужен стимулирующий напиток, разведи шоколадный порошок с содержанием какао 70 % в горячем нежирном молоке и добавь туда несколько кубиков льда. Ты получишь свою дозу кофеина. Кроме того, недавнее исследование, выполненное в Бразилии, показало, что потребление дневной нормы горячего шоколада с 70 %-м содержанием какао всего за 4 недели значительно улучшало эндотелиальную функцию, связанную с подвижностью стенок артерий.

Напитки

Зеленый чай. Исследования показывают, что потребление этого не подвергавшегося ферментированию вида чая может понижать уровень холестерина и кровяное давление, оказывать на организм противораковое действие, ускорять насыщение едой и даже служить средством профилактики кариеса и пародонтита. Если тебе не нравится его горький вкус, дай кипятку слегка остыть, прежде чем заваривать чай. Идеальная температура для заваривания зеленого чая находится в пределах 75–85 °С.

Черный чай. Как и его зеленый собрат, черный чай благотворно воздействует на кровяное давление. Кроме того, этот напиток может защитить твою предстательную железу. Исследование, недавно опубликованное в *American Journal of Epidemiology*, показало, что каждая чашка черного чая, которую мужчина в среднем выпивает ежедневно, снижает риск заболевания раком предстательной железы на 5 %. Авторы исследования говорят, что это может быть связано с наличием в черном чае флавоноидов, которые способны подавлять развитие раковых клеток и препятствовать образованию новых кровеносных сосудов, необходимых для разрастания злокачественной опухоли.

Кофе. Чашка кофеина не просто помогает нам взбодриться. Согласно результатам исследования, проведенного в Скрэнтонском университете в Пенсильвании, кофе служит американцам основным источником антиоксидантов. Более того, растущее число исследований показывает, что несколько чашек кофе в день могут снизить риск заболевания диабетом 2-го типа, болезнью Альцгеймера и даже раком предстательной железы. Какой кофе ты пьешь? Правильный ответ: черный без сахара. Толика нежирных сливок не добавит в напиток много калорий, однако проведенное недавно в Хорватии исследование показало, что добавление молока может снизить уровень антиоксидантов. Разумеется, «исправляя» кофе сахаром или подсластителями, ты просто подмешиваешь в него калории и химикаты. Чтобы смягчить горечь, есть способ получше: добавь немного молотой корицы по вкусу. Ну и, наконец, помни о том, что кофе, как и многое другое, лучше пить в меру. В исследовании, опубликованном в *Mayo Clinic Proceedings*, говорится, что у мужчин, выпивавших в среднем больше 4 чашек этого напитка в день, вероятность умереть в течение ближайших 17 лет возрастала на 21 %.

Красное вино. При умеренном потреблении это полноценная часть здоровой диеты. Итальянские исследователи утверждают, что 10 унций (примерно 2 бокала) красного вина, выпитого после потребления жирного мяса, могут защитить твое сердце от неблагоприятного влияния такой пищи. Красное вино помогает организму справиться со всплеском продуктов окисления холестерина в крови – такой всплеск происходит после приема пищи и связан с высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Благоприятное влияние на организм может оказывать и меньшее количество вина. А вот выходить за пределы двух порций в день не стоит, иначе можно скатиться в пьянство, а это уж точно вредно для здоровья.

Одержи победу в своем кишечнике

Бактерии, обитающие в твоем кишечнике, до некоторой степени определяют, будет ли у тебя жирок на животе. В каждом из нас живет около 5600 видов бактерий. Они заняты разложением пищи, пока та движется через желудочно-кишечный тракт, который имеет длину около 9 м. Исследования показывают, что микробный ландшафт определяет, сколько энергии наш

организм извлечет из пищи. А от этого, в свою очередь, зависят аппетит, скорость насыщения и резистентность к инсулину. В целом чем больше видов бактерий обитает внутри тебя, тем лучше. Расширяй свой арсенал, используя следующие приемы:

Загружай свой кишечник пребиотической клетчаткой

Для борьбы с жиром хороша любая клетчатка, но особенно ловко с этой задачей справляется особый вид клетчатки, называемый пребиотической клетчаткой. Пребиотики способствуют росту количества полезных бактерий в твоём ЖКТ. Поскольку организм не способен переваривать пребиотическую клетчатку, она проходит через тонкий кишечник без каких-либо изменений. Но когда она попадает в толстый кишечник, на нее набрасываются бактерии, которые перерабатывают ее в газы и короткоцепочечные жирные кислоты, – такая система позволяет полезным бактериям процветать. Кроме того, исследования позволяют предположить, что этот процесс стимулирует производство гормонов насыщения – и чувство сытости приходит быстрее. Если твоя цель – сбросить вес, нацелься съедать 15–21 г клетчатки ежедневно. Хорошими источниками фруктана – природной пребиотической клетчатки – являются топинамбур (15 г на полчашки), лук-порей (6 г на полчашки), артишок (3 г на 6 ростков) и лук (2 г на 2 чайные ложки). В каждом ломтике ржаного хлеба содержится около 1,1 г фруктана. Проведенное в Дании исследование показало, что те, кто съедал за ужином ржаной хлеб из цельного зерна с отрубями, во время обеда на следующий день поглощали на 11 % меньше пищи, чем те, кто брал к ужину белый хлеб. Число бифидобактерий (полезных бактерий) в их кишечнике увеличивалось, а число бактериоидов (менее полезных микробов) снижалось. Пребиотики можно найти также в некоторых обогащенных клетчаткой продуктах; во многих из них содержится инулин – природная пребиотическая клетчатка, которую извлекают из корня цикория. Проверь продукты на наличие этого ингредиента.

Съедай больше бактерий

Воспринимай свой ЖКТ как хрупкую экосистему: если какие-то виды начнут вымирать, пострадает вся среда обитания. В сходных химических реакциях по переработке продуктов питания могут участвовать несколько видов бактерий. Если бактерий, необходимых для завершения этих реакций, станет меньше, изменится обмен веществ, а результатом станет набор веса. Возможное решение – съедать ежедневно побольше хороших бактерий, которые содержатся в таких ферментированных продуктах, как йогурт, кимчи и квашеная капуста. Можно также использовать пребиотические добавки, такие как Align.

Защити свой микробиом

Антиоксиданты, которые содержатся во фруктах, овощах и зелени, не только подавляют развитие раковых опухолей и защищают твое сердце, но также способствуют размножению полезных бактерий в твоём кишечнике. Для защиты от инфекций растения производят разнообразные фитохимические соединения, играющие роль антибиотических агентов. Эти соединения сохраняют свои свойства в твоём желудочно-кишечном тракте – то есть борются с вредными бактериями. «Бактерии, обитающие в вашем желудочно-кишечном тракте, метаболизируют эти фитохимические соединения, а полученные метаболиты являются биологически активными веществами, которые усваиваются вашим организмом, – разъясняет Джеффри Бламберг, консультант по правильному питанию журнала Men's Health и директор лаборатории по исследованию антиоксидантов Исследовательского центра по вопросам влияния питания на старение человеческого организма при Университете Тафтса в Бостоне. – Получается как бы два в одном». Если ты съедаешь рекомендованные Центрами контроля и профилактики заболеваемости 6 чашек овощей и фруктов в день, ты на правильном пути. Фитохимические соединения можно также пить: проведенное в Японии исследование показало, что в организме людей, которые в течение 10 дней ежедневно выпивали чашку зеленого чая, начинался резкий рост кишечной флоры, способствующей похудению. Предпочитаешь напитки покрепче? Согласно результатам исследования, опубликованного в American Journal of Clinical Nutrition, у людей, ежедневно выпивавших 9 унций (около 2 бокалов) испанского красного вина в течение 20 дней, наблюдался рост числа бактерий, способствовавших похудению.

Продукты, необходимые для приготовления пищи

Оливковое масло холодного отжима. Пусть оно станет заправкой № 1 для твоих салатов. Комбинация мононенасыщенных жирных кислот с высоким содержанием жиров и сбалансированное сочетание полиненасыщенных жирных кислот классов омега-3 – омега-6 делают его весьма полезным для здоровья продуктом. Результаты исследований подталкивают к мысли, что употребление в пищу оливкового масла связано с улучшением состояния сердечно-сосудистой системы и снижением риска инсульта и рака. Масло следует хранить в прохладном и сухом шкафу, иначе тепло и свет могут разрушить содержащиеся в нем полезные вещества.

Масло канола. Это масло прекрасно подходит для жарки благодаря нейтральному вкусу и высокой температуре разложения (температура, при которой жиры начинают распадаться и становятся бесполезными). Сверх того, содержащиеся в нем мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры помогают твоему сердцу работать. Исследование, опубликованное в *Journal of Internal Medicine*, показало, что у людей, употреблявших это масло в пищу и отказавшихся от других жиров, наблюдалось снижение уровня холестерина ЛПНП на 17 %, а триглицеридов – на 20 %.

Корица. Хотя с виду она похожа на дорожную пыль, но действует как лекарство. Согласно результатам исследования, опубликованного в *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, две чайные ложки корицы, съеденные во время приема пищи, могут препятствовать росту уровня сахара в крови. Более того, как показывает еще одно исследование, даже четверть ложки корицы при ежедневном потреблении способна снизить уровень сахара, «плохого» холестерина ЛПНП и триглицеридов в крови у людей, страдающих диабетом 2-го типа. Исследователи полагают, что содержащийся в корице полимер метилгидроксихалкон многократно (вплоть до 20 раз) усиливает способность клеток разлагать сахар. Добавляй корицу в кофе и овсяную кашу.

Карри. Если ты когда-то был таким же заядлым курильщиком, как Ковбой Мальборо, то у тебя есть шанс кое-что поправить: потребление карри помогает бывшим курильщикам легче дышать. Исследование, проведенное в Сингапуре, показало, что у бывших курильщиков, употреблявших карри в пищу в течение месяца, функция легких (по данным функционального теста) улучшилась на 10 % по сравнению с теми, кто не потреблял эту пряность. Даже у тех, кто никогда не курил, после потребления пищи, приправленной карри, легкие стали работать лучше. Это происходит благодаря содержащимся в куркуме антиоксидантам. Ты еще не стал поклонником карри? Сделай этот желтый порошок своей любимой приправой – ведь в нем много куркумы.

5. Улучши свою физическую форму

У кого-то телосложение как у Джо Манганьелло,

а у кого-то — как у Винни-Пуха. Большинство из нас на этой шкале где-то посередине. Однако не так важно, какой генетический расклад тебе выпал: ты можешь стать лучше, можешь улучшить свою физическую форму. Быть в лучшей форме означает быть лучше — вот цель и суть проекта «Ты». Именно на ее достижение мы вдохновляем своих читателей и даем в каждом номере журнала Men's Health полезные советы о том, как правильно идти к этой цели.

СРАЗУ лучше!

Ты сожжешь дополнительно до 350 калорий, если простоишь за рабочим столом 2,5 часа.

Я был немного старше 30 лет, когда перешел на работу в журнал *Men's Health*. У нас с женой только что родилась первая дочь, а значит, я не мог уделять достаточно времени тем вещам, которые любил: еженедельным играм в баскетбол и лыжным прогулкам по выходным. Однажды утром, вскоре после перехода в *МН*, я глянул в зеркало — и мне не понравился тот парень, которого я там увидел. Именно тогда я принял решение вернуть себе физическую форму. Наш директор по фитнесу Адам Кэмпбелл составил для меня 30-минутный комплекс упражнений, который я мог бы выполнять 3 раза в неделю после того, как мы уложим ребенка спать. Это было более 12 лет назад. С тех пор содержание моих тренировок изменилось, но мое отношение к ним осталось прежним.



В наше время физические упражнения критически важны для сохранения здоровья. Как ни верти статистикой, одно совершенно очевидно: по сравнению с предыдущими поколениями мы ведем намного менее активный образ жизни. Если ты сомневаешься, что двига-

ешься меньше своего прадеда, ознакомься с расположенной ниже диаграммой, которая показывает значительное снижение количества калорий, сжигаемых людьми за день. Она взята из проведенного в Голландии исследования, в ходе которого физическая активность современных офисных работников сравнивалась с физической активностью людей, имитировавших повседневную жизнь европейских поселенцев в Австралии XIX века. Уровень физической активности участников исторической реконструкции оказался в 1,6 раза выше – как если бы они проходили за день на 8 миль (почти 13 км) больше, чем современный офисный работник. Исследователи опубликовали полученные результаты в *International Journal of Sports Medicine*; они показывают, как на протяжении последних 100 лет технические новинки – например, стиральные машины и автомобили – способствовали спаду физической активности, совпавшему с эпидемией ожирения.

Продолжай смотреть на эту диаграмму. Не отводи глаза, пока тебе не захочется завязать шнурки на своих беговых кроссовках. В конце концов, хорошая физическая форма очень полезна для здоровья – утверждает доктор наук Джордж Блэкберн, директор Центра изучения проблем лечебного питания при медицинском центре «Бет-Изрейел» в Бостоне. Результаты проведенного им исследования, недавно опубликованные в медицинском журнале *Obesity Reviews*, показывают, что физические упражнения не только благотворно влияют на вес, но и имеют множество других благоприятных последствий:

- улучшают инсулиновую чувствительность и прочие гормональные реакции организма на пищу;
- снижают уровень стресса;
- дают общее ощущение состоятельности и полноты самореализации;
- побуждают к дальнейшим изменениям в поведении.

Два последних пункта подсказывают, как регулярное выполнение любимых физических упражнений способно помочь тебе придерживаться тренировочной программы. Есть и другие преимущества хорошей физической формы, но они не столь очевидны:

- Когда ты в хорошей физической форме, почти невозможно бледно выглядеть на баскетбольной площадке, даже если ты отвратительно играешь в баскетбол. То же самое можно сказать о любом виде спорта (за исключением, может быть, гольфа).

- Когда ты в хорошей физической форме, ты двигаешься легко и энергично, как молодой человек, – и это классное ощущение!

- Когда ты в хорошей физической форме, ты лучше смотришься в одежде, потому что она хорошо на тебе сидит. Ты выглядишь подтянутым, а не рыхлым.

- Когда ты в хорошей физической форме, ты готов к чему угодно: посвятить весь день напряженной работе, погнаться за вором-сумочником, забраться на дерево, чтобы убежать от злобной собачьей своры, сыграть в футбол со своими детьми, посадить любимую на плечо и отнести в постель (разумеется, с ее согласия).

- Когда ты в хорошей физической форме, тебе кажется, что все в жизни дается без труда: спокойный сон, здоровое питание, женщины, секс, продвижение по службе или новая работа, счастье и физические упражнения. Ты начинаешь излучать уверенность, которая помогает тебе получать от жизни больше – начиная с телефонного номера незнакомки в баре и заканчивая дополнительными нулями в зарплатном чеке.

Держать себя в форме проще, чем прийти в форму. Когда тренировки станут регулярными, ты обнаружишь, что пропущенная тренировка вызывает чувство сожаления. Со мной так и произошло. Если я не занимаюсь несколько дней подряд, то у меня портится настроение – потому что я хорошо знаю, чего лишился: усталости и вместе с тем притока энергии после тренировки. Поэтому начинай тренироваться. Уже тренируешься? Прекрасно! Не останавливайся. Жизнь гораздо лучше и приятнее, когда тебе хватает сил забраться на дерево.

Горячая пятерка советов по фитнесу

Простые упражнения, к которым можно приступить не откладывая.

1 Не переставай двигаться – никогда!

Ходи по ступенькам, паркуй автомобиль как можно дальше от дома, прогуливайся по 30 минут в день. Чтобы сбросить вес и превратиться из диванного овоща в сравнительно тренированного человека – а именно это преобразование представляет собой самый серьезный шаг к здоровому образу жизни, – тебе надо больше двигаться. (См. «Сбросить вес легко», в главе 5). Ты уже об этом слышал? Так почему тогда до сих пор бездействуешь? Если у тебя есть лишний вес и ты долгое время не тренировался, самый простой и надежный способ прийти в форму – это ходьба. Метаанализ исследований, проведенных в 7 странах, в которых приняли участие почти 500 000 респондентов, показал, что ходьба снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, инсульта и т. д.) на 31 %. Более того, другие исследования говорят о том, что ходьба позволяет защитить твой организм от приобретенного слабоумия, ожирения, рака толстой кишки, заболеваний периферических артерий, эректильной дисфункции и депрессии. При ходьбе следует размахивать руками и слегка отталкиваться толчковой ногой. Канадские исследователи обнаружили, что ты можешь стать счастливее, просто изменив стиль ходьбы на более энергичный и целенаправленный. Двигаться больше и меньше сидеть на месте – вот превосходная стратегия оздоровления.

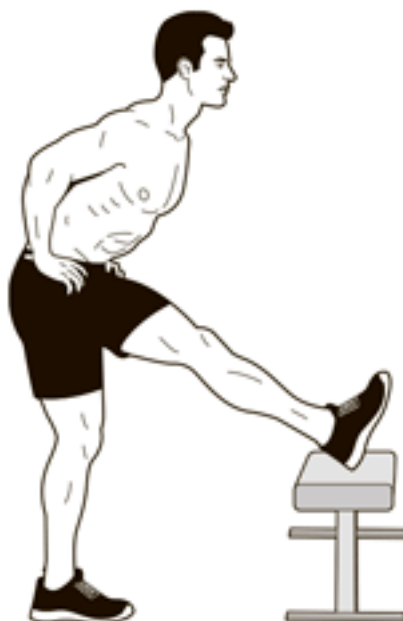
2 Никогда не сиди на работе

В буквальном смысле. Я сам работаю за конторкой уже несколько лет – с тех пор как одно исследование выявило, что чем больше часов человек проводит сидя каждый день, тем выше вероятность его преждевременной смерти. Да, при стоянии сжигается больше калорий, чем при сидении. Не менее важно то, что стояние на ногах помогает исправить неандертальскую осанку, которая со временем формируется у офисных хомячков. Если ты не боишься выглядеть по-дурацки, есть еще один способ – для него нужен фитбол (один из тех больших надувных мячей, похожих на мячи для игры на пляже, которые тебе доводилось видеть в спортзале). Сиди на мяче, а не на стуле по несколько минут в день, тренируя тем самым свою опорную мускулатуру, и это поможет тебе снизить вероятность возникновения проблем с поясницей – утверждает доктор медицинских наук Николас Ди-Ньюбайл, клинический доцент ортопедической хирургии в больнице при Пенсильванском университете в Филадельфии.

3 Укрепляй и растягивай подколенные сухожилия и ягодичные мышцы

Даже если ты не станешь выполнять остальные упражнения из этой главы, делай хотя бы те два, что описаны ниже, чтобы сохранить гибкость и избежать болей: мостик для ягодиц и наклоны вперед к вытянутой ноге (в положении стоя, положив ногу на гимнастическую скамью). Сохранение гибкости подколенных сухожилий и силы ягодичных мышц крайне важно для профилактики болей в пояснице. Кроме того, поскольку ягодичные мышцы являются самой крупной группой мышц твоего тела, их проработка поможет тебе сжечь больше калорий (и обеспечит нормальный тонус поясничных мышц, что улучшит осанку). Озна-

комья с описанием каждого из этих упражнений. Выполняй их дважды в день: утром, на работе или при просмотре телепрограмм. При наклонах вперед задерживайся в согнутом положении на 15–30 секунд и прорабатывай обе ноги.



Наклоны вперед к вытянутой ноге

Положи левую ногу так, чтобы ее пятка располагалась на скамье или стуле, а нога была прямой. Слегка согни колено правой ноги. Сохраняя спину прямой, сгибайся в пояснице, стараясь коснуться грудью вытянутой ноги, пока не почувствуешь приятное натяжение в подколенном сухожилии. Задержись в таком положении на 15–30 секунд. Смени ногу и повтори движение. Сделай по 3 подхода для каждой ноги.



Мостик для ягодиц

Ляг на спину с согнутыми под прямым углом коленями, плотно прижав стопы к полу на ширине плеч. Руки положи вдоль туловища ладонями вверх. Опуститаз так, чтобы поясница плотно прилегала к полу, и слегка напряги мышцы живота. Это исходное положение. Теперь упрись пятками в пол и подними бедра так, чтобы они составляли с туловищем прямую линию. При подъеме бедер напрягай ягодичные мышцы. Задержись на 3–5 секунд в верхней точке, а затем вернись в исходное положение и повтори упражнение. Выполни 3 подхода по 10 повторений. Упражнение можно усложнить, поставив ступни на гимнастическую скамью или фитбол.

4 Поднимай тяжести

После 30 лет, если ничего не предпринимать, твои мышцы с каждым годом теряют в объеме. Атрофия происходит настолько медленно, что поначалу практически незаметна. Потом однажды ты опускаешь глаза и видишь живот, а не ноги. Это происходит потому, что, даже если ты просто сидишь, твои мышцы сжигают калории. При атрофии они сжигают меньше калорий. Даже если ты не меняешь свою диету и режим тренировок, животик неожиданно начинает расти. Жир тоже сжигает калории – но лишь треть от того количества, с которым могут расправиться мышцы. И вскоре ты начинаешь напоминать мишленовского персонажа. Решение – силовые тренировки 3 раза в неделю, которые способны остановить возрастную мышечную атрофию.

5 Стань хозяином своего тела

Считай занятия физкультурой чем-то вроде делового предприятия: ставь перед собой четкие измеримые цели и составляй план их достижения. Расслабился? Дай себе пинка! Мы часто – иногда до неприличия – ассоциируем себя с карьерой и работой. Если это твой случай, поставь эту склонность на службу своему здоровью. Чем прочнее ты будешь ассоциировать себя с упражнениями, тем выше вероятность, что ты будешь прилежно тренироваться, – утверждают ученые из США и Канады. Ты также с меньшей вероятностью бросишь занятия спортом. Ты ведь не пропустишь какую-нибудь важную встречу? Нет. И не откажешься взять работу на выходные, если поджимают сроки? Нет. И не пропустишь пробежку ради чего-то менее важного?

Самая эффективная тренировка в мире

Тренеры любят говорить, что лучшим залом является тот, мимо которого ты проходишь каждый день. А еще лучше тот, в котором ты живешь. Чтобы нарастить мышцы и силу в домашних условиях, нужно не так много инвентаря и пространства. И для этого достаточно часа в неделю.

Мышцы будут откликаться на любую тренировочную нагрузку, если она интенсивна и как-то отличается от той программы, которую ты выполнял без изменений с 1987 г. Согласно результатам исследования, опубликованного в *Journal of Strength and Conditioning Research*, когда речь заходит о наращивании силы, частота проработки мышц так же важна, как и ее интенсивность. Тебе потребуется выполнять от 10 до 15 подходов для проработки одной мышечной группы в неделю, чтобы появились результаты. Другими словами, следует настроиться на три тренировки в неделю с проработкой всех мышечных групп и на каждой выполнять от 3 до 5 подходов для каждой мышечной группы.

Именно по этой причине мне нравится 4-недельная «восстановительная» программа плотных тренировок, разработанная Дэвидом Джеком – тренером и давнишним сотрудником журнала *Men's Health*. В плотной тренировке такого рода ты не считаешь подходы и повторения, а стремишься вместить тренировочную нагрузку в определенный отрезок времени. Это позволяет делать тренировки короткими – по 20–30 минут. С ростом тренированности ты станешь естественным образом увеличивать число подходов и повторений, наращивать вес снарядов и усложнять упражнения. Другими словами, с такой программой ты сможешь избежать плато.

Предложенная Джеком программа, описанная на следующих страницах, является действенной и эффективной, она прекрасно подходит для занятых парней с солидной «трудовой мозолью». Выполнение всех 4 упражнений – отжиманий, обратного выпада с жимом, горизонтальных подтягиваний и приседаний – позволяет включить в работу практически каждую мышцу твоего тела. Например, при подтягивании ты задействуешь широчайшие мышцы (или крылья) – самые крупные мышцы спины. А поскольку твои крылья соединяются также с пояснично-спинной фасцией – анатомическим образованием ромбовидной формы, которое служит для присоединения мышц к тазу и позвоночнику, – то тем самым ты задействуешь и другие мышцы, связанные с этими костями, включая большую ягодичную мышцу.

Вот наш План. Тебе потребуется пара гантелей и гриф для обратного выпада. Проводи 3 тренировки в неделю по программе тренинга с нарастающей плотностью в течение месяца (всего 12 тренировок), обязательно беря между ними хотя бы день отдыха для восстановления. Начни с варианта № 1 и каждый раз через день переходи к следующему варианту. Программа тренировок предусматривает три уровня сложности: для новичков, для опытных и для мастеров. Тренировка должна быть круговой, то есть после завершения одного упражнения необходимо сразу (без отдыха) переходить к выполнению следующего (если не указано иное).

Попробуй!

Самый главный тренировочный секрет всех времен!

Читатели все время спрашивают меня о том, как сохранять желание тренироваться. Легко: не надо делать те упражнения, которые тебе не

нравятся. Поэтому если ты ненавидишь велотренажер, то слезь с него и сыграй в теннис. Если ненавидишь бег – вступи в группу фитнеса для начинающих. Если тебе не нравится жим штанги лежа, отжимайся от пола, положив ноги на скамью. Вот еще один совет для усиления мотивации: втяни в тренировки своих друзей. Исследования показывают, что ты будешь с меньшей вероятностью пропускать тренировки, когда занимаешься в группе. Само собой, так просто веселее, но не стоит сбрасывать со счетов и другие факторы – гордость и тщеславие. Британские ученые обнаружили, что, тренируясь вместе с кем-то еще, люди продвигаются вперед быстрее, потому что прилагают больше волевых усилий. И конечно, непросто пропустить тренировку в 6 часов вечера, когда ты знаешь, что тебя ждет приятель. Если твои друзья – отъявленные лентяи, воспользуйся социальными сетями. Исследование, опубликованное в *Journal of American College Health*, показало, что если вести дневник тренировок онлайн, то это мотивирует так же, как если бы ты тренировался в группе.

Расписание тренировок на 4 недели



НОВИЧОК



ОПЫТНЫЙ



МАСТЕР

Недели 1 и 2

Описание упражнений для уровней новичка, опытного и мастера начинается ниже. Делай по 5 повторений для каждого упражнения, переходя от одного упражнения к другому без перерыва. При выполнении упражнений с гантелями выбирай вес, который можешь поднять 10 раз. Повторяй упражнения по кругу, пока тренировка не закончится.



Тренировка № 1

Выполняй упражнения
в течение 10 минут.

Тренировка № 2

Выполняй упражнения
в течение 15 минут.



Тренировка № 3

Выполняй упражнения
в течение 10 минут.

Тренировка № 4

Выполняй упражнения
в течение 15 минут.



Тренировка № 5

Выполняй упражнения
в течение 10 минут.

Тренировка № 6

Выполняй упражнения
в течение 15 минут.

Неделя 3

Выполняй каждое упражнение по 20 секунд и отдыхай по 10 секунд — это один подход.



Тренировка № 7

Выполни 2 подхода.

Передохни в течение 1 минуты.

Это один круг. Выполни еще 2 круга.



Тренировка № 8

Выполни 2 подхода.

Передохни в течение 1 минуты.

Это один круг. Выполни еще 2 круга.



Тренировка № 9

Выполни 2 подхода.

Передохни в течение 1 минуты.

Это один круг. Выполни еще 2 круга.

Неделя 4

Выполняй первое упражнение в течение 20 секунд, а потом отдыхай 10 секунд. Это один подход. Выполни 4 подхода, отдохни 1–2 минуты, потом переходи к следующему упражнению. Выполняй это движение в течение 20 секунд, потом отдыхай 10 секунд, выполни 4 подхода и т.д. Не переходи к более трудным вариантам, пока не сможешь выполнить по меньшей мере 8 повторений каждого упражнения за 20 секунд.



Тренировка № 10



Тренировка № 11



Тренировка № 12

На этой заключительной тренировке
выполняй все упражнения
для уровня мастера.

Прекрасная разминка для всего тела

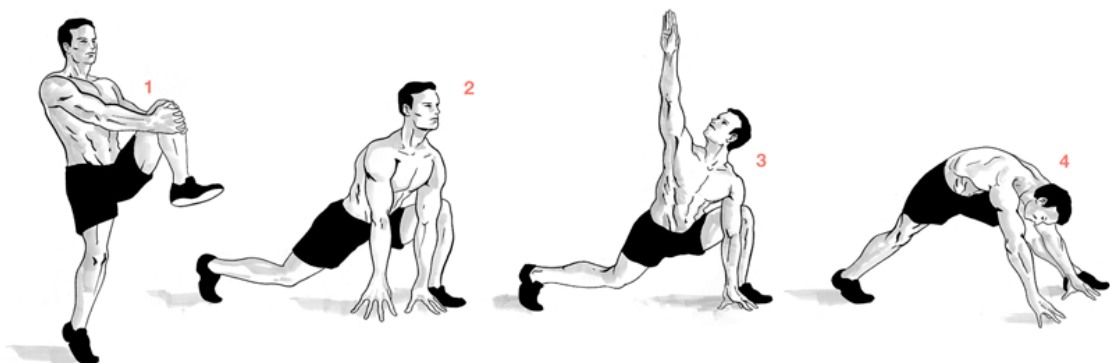
Большая часть мужчин (включая нас с тобой) ненавидит растяжку перед тренировкой. Это скучно. Это кажется бессмысленной тратой времени. И, как показывает опыт, статические упражнения на растяжку не способствуют росту результатов и профилактике травм — таково мнение

Эрика Кресси, сертифицированного специалиста по силовой и общей физической подготовке, который тренирует профессиональных спортсменов и членов олимпийской сборной в штате Массачусетс. «Предпочтительнее динамическая растяжка, или то, что я называю мобилизацией, – говорит он. – Главное, чтобы вы двигались точно так же, как во время тренировки».

Кресси рекомендует выполнять описанный ниже комплекс из 4 связанных движений, чтобы размять все тело всего за несколько секунд. Выполняй по 6 повторений на каждую сторону перед каждой тренировкой. По его словам, «это позволит разогреть опорные мышцы, расслабить и удлинить твердые мышцы, при этом прорабатываются мышцы, которые наиболее подвержены затвердению у мужчин, – те, что расположены в области лодыжек, бедер и грудного отдела позвоночника».

Шаг 1. Подтягивание колена к груди стоя (позволяет растягивать ягодичные мышцы; для выполнения этого движения требуется, чтобы нога поднималась больше чем на 90° – такая гибкость недоступна большинству офисных хомячков). Встань прямо, расставь ноги по ширине плеч, согни левую ногу в колене и прижми ее обеими руками к груди.

Шаг 2. Выпад вперед с касанием пальцами пола (позволяет растягивать связки в паху и на ногах). Расслабь колено, сделай широкий шаг вперед и выпад так, чтобы твоя задняя нога располагалась практически горизонтально, коснись кончиками пальцев пола рядом с левой ногой со стороны паха.



Шаг 3. Вытягивание руки вверх (прорабатывает мышцы, связанные с грудным отделом позвоночника, способствует растягиванию мышц грудной клетки и разогревает опорную мускулатуру). Не отрывая пальцев левой руки от пола, поверни корпус вправо и вытяни правую руку вверх, чтобы руки выстроились в прямую линию. Вернись в исходное положение, то есть в положение выпада.

Шаг 4. Подъем бедер (позволяет растягивать подколенные сухожилия). Приподними таз и выпрями обе ноги, пальцы при этом продолжают касаться пола. Сконцентрируйся на правой ноге, выпрями ее как можно сильнее, чтобы почувствовать натяжение в подколенном сухожилии. Подшагни правой ногой вперед и выпрямись.

Теперь повтори этот комплекс для второй руки и ноги. Сделай по 6 повторений на каждую сторону.

СРАЗУ лучше!

После тренировки нужно обеспечить тело белками и углеводами – для этого отлично подойдет шоколадное молоко.

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.