

A detailed still life painting in a classical style. In the upper left, a tall, slender glass filled with an amber-colored liquid, possibly juice or wine, stands on a surface. Below it, a large, golden-brown loaf of bread is partially visible. In the center, a white plate holds a portion of food, possibly a salad or a small dish, with some dark spots. To the right, another plate contains several small, round, golden-brown items, likely dumplings or small pastries. A knife with a dark handle and a silver blade lies horizontally across the foreground. The background is a muted, earthy tone, and the overall lighting is soft, creating a sense of depth and texture in the various elements.

ЗАУРЕ НАГИМ

ЧТО? СКОЛЬКО? КОГДА?

О ТОМ, СКОЛЬКО, КОГДА И ЧТО
ЛУЧШЕ ВСЕГО ЕСТЬ, ЧТОБЫ
СТАТЬ ЗДОРОВЫМ
И СЧАСТЛИВЫМ

Зауре Нагим

**Что? Сколько? Когда? О том,
сколько, когда и что лучше
всего есть, чтобы стать
здоровым и счастливым**

«Издательские решения»

Нагим З.

Что? Сколько? Когда? О том, сколько, когда и что лучше всего
есть, чтобы стать здоровым и счастливым / З. Нагим —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856707-0

Секрет здорового образа жизни и здорового питания находится не в руках огромных концернов, производящих БАДы и витамины, а в знаниях и умении разобраться в том, что предлагает пищевая промышленность для утоления нашего голода. Питаясь правильно, понимая физиологию и биохимические процессы, происходящие в нашем организме, вы совершенно по-другому взглянете на свою тарелку. Новые знания позволят меньше обращаться к врачам и фармацевтике и больше следовать славному правилу «не навреди».

ISBN 978-5-44-856707-0

© Нагим З.

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Почему эта книга вам необходима?	7
Кому особенно полезна эта книга?	8
Глава 1	9
Как часто клетки обновляются?	10
Чем питаются наши клетки, и где они берут энергию?	11
Для чего клетке нужны белки?	12
Без жиров – никуда	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Что? Сколько? Когда?

О том, сколько, когда и что лучше всего есть, чтобы стать здоровым и счастливым

Зауре Нагим

*Книга посвящается моей семье: маме и дочери
Хочу выразить особую благодарность Андрею Якунину,
который поверил в меня и просто заставил меня написать эту
книгу.*

© Зауре Нагим, 2017

ISBN 978-5-4485-6707-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Три главных вопроса

Вы удивитесь, а может, и нет, если я вам скажу, что все диеты и хитрости здорового питания – вовсе не хитрости.

Написано сумасшедшее количество книг, разработано сумасшедшее количество диет, проведена куча исследований, выросло целое поколение вегетарианцев и их противников – мясоедов, а также противников глютена и защитников животного жира, идут многолетние баталии о пользе или вреде того или иного продукта... Тем не менее складывается такое ощущение, что все просто стремятся нас запутать, запугать и ввергнуть в прострацию.

Но на самом деле все просто, как дважды два.

И я помогу вам во всем этом разобраться.

Если вы хотите стать здоровее, моложе и стройнее, вам нужно знать ответы всего лишь на три вопроса.

Но даже ответ только на один из этих вопросов поможет вам откорректировать свои вредные привычки, что однозначно приведет к улучшению вашего здоровья и к более стройной фигуре.

Даже зная все эти ответы и ничего не делая в этом направлении, вы будете четко понимать причину вашего плохого самочувствия, и это поможет вам принять решение: в вашей жизни пора что-то менять.

Вот эти три вопроса.

Что съесть?

Сколько съесть?

И когда съесть?

Как только вы поймете и осознаете ответы на эти три чрезвычайно простых вопроса, вы сможете с легкостью проанализировать ваши привычки. Вы сможете определить, что именно вы делаете не так и какие ваши поступки привели к тому, что вы приобрели и читаете эту книгу.

Даже если моя книга не станет вашим помощником в питании, она однозначно принесет пользу в отношении структурирования уже существующих у вас знаний касательно здоровой еды.

А в будущем, приобретая другую литературу о здоровом питании, вы уже сможете понять, на какой основной вопрос стремятся ответить авторы.

Как правило, большинство из них отвечают на вопрос «**ЧТО** съесть?».

Другие хотят ответить на вопрос «**КОГДА** съесть?».

Третьи исследуют вопрос «**СКОЛЬКО** съесть?».

Конечно, есть еще одна категория авторов, которые отвечают на вопрос «Почему нам это все не помогает?». Но я не буду на нем останавливаться, так как придерживаюсь следующего правила: «Мы не ищем причин, а ищем возможности».

Эта книга была написана после тщательного изучения и анализа ряда исследований уважаемых врачей с многолетней практикой – таких, как Колин Кэмпбелл («Китайское исследование»), Дэвид Перлмуттер («Еда и мозг»), Ален Делабос («Стартовая диета»), Маркус Хенгстшлегер («Власть генов: прекрасна как Монро, умен как Эйнштейн»), Элизабет Ли Влиет («Гормоны регулируют вес») и многих других.

Из собственного опыта, а также с учетом мнений этих уважаемых авторов, мною определены три ключевых вопроса, зная ответы на которые, вы сможете достигнуть вашей мечты: красивой фигуры и хорошего здоровья.

Почему эта книга вам необходима?

Никаких диет. Никаких таблеток, «волшебных» напитков и каш. Цель помочь вам похудеть на 20 кг за короткие сроки – не цель этой книги. Цель этой книги – дать вам научные знания, которые помогут корректировать ваш вес в течение всей вашей жизни без стрессов и дорогостоящих средств.

Следуя этим правилам, вы снизите не только ваш вес, вы обновите ваш организм, смените ваш рацион питания, смените ваши привычки. Возможно, избавитесь от каких-то заболеваний и даже груза прожитых лет.

Идея книги родилась из опыта создания бизнеса по доставке продуктов здорового питания.

Многие люди заинтересованы в укреплении своего здоровья: корректировке веса, улучшении обмена веществ, улучшении качества жизни, здоровом питании. На сегодня существует не просто большой, а огромный объем весьма различной и даже противоречивой информации, касающейся здорового образа жизни и правильного питания. Очень часто какие-то диеты или средства для мгновенного похудения спонсируются при помощи серьезных маркетинговых средств и инструментов, мотивируя людей покупать то, что, по уверениям производителей, приблизит их к облику моделей из глянцевого журналов.

Однако секрет здорового образа жизни и здорового питания находится не в руках огромных концернов, производящих БАДы, витамины, чудодейственные коктейли, пояса для похудения, а в нас самих. А именно: в наших знаниях и умении разобраться в том, что нам предлагает пищевая промышленность для утоления нашего голода. Как ориентироваться в разнообразии еды, предлагаемой и бабушками на остановках, и высококлассными ресторанами? Не только в этом, но также в гигантском количестве информации о полезности и вредности того или иного продукта можно с легкостью разобраться, зная основные правила здорового питания.

Моя книга нацелена на то, чтобы легко и просто объяснить, как организм получает энергию и полезные вещества из пищи, как он развивается и функционирует. Я не буду рекомендовать всякие необыкновенные «суперфуды», дорогостоящие продукты и БАДы, всё это вы можете найти самостоятельно – в зависимости от вашего настроения и объема кошелька.

А что же я тогда представлю вам взамен? Взамен я представлю максимально научно обоснованный, максимально понятный список рекомендаций, следование которым не повлечет за собой никаких дополнительных материальных затрат:

- что лучше всего есть (из всего того, что вы уже едите), чтобы похудеть;
- сколько лучше всего есть, чтобы добиться ускорения метаболизма;
- когда лучше всего есть, чтобы не откладывался ненужный жирок.

Даже если вы будете следовать только одной из перечисленных рекомендаций, вы получите ощутимый результат. Еда остается мощнейшим средством общения между людьми. Задумываясь о здоровом питании, нельзя сбрасывать со счетов огромное значение совместных обедов, деловых ужинов, семейных юбилеев – всех тех знаменательных событий, которые так или иначе связаны с едой. Как вести активную социальную жизнь, не становясь занудой и «засушенным адептом а ля ЗОЖ», но придерживаясь здравого смысла? Да еще без ущерба для вашего социального статуса? Об этом и расскажет моя книга.

Кому особенно полезна эта книга?

Тем, кто много раз сидел на разных диетах.

Тем, кто съел целую кучу «волшебных» таблеток для похудения.

Тем, чей сброшенный вес снова и снова возвращался.

Тем, кто хочет быть здоровым, жить долго и знать, как избежать рисков заболеваний, просто корректируя свой рацион.

Моя книга даст вам основной инструмент – правила и «фишки» здорового питания, которые помогут вам ВСЕГДА оставаться в тонусе без всяких затрат на разрекламированные средства мгновенного оздоровления и корректировки веса. Эти правила органично вписываются в нашу жизнь, в них нет запретов, но, конечно, в них бывают и исключения,

Никаких сложных терминов.

Все просто.

Как дважды два.

Глава 1

ИЗ ЧЕГО МЫ СДЕЛАНЫ?

В одной старой детской песенке поется: из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки (и девчонки)?

Что такое «клетка»?

Эту тему мы проходили в 5-м классе. Но многие из нас хорошо ее подзабыли, что, в принципе, не стыдно и нормально. Настало время вспомнить: что же такое нам пытались рассказать учителя биологии?

Клетка – структурно-функциональная элементарная единица строения и жизнедеятельности всех организмов (кроме вирусов и вироидов — форм жизни, не имеющих клеточного строения). Обладает собственным обменом веществ, способна к самостоятельному существованию, самовоспроизведению (животные, растения и грибы).

Как видно из определения, раз мы являемся живым организмом, то состоим из клеток.

Огромная армия клеток состоит из подразделений. Какие-то клетки являются основой для мышц, какие-то – для костей и волос, другие клетки служат основой для внутренних органов и их нормального функционирования, третьи накапливают жир, а есть клетки, которые отвечают за связь (нервные клетки) и за иммунитет (белые кровяные тельца).

Чтобы быть полноценными частичками целого организма, большинство клеток обладают одинаковой наследственной информацией, сходными ресурсами и сходным внутриклеточным аппаратом.

Клетка высших организмов (растений или животных) состоит из следующих частей:

- клеточная мембрана, которая охватывает всю клетку (для прочности у растительных клеток есть еще дополнительная стенка из целлюлозы, придающая устойчивость);
- цитоплазма – внутренняя среда клетки (за пределами ядра);
- большое количество органелл – функциональных компонентов, напоминающих необходимые для пищеварения, накопления и выделения органы;
- ядро – командный центр клетки, оно содержит всю жизненно важную информацию, которая необходима клетке или целому организму, чтобы нормально функционировать, развиваться и воспроизводиться, эта информация хранится в форме набора генов в хромосомах, которые находятся внутри ядра.

Как часто клетки обновляются?

«Я сегодня не такой, как вчера», – спел однажды Олег Газманов, а что на этот счет думает наука?

«Организм человека состоит из 220 миллиардов клеток, которые подразделяются на две категории: 20 миллиардов „бессмертных“, главным образом нервных клеток, существующих на протяжении всей человеческой жизни; и 200 миллиардов „смертных“, которые постоянно замещаются. Следовательно, большая часть клеток человеческого организма всё время обновляется. За время жизни одного человека пожить успевают несколько триллионов клеток. Например, продолжительность жизни клеток кишечника составляет 3—5 дней, а скорость замещения клеток – 1 миллион в минуту, и каждые четыре дня появляется новый орган. Итак, дамы и господа, за год вы „изнашиваете“ 90 кишечника».

Итак, продолжительность существования клеток

- кишечника – 5 дней;
- эритроцитов – 120 дней;
- печени – 480 дней;
- нейронов – 100 лет и более;
- мышечных тканей – 100 лет и более.

Ежегодно человеческий организм регенерирует 6 мочевых пузырей, 8 трахей, 18 печенок и 200 выходных отделов желудка.

Клетки постоянно воспроизводятся. Клетка легких живет примерно восемьдесят дней, клетка желудка – всего два дня, красные кровяные тельца – сто двадцать дней, а клетки кожи – от двух до четырех недель. Одни клетки постоянно умирают, а другие появляются. Так и должно быть. Так происходят регенерация и коррекция всего организма.

Чем питаются наши клетки, и где они берут энергию?

Конечно, наши клетки не умеют питаться гамбургерами или борщами. У них своя еда. Это *аминокислоты, липиды, глюкоза, вода*. Всё это содержится в *белках, жирах и углеводах*, которые поступают в клетки из нашей еды.

В последнее время мы все любим демонизировать каждый из этих компонентов. Не ешьте жир – станете жирным, заболите и умрете. Не ешьте углеводы – тоже умрете. Не ешьте мяса и белков – это тоже чрезвычайно вредно.

ВСЕ компоненты были и остаются критически важными для наших организмов.

Для чего клетке нужны белки?

Белки – очень, и очень, и очень важная составляющая вашего питания. Являетесь ли вы мясоедом, сыроедом, веганом, вегетарианцем, в вашем рационе должны присутствовать растительные или животные белки. Хотя бы просто для того, чтобы не заболеть.

Белки состоят из *аминокислот*, которые служат кирпичиками, винтиками, шпунтиками, колесиками той самой клетки, о которой мы так умно рассказывали выше. Хотите, чтобы ваши клетки работали, как часы? Ешьте белки!

Аминокислоты, в свою очередь, делятся на *заменимые и незаменимые*.

Заменимые наш чудо-организм может смастерить сам из подручных веществ, а вот незаменимые нам с вами надо обязательно включать в рацион питания.

Наиболее легко усваиваются незаменимые аминокислоты из животных белков, вот почему так много сторонников этого образа питания. Немного сложнее, но все же усваиваются организмом и незаменимые аминокислоты из растительных белков.

Но внимание, мясоеды! Потребление животных белков не означает, что вы должны налегать на бараньи ребрышки со стейками.

Как раз красное мясо является не лучшим источником заменимых аминокислот.

А какие источники – лучшие? Птица, рыба, кисломолочные продукты, яйца. Соя, бобы, орехи, крупы.

Без жиров – никуда

Любой часовой механизм нуждается в смазке. Наличие жиров в питании имеет жизненно важное значение. Не больше и не меньше.

И здесь тоже усложнять не буду.

Жиры делятся на *насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные*. Все они могут быть как растительными, так и животными.

Насыщенные жиры (название обусловлено строением молекулы) оказались самыми нелюбимыми и в этом списке. Насыщенные жиры – это, в основном, животные жиры, злоупотребление которыми приводит к возникновению ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирению и диабету. Хотя именно насыщенные жиры укрепляют иммунную систему, являются необходимым структурным компонентом клеточных мембран, чрезвычайно важны в выработке гормона инсулина, а также в производстве половых гормонов. Насыщенные жиры играют незаменимую роль в растворении и усвоении витаминов А, D, Е и К2. Норма употребления таких жиров не должна быть ниже 10% от рациона человека.

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.