

**БЕСТСЕЛЛЕР
В ГЕРМАНИИ**

ПЕРВАЯ СТРОЧКА В РЕЙТИНГЕ
БОЛЕЕ 12 МЕСЯЦЕВ

Бас Каст

ЛУЧШАЯ
НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ
КНИГА 2018
ГОДА

КОМПАС ПИТАНИЯ

**ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ
О ПИТАНИИ, КАСАЮЩИЕСЯ
КАЖДОГО ИЗ НАС**

ЭТО ВАША ПОСЛЕДНЯЯ КНИГА НА ДАННУЮ ТЕМУ!

Здесь нет запретов, ограничений или способов быстро похудеть, зато есть объективная информация по всему тому, что на сегодняшний день известно ученым и врачам о еде и ее влиянии на вес и здоровье.

рЕволюция в медицине. Самые
громкие и удивительные открытия

Бас Каст

**Компас питания. Важные
выводы о питании,
касающиеся каждого из нас**

«ЭКСМО»

2018

УДК 613.2
ББК 51.23

Каст Б.

Компас питания. Важные выводы о питании, касающиеся каждого из нас / Б. Каст — «Эксмо», 2018 — (революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия)

ISBN 978-5-04-101858-0

«Компас питания» – это увлекательное путешествие в мир исследований пищевых продуктов и возрастных изменений. Больше нигде, кроме как в этой книге, вы не встретите такого обилия полезных знаний о еде и ее влиянии на вес и здоровье. Автор, Бас Каст, изучил сотни исследований и книг по диетологии и питанию, выделил самую актуальную информацию, а затем удобно структурировал ее для вас. Ключевые вопросы книги: как эффективно сбросить вес? Как посредством питания защитить себя от болезней? Как отличить мифы о питании от фактов? Можно ли с помощью тщательно подобранного рациона перехитрить биологические часы и остановить процесс старения? Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.2
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-101858-0

© Каст Б., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Правильное питание	6
Отзыв специалиста	8
Введение	9
День, когда мое сердце дало сбой	9
Тема № 1	15
Тема № 2	18
Тема № 3	23
Тема № 4	25
Вывод: чего можно ожидать от этой книги	29
Глава 1	30
О поучительном каннибализме мормонских сверчков	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33



Бас Каст

Компас питания. Важные выводы о питании, касающиеся каждого из нас

Настоящая книга содержит ссылки на веб-сайты, принадлежащие третьим лицам, и автор не несет никакой ответственности за их содержание, поскольку не является владельцем, а просто приводит их в тексте на момент публикации.

Благодарю тебя, Эллен, за вдохновение!

Bas Kast

DER ERNÄHRUNGSKOMPASS:

Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung

© 2018 by C. Bertelsmann Verlag, München, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

В оформлении обложки использованы иллюстрации:

vector_ann, Evgeniia Zagreeva, Wondermilkycolor, Alexander Limbach / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com Во внутреннем оформлении использована иллюстрация: Bobb Klissourski / Shutterstock.com

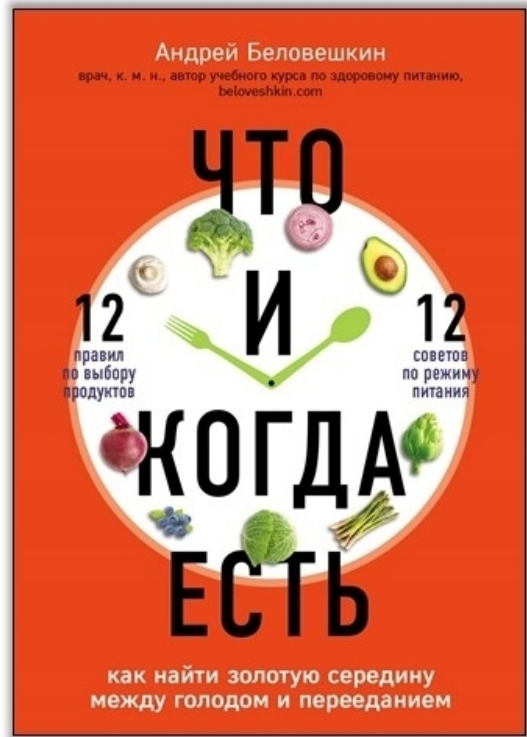
Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Ю.С. Кныш, перевод на русский язык, 2019

© В. Давлетбаева, рисунки, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Правильное питание



Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть

Разрешить себе есть все, что хочется, при этом похудеть и больше не набирать вес – разве не об этом мы мечтаем? Реализуйте конкретный план, предложенный для вас специалистом в области питания: перестаньте изматывать себя душевно и физически. В книге даны практические инструменты для преодоления пищевой зависимости: пошагово выполняя задания, вы сможете избавиться от груза своего веса и проблем.

Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием

Наша жизнь – это не спринт «похудеть до лета», а марафон «быть здоровым и энергичным долгие годы и предотвратить раннее старение». В питании важно придерживаться золотой середины, учитывать научные советы, традиционные практики и личные особенности. Книга Андрея Беловешкина – это свод гибких правил, каждое из которых можно применять отдельно. Правила режима питания, выбора продуктов, а также психологии питания дают ответы на самые важные вопросы – когда есть? что есть? и как есть?

Дикий гормон. Удивительное медицинское открытие о том, как наш организм набирает лишний вес, почему мы в этом не виноваты и что поможет обуздать свой аппетит

Перед вами революционная книга, которая переворачивает наше представление о причинах набора веса и предлагает простую и эффективную программу по изменению себя. Всемирно известный специалист по лечению ожирения и диабета доктор Фанг на основании 30-летних исследований рассказывает нам, как гормон инсулин управляет нашим организмом.

Метод Нагумо. Японская система питания, которая поможет снизить вес, вернуть молодость кожи и улучшить здоровье за 4 недели

Один прием пищи в день сделает вас моложе на 20 лет? А если ложиться спать сразу после еды, вы скинете лишние килограммы. Звучит как фантастика, но доктор Нагумо из Японии испытывал систему на себе и своих пациентах в течение 10 лет – и результаты просто потрясающие. Новый мировой тренд на увеличение промежутков без еды для формирования устойчивых окон снижения инсулина и выработки сирутина набирает популярность и имеет весьма веские доказательства эффективности.

Отзыв специалиста

Эта книга написана очень откровенно мужчиной, который вовремя опомнился. Для него прозвенел сигнальный звоночек в виде резкого нарушения работы сердца. Для миллионов мужчин, да и женщин, такой сигнал проходит, увы, незаметно. На нашей планете каждый год умирают миллионы людей, которые в свое время пропустили его.

Но мало заметить этот сигнал! Надо еще и понимать, что делать!

Меня часто спрашивают: «Почему все диетологи дают разные рекомендации? И как можно доверять им и их рекомендациям, если они еще сами до конца не разобрались?»

Это правда! Так и есть!

И связана эта путаница прежде всего с тем, что различные врачи имеют разные степени свободы. Внутренней свободы выбора. Кто-то привык в работе доверять истинам, вдолбленным ему много лет назад еще в медицинском институте. И эта фанатично принимаемая ими догма составления рациона питания, подсчета калорий, пищевой пирамиды мешает развиваться им как настоящим врачам, как творческим личностям. Заставляя без разбора отмечать все новое и прогрессивное. Сразу осуждая и признавая это лженаукой.

Такие простые люди, как автор этой книги Бас Каст, не будучи врачами, рано или поздно вынужденно принимают единственно правильное решение – разобраться во всем самому. Они отбрасывают все догмы диетологии и не признают авторитетов. Они опираются только на конкретные исследования и собственные выводы. И чаще всего они оказываются правы. Хотя бы потому, что они свободны в своих решениях. Я уважаю таких людей! Я сам такой!

«Помни, ковчег был построен любителем. Профессионалы построили “Титаник”», – писали Л. Фейербах и Д. Берри.

И пусть эта книга местами написана довольно наивно и упрощенно, но она для меня гораздо лучше и ценнее сотен других, написанных заумно, но на основе устаревших знаний и стереотипов.

Алексей Владимирович Ковальков, врач-диетолог, д.м.н., профессор

Введение

Почему я радикально перестроил свое питание

День, когда мое сердце дало сбой

Это случилось несколько лет назад, в один из тех весенних вечеров, когда воздух еще восхитительно свеж. Совершая привычную пробежку, я заметил что-то неладное. За несколько недель до этого я обратил внимание на неприятное покалывание, никогда прежде меня не мучившее, но к нему я уже почти привык. Теперь же произошло следующее: сделав первые шаги после пробежки, я почувствовал необычное нарушение сердечного ритма.

Ничего страшного, просто вид кардиологической икоты¹, которая сразу же прошла.

Я побежал дальше, как вдруг, не преодолев и километра, резко остановился, словно на полном ходу налетел на невидимую стену, которая грубо и жестко вынудила меня застыть на месте. Не знаю точно, как описать это чувство. Как будто сердце крепко стискивают и расплющивают стальные пальцы. Болезненно, но это далеко не самое худшее. Самое худшее или опасное – всепоглощающая сила, с которой «это» придавливает тебя к земле и ставит на колени. Ты останавливаешься, но совсем не потому, что сделать передышку кажется разумной идеей, нет. Тебе приходится остановиться. И вот ты стоишь, держишься за грудь, хватая ртом воздух, и надеешься, что это пройдет. Что на этот раз, еще раз, тебя пощадят и ты, как всегда, счастливо отделаешься.

Понятия не имею, сколько я так простоял – слегка согнувшись, положив руки на бедра, кашляя, тяжело дыша... Наконец я осторожно двинулся дальше, время от времени робко пытаюсь перейти на бег трусцой и делая передышки.

Продолжить пробежку я уже не решился.

* * *

Всю свою жизнь я любил бегать трусцой. Никогда не делал этого из соображений заботы о здоровье, во всяком случае раньше. Скорее, наоборот: я был подобен алкоголику, в бутылке у которого плещутся километры. Здоровье всегда было для меня чем-то само собой разумеющимся.

Я не задумывался над тем, что ем. Работая редактором раздела, посвященного науке, в берлинской газете Tagesspiegel, я спокойно мог целыми днями поддерживать работоспособность организма одним лишь кофе и картофельными чипсами. Сегодня мне неловко в этом признаться, но в то время, к великой зависти племянников, я был для них дядей, который завтракает шоколадом, а заканчивает день пачкой перченых чипсов, запивая все это пивом. Когда они приходили ко мне в гости, то часто с недоверием спрашивали: «Ты что, правда ешь чипсы на ужин?» – «Бывает иногда!» А почему бы и нет? Я мог есть то, что хочу, и обладал какой-то удивительной способностью сопротивляться ожирению.

Ну а потом, где-то после 35, мой талант оставаться стройным, не прилагая каких бы то ни было усилий, просто взял и испарился. Организм уже не мог перерабатывать вредную еду без видимых последствий. Хотя я и бегал чуть ли не каждый день, у меня все равно появился животик – точнее сказать, исключительно стойкий спасательный круг.

¹ Кардиологическая икота возникает при заболеваниях и состояниях, сопровождающихся поражением или раздражением диафрагмального нерва, среди которых – болезни органов сердечно-сосудистой системы и другие.

Возможно, было бы лучше, если бы я вообще не бегал. Быстрее бы стал жирным и уяснил, что творю с собственным телом. Но я просто немного располнел и считал себя подтянутым. Вплоть до того самого весеннего вечера, когда мое сердце нажало на аварийный тормоз.

Можно подумать, что поступивший в тот вечер предупредительный звоночек заставил меня раскаяться, пробудил, напугал. Но сначала я так ничего и не предпринял, потому что привык видеть себя устойчивым к ожирению атлетом и изо всех сил цеплялся за это представление. Должно быть, ошибалось мое тело.

Шли месяцы, а у меня все оставалось по-прежнему. И как ранее я привык к нарушениям сердечного ритма во время пробежки, так теперь свыкся с сильными, а иногда и более слабыми приступами. Я уже не мог бегать так легко и свободно, как прежде. Вместо этого каждая пробежка грозила мне перспективой отказа сердца. И ждать оставалось не так уж и долго.

А потом настал момент, когда приступы начали случаться по ночам, во время сна. В полубессознательном состоянии я обхватывал себя руками, сжимал подушку или в панике бросался к жене на шею. «Все хорошо, это просто сон, – пыталась успокоить она. – Тебе приснился кошмар». Но я знал или, по крайней мере, догадывался, что это было на самом деле.

Могу себе представить, о чем вы сейчас думаете. Да, меня посещала мысль о том, что надо бы сходить к врачу. Я не раз был близок к этому, но что-то внутри меня в последний момент вечно противилось. Ничего не имею против врачей и в случае необходимости с благодарностью пользуюсь достижениями современной медицины. Несмотря на это, а быть может, именно поэтому нужно было что-то делать. Пришло время что-то менять.

* * *

Вот так все и началось. Факт, что мое тело пришло в негодность раньше, чем я себе это представлял, вынудил меня задуматься. О том, как я жил до этого, но прежде всего о том, что я до сих пор бездумно в себя запихивал. Как говорится, в каждом старике еще дремлет молодой человек, каким он был прежде, и удивляется тому, что случилось. Так что же случилось? Вот каким я был: немного за сорок, не так давно стал отцом сына. Неужели во всех проблемах с сердцем виноват я сам? И что еще меня ждет, если я буду продолжать в том же духе?

Меня всегда поражало, насколько талантливо мы умеем притворяться слепыми, когда дело касается наших недостатков и слабостей. Будем ли мы и дальше разыгрывать из себя слепцов, даже если поставить перед носом зеркало, а потом с силой ткнуть этим самым зеркалом нам в лицо? И вот тогда-то, если повезет, произойдет что-то магическое. По крайней мере, мне это объяснить пока не удалось. Вдруг что-то щелкает, и вот ты наконец-то готов что-то делать. Даже более чем готов: ты хочешь меняться.

Я даже не подозревал, что именно тогда началась работа над книгой, которая дает представление о том, что же такое здоровое питание. Питание, благодаря которому, возможно, получится избежать развития заболеваний, нередко мешающих нам любоваться закатом жизни. Питание, которое способно даже замедлить непосредственный процесс старения.

Лично для меня тогда началось что-то совершенно иное – в той критической ситуации речь шла лишь о том, как избавиться от проблем с сердцем. Вот так я и пустился в поиски с единственным вопросом в голове: что я должен есть, чтобы сберечь сердце?



Почему люди стареют по-разному? Как получается, что некоторым удастся в 60–70 лет оставаться свеженькими как огурчики, тогда как тела других к 40 годам превращаются в настоящие развалины? Как нам отключить процесс старения?

Я погрузился в сложный и захватывающий мир исследований пищевых продуктов и ожирения, биохимии обмена веществ, диетологии, а также геронтологических наук, представлявших на тот момент ничуть не меньшую важность. Эта процветающая междисциплинарная область знаний рассматривает процесс старения во всех подробностях: от молекулярных механизмов до загадочных способностей людей, доживающих до 100, 110 и более лет и зачастую остающихся в удивительно хорошей форме². Что скрывается за их тайной? Почему одни люди стареют медленнее, чем другие? Как получается, что некоторым удастся в 60–70 лет оставаться свеженькими, как огурчики, тогда как тела других к 40 годам превращаются в настоящие развалины? Что мы сами можем сделать для того, чтобы отключить процесс старения?

Я собирал исследования, имеющие отношение к этой теме, словно одержимый, как если бы моя жизнь зависела от них – впрочем, в определенном смысле так это и было. Я изучал научные факты главным образом по чисто экзистенциальным причинам, а не из любопытства. Исследования складировались в моем рабочем кабинете, лежали штабелями в гостиной и на кухне. Десятки, сотни, в какой-то момент их число перевалило за тысячу (я уже давно перестал считать). Шли месяцы.

Прошел год, а потом еще один.

Вот так постепенно передо мной открывался мир удивительных, порой сенсационных знаний, изменивших мою жизнь. Многое из того, что я знал или думал, что знал, о похудении и здоровом питании, совершенно не соответствовало фактам, с которыми я сталкивался. Моя голова оказалась забита мифами о правильном питании и премудростями о диетах, которые могут серьезно навредить организму.



При наличии лишнего веса определенные продукты питания, содержащие жиры, могут оказаться весьма эффективными на пути к стройной фигуре!

Примером этому служит липофобия, или боязнь жирной пищи, пугающее распространение которой началось в 1980-х годах. И по сей день различные официальные здравоохранительные организации настоятельно рекомендуют с осторожностью употреблять жиры. Предупреждение звучит довольно убедительно, что делает проблему еще более губительной: тот, кто ест жирное, становится жирным. Жир якобы забивает сосуды, словно канализационные трубы, вызывая таким образом инфаркт. Так что держитесь подальше от жирного мяса (всегда ешьте цыплят без кожицы!), цельного молока, творога, смертельного греческого йогурта, сливочного

² См. подробнее Andersen et al. (2012).

масла, сыра, жирной заправки к салатам и т. д. Впрочем, некоторые кардиологи, принимающие все это чересчур близко к сердцу, предупреждают даже о вреде авокадо и маленьких, соблазнительных калорийных бомб под названием «орехи»...

Что нам дало это предупреждение? Чем помогла демонизация жира? Неужели культ low-fat (употребление продуктов с низким содержанием жиров. – *Прим. пер.*) сделал нас стройнее и здоровее? Трезво оценив имеющиеся данные, можно прийти к заключению: нет, совсем наоборот. Более того, вслед за липофобией разразилась самая настоящая эпидемия ожирения, которая и сегодня продолжает мучить нас!³ Но, несмотря на это, многие влиятельные организации, подобные нашему Немецкому обществу питания (DGE), упорно придерживаются догмы low-fat.

Фатальный побочный эффект демонизации жира в следующем: тот, кто отказывается от жирного, рано или поздно съест что-то другое. Чаще всего в дело вступают легкоусвояемые углеводы – белый хлеб, картофель, рис или обезжиренные, но напичканные сахаром промышленные продукты. К тому же эти быстрые углеводы с низким содержанием питательных веществ заставляют набирать вес с молниеносной скоростью и отчасти оказываются гораздо более вредными, чем большинство жиров⁴.

Как мы сегодня знаем, от жира тело автоматически не становится жирным (хотя некоторые богатые жирами снеки, как, например, прежде любимые мной чипсы, могут этому способствовать). Более того, многие люди успешно худеют только в том случае, если игнорируют официальные советы о том, как следует питаться, и увеличивают содержание жиров в рационе (больше информации в пятой главе). При наличии лишнего веса определенные продукты питания с содержанием жира могут оказаться весьма эффективными на пути к стройной фигуре!

Вдобавок ко всему прочему некоторые жиросодержащие продукты – самая полезная пища из всего, что мы вообще можем съесть, но употребляем их в очень малых количествах:

- Жиры омега-3 содержатся в первую очередь в жирной рыбе, такой, как лосось, сельдь и форель, а также в семенах льна и чиа. Они не закупоривают сосуды, а защищают от смертельных сердечно-сосудистых заболеваний⁵.

- Тот, кто ежедневно съедает по две горсти богатых жирами орехов, не толстеет от этого, а остается стройным и снижает риск развития раковых заболеваний на 15 %, а опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний – практически на 30 %. При этом вероятность умереть от диабета уменьшается почти на 40 %, а от инфекционного заболевания – на 75 %⁶.

- Высококачественные оливковые масла содержат вещества, способные сдерживать запуск активатора старения организма под названием mTOR. Таким образом, оливковое масло способно даже затормаживать процесс старения, что превращает его в средство антивозрастной медицины (больше информации в восьмой главе).

* * *

Тем временем изо дня в день нам навязывают все новые и новые пищевые премудрости, и неудивительно, что мы уже не обращаем внимания на ажиотаж, поднимаемый вокруг очеред-

³ Хорошо описано, например, у автора Eenfeldt (2013).

⁴ Сравните, к примеру, анализ автора von Dehghan et al. (2017) и сопутствующий комментарий авторов Ramsden & Domenichiello (2017).

⁵ См. исследование Del Gobbo et al. (2016).

⁶ См. британское исследование Aune et al. (2016).

ной сенсации, связанной с темой питания. «Гарантированное похудение за 7 дней – с этими не имеющими аналогов турбожиросжигателями!» Прошу, хватит! Пожалуйста, пощадите меня!

Поскольку большинство диет – это притянутое за уши шарлатанство, многие врачи даже слышать о них не хотят, а зачастую просто считают таковым любую диету. В хорошо информированных кругах уже несколько десятилетий придерживаются одного девиза. Правда, он едва ли кому-то помогает практически: для тех, кто хочет похудеть, не существует так называемого единого рецепта, нужно просто меньше есть и больше двигаться. Этот принцип получил название «Баланс энергии».



Диеты – это настоящее шарлатанство. Если хотите похудеть, нужно меньше есть и больше двигаться.

Такая стратегия кажется обманчиво утопичной. Если рассуждать чисто логически, то ее можно с равным успехом применить и к алкоголику, сказав ему, что надо просто пить меньше. Вот только помогут ли алкоголику советы такого рода? Как будто он сам этого не знает!

Столь же непродуктивно утверждение, что избыточный вес – неизбежное следствие того, что мы потребляем калорий больше, чем сжигаем. Это «объяснение» так же объективно верно и понятно, как если бы кто-то попытался «объяснить» богатство Билла Гейтса тем, что он забирал денег больше, чем отдавал⁷. Да, похоже, их у него даже гораздо больше. Но вот как он это провернул? Или, возвращаясь к нашей теме, что именно приводит к тому, что в повседневной жизни мы съедаем больше, чем сжигаем? И как нам остановить и обратить этот процесс?

В этой связи интерес вызывает тот факт, что избыточный вес часто сопровождается воспалением головного мозга: он словно страдает от насморка и в результате не может «уcatchать» сигналы о насыщении, поступающие от организма. Таким образом, лишний вес всегда влечет за собой появление еще большего его количества. Облегчение воспаления (например, благодаря обильному употреблению сдерживающих питательных веществ, таких, как жирные кислоты омега-3) будет способствовать похудению: «насморк» проходит, и мозг вновь начинает регистрировать сигналы о насыщении, голод утихает.

Как бы то ни было, поначалу меня удивляло (правда, сейчас уже прошло), что **многие из нас, когда дело касается питания, не доверяют советам из официальных источников и предпочитают обращаться к другим, часто вызывающим сомнения ресурсам**. Я перестал полагаться на так называемый авторитет и доверяю только объективным данным. В этой книге я привожу важнейшие результаты по итогам собранных мной данных, сконцентрировавшись при этом на четырех ключевых вопросах:

- Как эффективно сбросить вес?
- Как посредством питания защитить себя от болезней?
- Как отличить мифы о питании от фактов?

⁷ Этой аналогией я обязан американскому писателю Гэри Таубсу (Gary Taubes), к которому неоднократно обращался в ходе своего исследования. Таубс же, по его словам, перенял ее у одного блогера. Таубс написал две книги на тему ожирения, которые стоит прочесть: *Why We Get Fat* («Почему мы толстеем», на русском языке вышла в 2014 году, в 2019 готовится к переизданию) и монументальный провокационный труд *Good Calories, Bad Calories* («Хорошие калории, плохие калории». – *Прим. пер.*). Даже если его конкретные рекомендации по питанию в итоге меня не убедили, то проведенный им анализ заставляет задуматься.

- Можно ли с помощью тщательно подобранного рациона перехитрить биологические часы и остановить процесс старения?

Тема № 1

Как эффективно сбросить вес

Кажется, что по первому вопросу уже сказано все, что только можно. **Но практически нигде, кроме как в этой книге, я не встречал такого обилия полезных знаний, которые порой доступны лишь узким кругам специалистов.**

К примеру, несколько лет назад стало известно о большом исследовании Гарвардского университета, посвященном продуктам питания, которые определенно заслуживают внимания, ведь они могут помочь в борьбе с лишним весом (см. рис. 0.1). К таким продуктам относятся, например, йогурт и, да, орехи, которые ошибочно считают вредными калорийными бомбами. Как бы парадоксально это ни звучало, для этих продуктов характерно следующее: чем больше мы их едим, тем меньше прибавляем в весе. Как такое возможно? Каким образом йогурт и К^о оказывают это благотворное действие?⁸ Как можно есть много чего-то и предупреждать появление лишнего веса? Не в этом ли состоит весь фокус? Кстати, раз уж мы об этом заговорили: неужели, чтобы сбросить пару лишних килограммов, нужно обязательно страдать от голода? Или можно это сделать иначе, умнее?



**Оказывается, можно много есть и при этом не толстеть.
В чем же состоит этот фокус?**

Все это и многое другое мы рассмотрим в рамках темы избыточного веса и похудения, а также затронем следующие вопросы: каковы критически важные компоненты эффективной диеты с продолжительным действием? Почему диеты так часто оказываются неудачными, в чем причина? И как этого избежать?

Наши знания настолько продвинулись в этой области, что действительно впечатляет. Так, за прошедшие годы был раскрыт фундаментальный принцип, помогающий понять, когда мы самопроизвольно заканчиваем есть или при каких обстоятельствах, наоборот, бесконечно продолжаем принимать пищу, бесконтрольно набивая живот. На мой взгляд, этот принцип представляет большую важность для понимания проблемы ожирения в настоящее время. Он должен быть знаком каждому, кто хочет понять свое пищевое поведение и сбросить лишний вес без особых мучений. Я опишу его в первой главе под названием «Белковый эффект».

С другой стороны, становится все более очевидным, что диеты, универсальной для всех, не существует: от организма зависит, насколько хорошо нам подходят определенные типы питания. Например, low-fat, или low-carb (от английского carb, что значит углеводы – речь идет о рационе питания, при котором потребление углеводов, таких, как сахар, хлеб, макароны, рис и картофель, сокращается в большей или меньшей степени). Таким образом, обращаясь не в последнюю очередь к собственному опыту, заявляю, что **следует прислушаться к собственному телу вместо того, чтобы упорно следовать определенной, предписанной диетой программе.** На эту взаимосвязь мы также обратим внимание, ведь она положила начало маленькой революции: дни единых жестких диетических рекомендаций, не учитывающих индивидуальные особенности, миновали.

⁸ Предположительно мы имеем дело с причинно-следственной связью, более подробно читайте далее в книге.

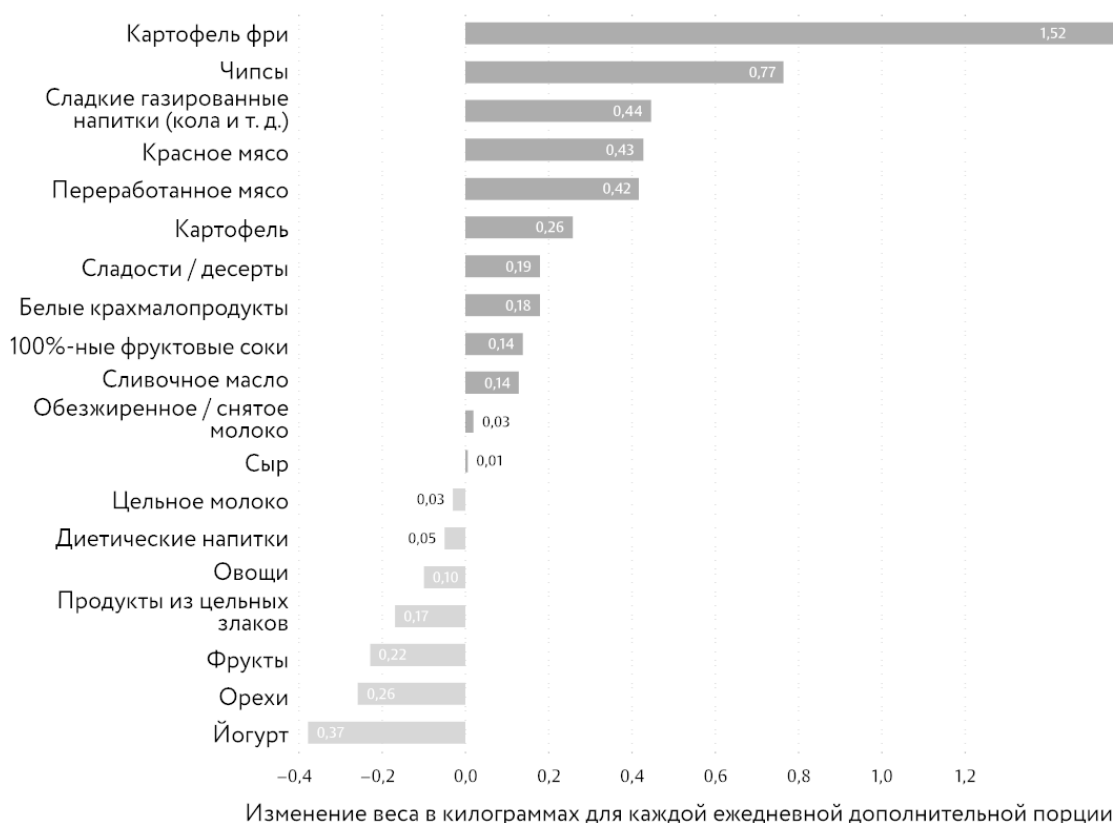


Рис. 0.1. Картофель фри, чипсы и газированные напитки особенно сильно влияют на лишний вес (темные планки). Другие продукты, такие, как йогурт и орехи, могут выступать в роли своеобразных средств для похудения, помогающих при поддержании веса (светлые планки). Для этого исследования ученые из Гарварда за четыре года изучили вес тысяч испытуемых, которые за этот промежуток времени в среднем прибавили в весе. То, насколько сильно они набирали вес, решительным образом зависело от того, что они ели. Например, ежедневная дополнительная порция картофеля фри за четыре года превратилась в дополнительные полтора килограмма на весах. И наоборот, ежедневная дополнительная порция йогурта обычно ассоциировалась с меньшей прибавкой в весе. Под переработанным мясом следует понимать, в частности, бекон и хот-доги. К категории «Белые крахмалопродукты» относятся кексы, булочки, блинчики, вафли, белый хлеб, белый рис и макаронные изделия (что такое крахмал на самом деле, вы узнаете в следующих главах). Категория «Картофель» включает в себя вареный, жареный картофель и пюре⁹.



«Разумное похудение» – первая ключевая тема этой книги, к которой я часто буду возвращаться.

Сейчас появилось огромное количество противоестественных, если не сказать безумных, диетических концепций и зачастую абсолютно недоказанных советов о том, как правильно питаться. Я считаю, что за знаниями о том, как успешно избавиться от ожирения и сохранить

⁹ См. исследование Mozaffarian et al. (2011).

оптимальный вес тела, крайне полезно обращаться непосредственно к оригинальным источникам в виде исследований. **Я буду часто возвращаться к теме разумного похудения, одной из ключевых для этой книги.**

Тема № 2

Как предотвратить возникновение возрастных заболеваний

Многие из фактов, что попадались мне на глаза за месяцы и годы, проведенные в поисках, оказались полезными не только тем, кто просто хочет похудеть. Нет, эти знания могут спасти жизни. Как с помощью особенностей питания предотвратить развитие заболевания, сохранить здоровье и бодрость в старости – вот вторая основная тема этой книги.

Например, при определенных типах питания можно отсрочить или даже предотвратить опасные для жизни сердечно-сосудистые заболевания. На рентгеновских снимках (рис. 02) можно проследить, как массивные заторы в кровеносных сосудах сами собой растворяются, превращаясь в ничто.

Я говорю о пациентах-сердечниках с такими проблемами, на фоне которых мои жалобы кажутся похожими на безобидную подагру: после трех шунтирований лечащие врачи-кардиологи отправляли таких людей домой, сопроводив обнадеживающим советом купить себе кресло-качалку, чтобы, сидя в нем, готовиться к скорой смерти. Некоторые страдали от настолько невыносимых болей в груди (*angina pectoris*), что даже не могли лечь и спали только в положении сидя. Эти боли чаще всего полностью исчезали через несколько недель или месяцев после смены питания¹⁰.

¹⁰ См. подробнее Esselstyn (2015).

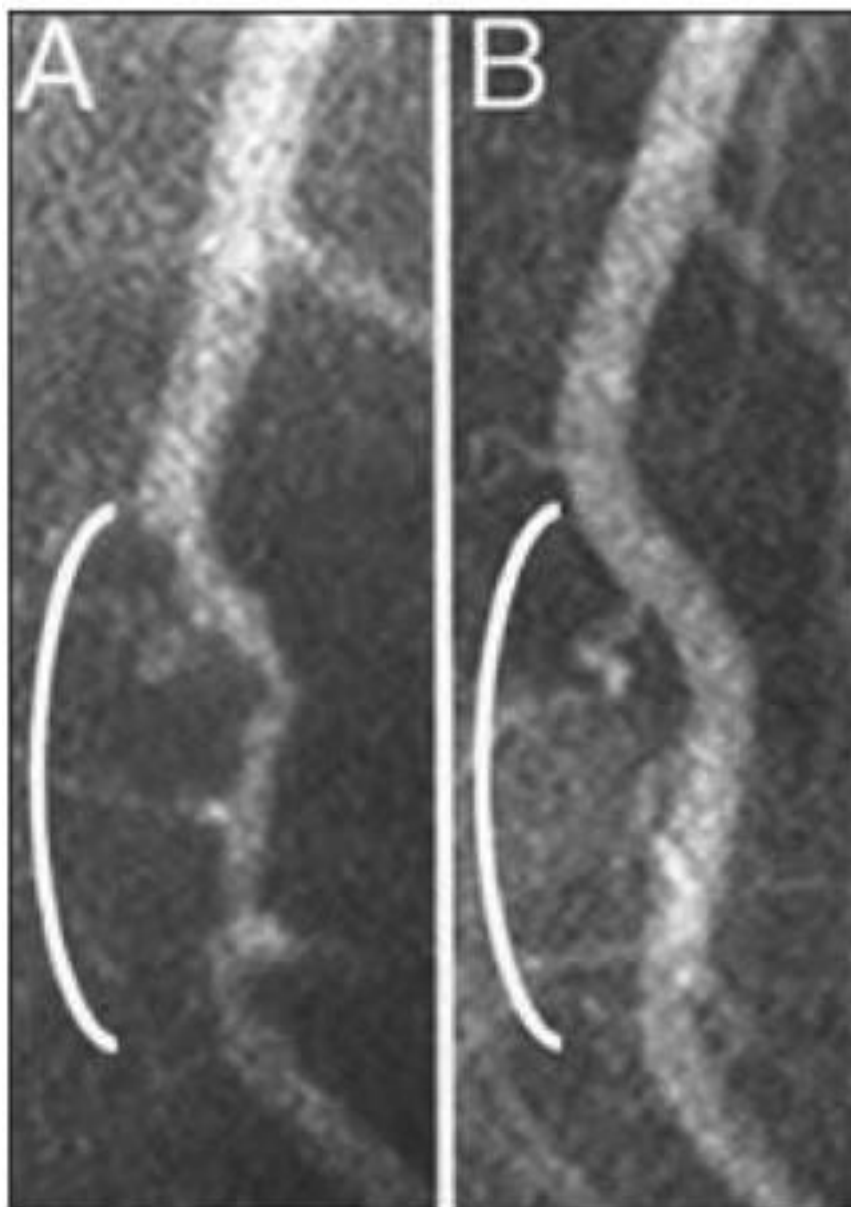


Рис. 0.2. Оба рентгеновских снимка показывают участок левой коронарной артерии, которая снабжает кровью большую часть сердца. Слева (А) можно увидеть больной сосуд (белая «трубка», которая выглядит как ветка и проходит сверху вниз, – обратите внимание на сужение в области белой скобки, как будто трубка сдавлена, что замедляет кровоток). На правой картинке (В) показан тот же самый сосуд после 32 месяцев строгой вегетарианской диеты, при которой пациент питался исключительно растительной пищей. Сужение исчезло, кровоток восстановился, артерия вновь выглядит совершенно здоровой. Болезни сосудов можно не только приостановить, но даже обратить вспять, и все это без хирургического вмешательства и медикаментозного лечения¹¹.

Подобные факты подтверждают невероятную силу питания, которую мы можем контролировать самостоятельно – она буквально в наших руках. Результаты показывают, насколько основательно и глубоко можно улучшить жизнь, просто изменив рацион питания.

¹¹ См. подробнее Esselstyn (2001), Esselstyn et al. (2014), Esselstyn (2015).

И здесь мы имеем дело не с единичными выводами. В настоящее время по всему миру ученые используют специализированные экспериментальные диеты для лечения распространенных и / или смертельных заболеваний.

- Исследователи из Университета Ньюкасла в Англии посадили группу диабетиков (диабет 2-го типа¹²) на сырую диету. Всего за одну неделю прежде неконтролируемое содержание сахара в крови пациентов, сданной натощак, вернулось к норме. Через два месяца они избавились от хронического заболевания, называемого диабетом. С тех пор исследователи постоянно сообщают о новых успехах, которых они добились благодаря своему подходу. Проще говоря, во многих случаях диабет оказывается излечим¹³.

- Ученый Дейл Бредесен (Dale Bredesen), невролог и исследователь болезни Альцгеймера из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (UCLA) и бывший студент лауреата Нобелевской премии США в области медицины Стенли Прузинера (Stanley Prusiner), в настоящее время лечит своих пациентов (число которых неуклонно растет) с нарушениями памяти или находящихся на ранних стадиях болезни Альцгеймера с помощью индивидуально подобранных диет, дополненных капсулами рыбьего жира с омега-3, а также растительных веществ и витаминов, таких, как витамины группы В и D₃. Вот его пока еще предварительные, но сенсационные выводы: у большинства пациентов состояние памяти значительно улучшилось в течение трех-шести месяцев. Первое небольшое экспериментальное исследование показало, что все пациенты, которые были вынуждены отказаться от работы из-за умственной деградации, так хорошо шли на поправку, что смогли к ней вернуться¹⁴.

Диабет 2-го типа

В крови постоянно, не обязательно только после еды, циркулирует слишком много сахара (глюкозы). Когда в этой книге речь заходит о диабете, я всегда имею в виду диабет 2-го типа. На сегодняшний день это наиболее распространенная форма диабета, которая развивается постепенно, возникает в более зрелом возрасте и сильно зависит от питания и образа жизни.

Лишний вес – основной фактор риска, поэтому похудение (при необходимости сильное) и движение часто могут не только предотвратить, но и даже повернуть вспять диабет 2-го типа. Диабет определяется уровнем сахара в крови натощак не менее 126 миллиграммов (мг) на децилитр (то есть на одну десятую литра мг/дл).

Ключевая проблема диабета 2-го типа – нарушение обмена веществ, известное как резистентность к инсулину. Это означает, что клетки организма, особенно мышц и печени, становятся все более нечувствительными к гормону инсулину. Он вырабатывается поджелудочной железой и выделяется, когда мы что-то едим (не только, но особенно богатую углеводами пищу, после чего в кровь попадает много сахара). Инсулин выводит избыток сахара из крови в клетки организма, где сахар, как источник энергии, используется или хранится. Как может быть такое, что при диабете уровень сахара в крови слишком высокий, даже если ничего не есть в течение нескольких часов (это называется «уровень сахара в крови натощак», который измеряется

¹² Диабет – это нарушение контроля уровня сахара в крови. Наш организм старается всегда сохранять неизменный уровень сахара в крови, не слишком высокий и не слишком низкий. При диабете эта регуляция пропадает.

¹³ См. исследования Lim et al. (2011), Steven et al. (2013), Steven & Taylor (2015), Steven et al. (2016).

¹⁴ См. исследования Bredesen (2014), Bredesen et al. (2016), см. также Bredesen (2017).

утром до завтрака)? Когда мы долгое время ничего не едим, например ночью во время сна или при голодании, печень вырабатывает глюкозу, чтобы в первую очередь мозг круглосуточно снабжался энергией. Так уровень сахара в крови остается постоянным, даже когда мы ничего не едим. Инсулин замедляет производство сахара в печени, поскольку большое количество инсулина обычно означает, что в крови и так достаточно глюкозы (потому что инсулин вырабатывается после приема пищи, богатой углеводами). Однако, когда клетки печени становятся инсулинорезистентными, они начинают игнорировать этот инсулиновый тормоз и продолжают вырабатывать глюкозу, даже если в крови уже циркулирует много сахара. Так резистентность к инсулину приводит к повышению уровня сахара в крови натошак. На клеточном уровне причиной инсулиновой резистентности, помимо всего прочего, является то, что клетки становятся слишком жирными из-за неправильного питания и переедания. Молекулы жира нарушают путь передачи сигнала инсулина внутри клетки, что в здоровом состоянии вызывает поглощение глюкозы клеткой.

Непосредственная проблема диабета в том, что чрезмерно высокий уровень сахара в крови вызывает всевозможные нарушения, поскольку молекулы глюкозы имеют привычку «склеиваться» с другими, например молекулами белка, что, в частности, делает ткань более жесткой. Таким образом, сосуды «затвердевают», что представляет собой одну из форм старения. Поджелудочная железа пытается компенсировать нечувствительность к инсулину у клеток организма путем производства и выделения большего количества инсулина, что также вредно. Поэтому диабет – это не простое заболевание: его можно назвать болезнью, от которой становятся больными. В этом отношении диабет напоминает старение, поскольку оно также увеличивает риск развития практически всех хронических заболеваний (кажется, будто диабет запускает, по крайней мере, несколько процессов старения).

Ни одно другое заболевание у взрослых людей не приводит к слепоте, почечной недостаточности или необходимости ампутации стопы или ноги так часто, как диабет. Также резко возрастает риск развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же постоянное перепроизводство инсулина создает нагрузку на поджелудочную железу, которая в какой-то момент может истощиться – на этой стадии инсулин пропадает.

К симптомам диабета относятся чрезмерная жажда и, соответственно, частое мочеиспускание: организм пытается избавиться от лишнего сахара в крови посредством мочи. Поэтому моча имеет сладкий вкус и запах – отсюда и официальное название *diabetes mellitus*, что в переводе с греческого означает «медово-сладкий поток».

Тема, ставшая фоновой для моей деятельности, связанной с исследованиями, журналистикой и авторством, – это исследование мозга, поэтому я был особенно впечатлен, узнав, что у этих пациентов регенерировали некоторые участки пораженного мозга – просто отрастали самым натуральным образом. Речь идет о так называемом гиппокампе – структуре мозга, играющей важнейшую роль в функционировании памяти (слово *hippocampus* в переводе с латинского означает «морской конек», потому что эта структура имеет похожую форму). Результаты магнитно-резонансной томографии показывают, что у 66-летнего мужчины через десять меся-

цев наблюдалось увеличение объема гиппокампа после соблюдения особой диеты: от 7,65 до 8,3 см³!¹⁵

Я до сих пор озадачен тем, как вообще смог написать такие строки: сердечно-сосудистые заболевания – причина смерти № 1 в благополучном мире, а значит, и в Германии – были не просто остановлены, но и излечены? Диабет лечится без единого лекарства? Ранние стадии болезни Альцгеймера могут стать обратимыми при условии соблюдения режима питания?¹⁶ Но разве такие прорывные данные, как эти результаты применения особых рационов питания, которые произвели такой эффект, какого глобальной высокотехнологичной фармацевтической промышленности с многомиллиардным бюджетом никогда прежде добиться не удавалось, не должны просачиваться в широкие массы, чтобы их обсуждали и в газетах, и на интернет-форумах? Но нет, здесь дело обстоит совершенно иначе.

Большинство из нас никогда не слышало ни об одном из этих исследований из-за огромного потока статей о питании и концентрированной информации о дерьмовых диетах, захламляющих гиппокампы. Это печально, и я надеюсь, что с помощью этой книги смогу сделать хоть что-то, чтобы добиться изменений в лучшую сторону.

¹⁵ См. публикацию Bredesen (2016).

¹⁶ Несколько осторожная формулировка, потому что результаты пока еще очень новые (и многие скажут: это слишком хорошо, чтобы быть правдой). Так что здоровая доза скептицизма кажется уместной, пока другие исследовательские группы не подтвердят (надеюсь) результаты.

Тема № 3

Как отличить мифы о питании от фактов

Все началось с личной проблемы. Однако теперь, учитывая этот потрясающий результат и другие, мои исследования перешли в новое измерение. Область поиска расширилась: я захотел выяснить, что наука узнала о лечебной диете в целом. Какие же идеи, о которых мы мало что знаем, хотя они могут иметь решающее значение для здоровья и, следовательно, для жизни, до сих пор дремлют где-то в дебрях диетологических исследований?

Друзья и знакомые мало-помалу начали интересоваться кипами бумаг, заполонившими практически каждый уголок в моем доме (а также постоянно растущей коллекцией поваренных книг и моими не всегда удачными кулинарными экспериментами). Когда я рассказывал им о том или ином результате моих поисков, зачастую сталкивался со смесью восхищения, с одной стороны, и некой пресыщенностью всеми этими «благими вестями о правильном питании» — с другой.

У многих людей создается впечатление, что исследования в области питания — это хорошо сформулированный, но довольно противоречивый вопрос. Молоко то объявляется полезным для здоровья, то вдруг становится причиной заболевания и грозит страшной преждевременной смертью, а вскоре после этого получает неожиданную реабилитацию, возвращая нас к первоначальному состоянию. Что, если я несправедливо поступил с бедным сливочным маслом, изгнав его из холодильника? И как быть с хлебом, макаронами, картофелем? Неужели пшеница или глютен (белок, присутствующий во многих сортах зерновых) в ответе за все? Ну а сахар? И, естественно, последний, но не менее важный, решающий вопрос: правда ли, что кокосовое масло — это выход?

Наука с ее постоянно обновляющимися результатами — это одно. И, конечно, нельзя забывать о многочисленных гуру, проповедующих правильное питание. Было бы крайне несправедливо умолчать об уникальном вкладе во вселенский хаос, который они привносят благодаря своим на удивление оригинальным посланиям о спасении. Каждый гуру точно знает, каким путем следовать, а всех своих «коллег» из вражеских лагерей заведомо считает умственно отсталыми. **Самоуверенные гуру диеты low-carb едва ли смогут сойтись со скучными, беспечно блуждающими гуру диеты low-fat, и эта неприязнь взаимна.** Хипповатые апостолы-веганы выглядят как обратная реинкарнация хиппи-апостолов палеодиеты, которые с жаром и миссионерским рвением пытаются убедить нас в преимуществах питания людей каменного века. И все они правы! Все могут процитировать то или иное «американское исследование», которое подтверждает их философию! (Каким образом возникает этот парадокс, нам еще предстоит разобраться, и да, из этой ужасной неразберихи можно выпутаться...)



У многих людей укоренилось мнение, что исследования в области питания — это хорошо сформулированный, но довольно противоречивый вопрос.

Короче говоря, я угодил в осиное гнездо из противоречий, а точнее, застрял посреди всего этого. Что я должен был делать? Я решил идти напролом и собрался пройти через весь хаос, чтобы получить цельное представление о том, в чем противоречащие друг другу утвер-

ждения оказались верными, а в чем нет. Какие из них выдержат безжалостную проверку? Что здесь миф, а что – факт? Этот вопрос образует третью ключевую тему настоящей книги.

Оглядываясь назад, я доволен, что ступил на это минное поле как посторонний, как автор научных статей, чья единственная специализация – оценивать исследования и объединять их, составляя общую картину. Позиция стороннего наблюдателя даже превратилась в преимущество – она позволила мне объективно взглянуть на все противоречивые утверждения, а часто даже вести окопные войны с идеологическим подтекстом. Для меня, как агностика от диет, существует лишь один решающий критерий: что действительно работает?

Тема № 4

Как есть и молодеть

Что вообще такое «здоровая» диета? (В этой книге я использую слово «диета» в значении английского diet, то есть в нейтральном, как синоним слова «рацион» и одновременно как обозначение типа питания, причем здесь может играть роль тема потери веса, но не обязательно.) Как было упомянуто вначале, для меня на первом месте стоял вопрос поиска щадящего рациона для сердца. Уже в ходе исследования мне стало ясно, что речь пойдет не только об этом и этот вопрос будет затронут даже не в первую очередь, хотя сердечно-сосудистые заболевания и являются причиной смерти № 1 в Германии.

В конце концов, действительно оптимально здоровая диета была бы достойна такого названия, если бы была способна предотвращать не только сердечные, но и другие заболевания, в идеале широкий их спектр. Проще говоря, на что мне здоровое, выносливое сердце, если у меня деменция?

Поэтому моя цель – обрисовать в общих чертах такой тип питания, который сочетал бы в себе как можно больше положительных аспектов здоровья. Вот только есть одно «но»: возможно ли, собственно, осуществить такое слияние?

Задача оказалась совсем не простой, но решаемой. Все до определенной степени понятно: те продукты, которые хороши для сердца, по большому счету, полезны и для мозга, и для всего остального организма. Однако у этой закономерности есть более глубокая причина, на которую обязательно нужно обратить внимание.

Если взглянуть на список самых распространенных заболеваний, от которых в Германии умирает огромное количество людей (см. рис. 0.3), можно заметить, что все их объединяет общий знаменатель, который поначалу кажется настолько очевидным, что можно было бы не обращать на него никакого внимания. Молодые, как правило, могут похвастаться хорошим кровоснабжением сердца. Риск сердечного приступа или инсульта стремится к нулю. В детстве нам не нужно беспокоиться о повышенном кровяном давлении, не говоря уже о болезни Альцгеймера или какой-то другой форме деменции. Даже риск развития рака значительно возрастает уже с возрастом. То же самое относится к некоторым другим заболеваниям, в том числе:

- воспаления суставов (ревматоидный артрит);
- атрофия костей (остеопороз);
- возрастная макулодистрофия (повреждение сетчатки глаза в точке наиболее четкого зрения, макулы);
- обусловленная возрастом потеря мышечной массы (саркопения);
- болезнь Паркинсона.

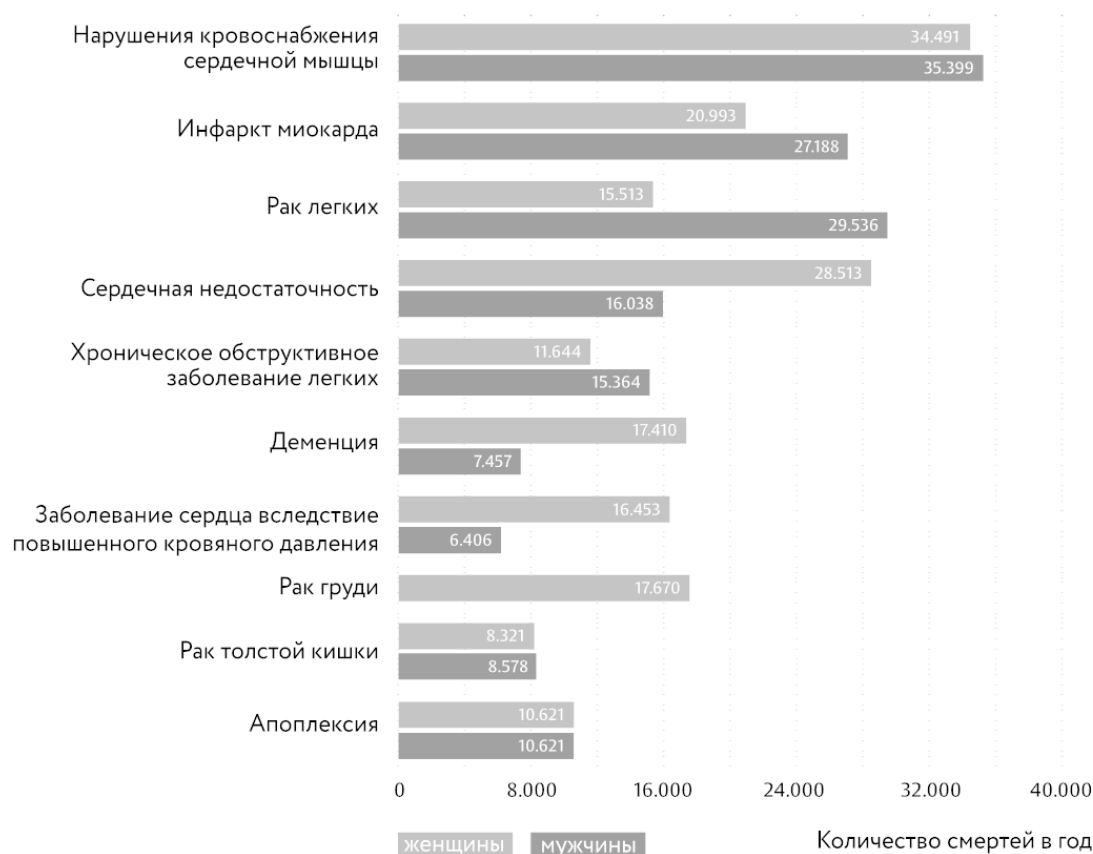


Рис. 0.3. Для всех заболеваний, наиболее широко распространенных в Германии, питание зачастую играет решающую роль¹⁷.

Недаром наиболее распространенную форму диабета, 2-го типа, раньше называли старческим сахаром (как известно, сейчас все больше и больше детей и подростков из-за недоедания и переедания попадают в ловушку этого заболевания). **Что касается избыточного веса и спасательного круга из жира, то с большинством из нас происходит то же, что и со мной: приходится с ним бороться, когда молодость подходит к концу.** Самый главный фактор риска развития всех этих заболеваний – возраст, как бы это ни называлось с биологической точки зрения.

Поэтому эффективной стратегией будет разработка диеты, нацеленной на процесс старения как таковой и способной его замедлить. Таким образом, я хочу не просто выяснить, какие продукты могут помочь предотвратить типичные возрастные заболевания, но и узнать (см. четвертую и последнюю, основную, темы этой книги), как питание влияет на сам процесс старения: существуют ли такие продукты питания, которые заставляют нас стареть раньше времени? И можно ли, наоборот, утрированно выражаясь, есть и молодеть, или это слишком наивно?

Не поймите меня неправильно: моя цель не в том, чтобы любыми способами дотянуть до 180 лет. Речь не о том, что на закате жизни отчаянно хочется прожить еще несколько дополнительных лет.

¹⁷ Федеральное статистическое ведомство, данные на 2014 год.



Есть продукты питания, которые заставляют нас стареть раньше времени? И можно ли, наоборот, есть и молодеть?

Я говорю совершенно о другом: если бы получилось оттянуть начало старения, то моментально уменьшился бы риск развития всех болезней – от сердечно-сосудистых до рака и деменции. Физический и психический спад был бы отложен и в идеале – вместо мучений в течение десятилетий – отодвинут на конец жизни. Тело оставалось бы моложаво подтянутым гораздо дольше.

Так что основной вопрос не в том, насколько старыми мы становимся, а в том, как мы стареем. Я представляю себе это примерно так: в свой, скажем, 88-й день рождения после полудня я в последний раз схожу с любимыми внуками в бассейн или – почему бы и нет, ведь это, в конце концов, моя фантазия – совершу пробежку, а после, вечером, спокойно усну навсегда. На языке врачей подобный сценарий будет звучать ультимативно: «отложенное болезненное состояние»¹⁸.

Ну да ладно, что-то я немного увлекся. Все-таки помимо желаемых сценариев, подобных этим, сегодня исследователи с поразительной точностью расшифровывают причины и биологические механизмы старения.

Согласно одному из таких открытий поглощение пищи (или лечебное голодание) прямым образом влияет на ход биологических часов: процесс старения можно ускорить или отложить в зависимости от того, что и как много мы едим. Другими словами, возраст человека в некотором смысле зависит от того, как он питается.



Рис. 0.4. С определенного возраста мы, как это часто бывает, начинаем бороться с различными недугами, которые в конце жизни могут доставлять настоящие мучения (сценарий А: здоровые годы показаны зеленым цветом; годы, когда недомогание усиливалось, – цветом от серого до черного). Даже если здоровое питание вряд ли способно продлить жизнь, оно все же остается решающим фактором, помогающим оставаться в форме как можно дольше. Фаза болезней отодвигается к концу жизни (сценарий В). Однако здоровое питание в состоянии сделать и то, и другое: продлить хорошее самочувствие и увеличить продолжительность жизни (сценарий С). Все это может показаться слишком оптимистичным, но результаты многочисленных экспериментов на животных и людях, относящихся к народам, чьи представители

¹⁸ См. исследования Fries (1980), Fries et al. (2011).

всегда отличались особенно высокой продолжительностью жизни, свидетельствуют в пользу того, что сценарий С вполне реалистичен.

Таким образом, только в качестве примера, можно продлить жизнь мышей от 100 до 150 недель, уменьшив содержание белков в их рационе с 50 до 15 %, и, наконец, до 5 %. Мыши Мафусаила¹⁹, среди прочего, могут похвастаться более низким кровяным давлением, а также более благоприятными показателями холестерина. Прошу заметить, что животные-долгожители в целом едят не меньше, просто их рацион отличается специфически малым содержанием белков²⁰.



Процесс старения можно ускорить или отложить в зависимости от того, что и в каком количестве мы едим. Другими словами, возраст человека в некотором смысле зависит от того, как он питается.

Подобные выводы имеют большое значение не в последнюю очередь потому, что молекулярные стимуляторы (обозначаемые с помощью таинственных сокращений mTOR и IGF-1), контролируемые процесс старения посредством некоторых питательных веществ, удивительно универсальны, ведь они есть у огромного количества видов, вплоть до людей. Поэтому нет никакого чуда в том, что не так давно при исследовании более 6000 человек было выявлено нечто очень похожее: **тот, кто в среднем возрасте регулярно употребляет определенные белки, умирает раньше**. Риск смертности возрастает на 74 %, а риск заболеть раком – в четыре раза²¹. О каких белках идет речь? Неужели мне придется держаться подальше от молока? Какие еще пищевые вещества ускоряют процесс старения? И как заставить упомянутый стимулятор старения работать себе на пользу? Подробнее об этом вы узнаете на следующих страницах.

¹⁹ Речь идет о проекте M Prize, цель которого – максимально продлить жизнь мышей любыми способами лабораторного воздействия при условии, что это не ухудшает их умственное и физическое состояние.

²⁰ См. исследования Couzin-Frankel (2014), Solon-Biet et al. (2014).

²¹ См. исследование Levine et al. (2014).

Вывод: чего можно ожидать от этой книги

Подведу итог всему вышесказанному. Эта книга представляет собой увлекательное путешествие в мир исследований пищевых продуктов и возрастных изменений. Она объединяет данные, полученные за последние несколько десятилетий в лабораториях и клиниках, в ходе экспериментов и в результате наблюдения за народами, чьи представители живут особенно долго благодаря здоровому питанию, формируя общую картину. По сути, речь идет о принципах диеты, способствующей снижению риска развития серьезных заболеваний, характерных в наше время для пожилого возраста, и замедлению процесса старения как такового.

Не бойтесь! Эта книга не навязет жесткую диету, которой вы будете вынуждены по-рабски следовать. Вам не придется подсчитывать калории или какие-то баллы: еду нужно не считать, а наслаждаться ею.

Вместо этого предлагаю обзорную информацию о продуктах питания и о том, каких продуктов нужно есть больше, а каких следует избегать. Опираясь на эту базовую структуру, можно экспериментировать и исследовать себя с учетом собственных вкусов и предпочтений. С помощью материала, собранного здесь, можно разработать собственную диету, основанную на серьезных знаниях, в отличие от непроверенных диет и мифов.

Поэтому я надеюсь, что вы найдете, как распорядиться этой книгой (в лучшем смысле этого слова), и она не только поможет продлить ваше здоровье, но и обогатит повседневную жизнь. Во всяком случае, в процессе изучения этой темы я открыл в себе абсолютно новую тягу к приобретению продуктов и ингредиентов, которым раньше не доверял, а также к приготовлению пищи по новым рецептам.

Да, кстати, мои проблемы с сердцем исчезли (как и мой спасательный круг). Я чувствую себя так хорошо, как не чувствовал уже давно. А мои пробежки проходят столь же свободно и беззаботно, как и прежде.

Глава 1

Белки I

Белковый эффект, делающий стройнее

О поучительном каннибализме мормонских сверчков

В 2001 году компания друзей из Оксфорда (Англия) на неделю перебралась в шале в южной части Швейцарских Альп. Ребята прибыли сюда не затем, чтобы отправиться в поход или покататься на лыжах в этой идиллии, нет. Они приехали, чтобы поесть.

В доме, где предстояло провести отпуск, всех ждал шикарный шведский стол. Потом началось экспериментальное исследование, ставшее важной вехой в истории исследований проблем лишнего веса.

Полученные результаты имеют решающее значение для всех, кто хочет эффективно сбросить вес, по возможности избегая сильного голода. Тот факт, что эти данные до сих пор не удостоились внимания общественности и даже большинства экспертов-диетологов, вероятно, объясняется главным образом тем, что авторами исследования были двое ученых, которые на самом деле не имеют отношения к классической области диетологии. Это австралийские энтомологи Стивен Симпсон (Stephen Simpson) и Дэвид Раубенхаймер (David Raubenheimer). Энтомологи, серьезно? Так ли уж это важно для моей диеты? Даже очень важно.

Итак, начнем: Симпсон и Раубенхаймер во время наблюдений за насекомыми сделали странное открытие. Я опишу обнаруженный принцип на примере поведения мормонского сверчка, которого подробно изучил исследователь Симпсон²².

Мормонский сверчок – насекомое размером с большой палец, темно-коричневого цвета, которое, несмотря на свое название, на самом деле является саранчой. И, как любая саранча, мормонские сверчки весной миллионами скачут по земле (со скоростью от одного до двух километров в день), в данном случае по лугам на западе США. «Зачем, ради всего святого, животные делают это?» – спросил себя Симпсон.

Энтомолог догадался, что, скорее всего, насекомых заставляет перемещаться голод. Но здесь была одна странность: в отличие от другой саранчи, мормонские сверчки, проносясь через поля, никогда не оставляли после себя привычный объединенный подчистую ландшафт. «На самом деле зачастую даже бывает трудно сказать, побывала стая в какой-то определенной местности или нет», – озадаченно заметил Симпсон²³. Эти насекомые прилетают, ползают в поисках пищи, но по какой-то загадочной причине оставляют траву, по которой ползают туда-сюда, нетронутой. Что все это значит? Что они ищут?

Симпсон присмотрелся получше и заметил, что сверчки по дороге все же что-то съедали, хотя и были очень избирательны. Например, вместо одуванчиков и листьев бобовых они предпочитали питаться падалью, пометом и, не в последнюю очередь, друг другом.

Каннибализм мормонских сверчков пользуется почти легендарной славой среди жителей штатов США, таких, как Юта и Айдахо, ведь он зарекомендовал себя там как извечная помеха движению автотранспорта: если оказавшегося на дороге сверчка вдруг раздавит машина, несколько его сочувствующих сородичей тут же бросаются к погибшему товарищу только лишь затем, чтобы самим впоследствии распластаться под колесами. Это, в свою оче-

²² Результаты изложены на основе личного общения и публикации Simpson et al. (2006).

²³ Совместная работа с коллегой Дэвидом Раубенхаймером (David Raubenheimer): Simpson & Raubenheimer (2012).

редь, привлекает следующую волну этих особей и т. д., результатом чего нередко становятся серьезные автокатастрофы.

Так у исследователя возникло одно подозрение. Чтобы его проверить, он провел эксперимент. Симпсон наполнил четыре небольшие чашки порошкообразной пищей, в состав которой входил либо белок (протеин), либо углеводы, либо смесь этих двух веществ. Последняя чашка была контрольной, в ней не было ни углеводов, ни протеинов, а только балластные вещества, витамины и соль. Ученый поставил чашки прямо посреди маршрута мормонских сверчков и стал пристально наблюдать, что же произойдет дальше.

Оказалось, что чистые углеводы насекомых не очень интересуют, хотя в естественных условиях входят в их рацион питания. Все они, напротив, предпочитали собираться вокруг чашки с углеводами, насыщенными протеином, а еще больше их привлекала чашка, наполненная высокопроцентным неразбавленным протеином. Проведя параллель с продуктами питания, можно сказать, что вместо жареного картофеля они набрасывались на стейк.

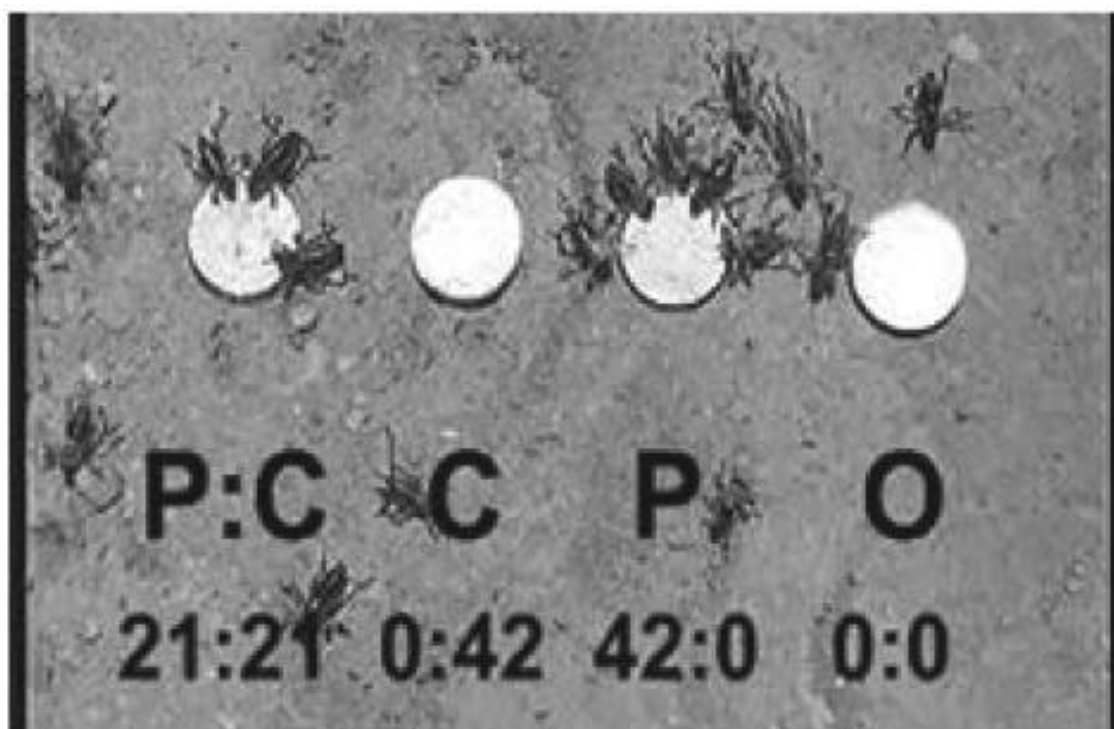


Рис. 1.1. Мормонские сверчки в поисках белка. Крайняя чашка слева (P: C) содержит 21 % протеина и 21 % углеводов (остальное – балластные вещества, витамины и соль). В чашке C только углеводы, P – только протеины (по 42 % в каждой), содержимое чашки O – только балластные вещества, витамины и соль²⁴.

Это подтвердило предположение Симпсона: мормонские сверчки были не просто голодны, им была присуща специфическая тяга к белку. А какой источник белка в стае саранчи самый вкусный? Правильно: сосед. Поэтому животные с удовольствием пожирали друг друга.

У энтомолога постепенно сложилась следующая картина: мормонские сверчки объединяются в большие группы, что дает им некоторую защиту от охотников (которые, в свою очередь, тоже не прочь полакомиться копошащимися протеиновыми батончиками). Со своей страстью к белку они скопом набрасываются на первые попавшиеся богатые его источники в их среде обитания, пока не уничтожат подчистую. Затем наступает черед отправляться на отчаянную

²⁴ Благодарю Стивена Симпсона (Stephen Simpson) за видеоматериал.

охоту в поисках еще большего количества протеина. Двигаться вперед насекомых побуждает не только маячащий на горизонте заманчивый источник белка, но и жаждущий коллега-людоед, который дышит в затылок. Так или иначе, тяга к белку выступает в качестве двигателя массовой миграции.

С одной стороны, исследователь насекомых Симпсон обнаружил нечто в достаточной степени причудливое, если не сказать жутковатое. С другой стороны, оказалось, что мормонский сверчок не так уж и экзотичен, как может показаться на первый взгляд, по крайней мере, не настолько, как их аппетит к белку, отличающийся исключительной стойкостью. Если заняться изучением этого вопроса более углубленно, можно заметить, что многие животные действуют подобным образом. Короче говоря, здесь уместно говорить о практически универсальном белковом эффекте, присущем различным видам. Этот эффект можно описать следующим образом: животное целенаправленно ищет энергию, то есть чистые калории. Чувство голода и поиски пищи будут продолжаться до тех пор, пока конкретная потребность в белке не будет удовлетворена.

В нашем рационе присутствуют три вещества, обеспечивающие энергией или калориями: углеводы, жиры и белки (на самом деле к ним стоит отнести еще и алкоголь, который также заряжает энергией; а вот другие жизненно важные вещества, такие, как вода, соль или витамины, не содержат калории, которые можно было бы сжигать). Поставщиками энергии служат прежде всего углеводы, а также многие жиры. (Позже мы увидим, что с некоторыми жирами дело обстоит немного сложнее.)



Голодные животные ищут энергию, то есть чистые калории. Поиски будут продолжаться, пока не будет удовлетворена потребность в белке.

Белки же, напротив, являют собой особый случай, достойный отдельного рассмотрения. Протеины, хоть и считаются источниками энергии, нужны в первую очередь для формирования структур тела – от мышечной ткани до иммунной системы. Это объясняет одну сторону белкового эффекта: настойчивое стремление заполучить этот особый строительный материал (тот, кто на длительный срок отказывается от белков, просто-напросто умирает). Приведу образное сравнение: при строительстве дома, разумеется, необходима энергия для работы механизмов, то есть электричество. В принципе, вы могли бы сжечь деревянные балки, предназначенные для крыши или паркета, и использовать тепло в качестве источника энергии, что было бы не очень экономно, потому что эти материалы пригодятся в качестве элементов конструкции строящегося дома. Протеины служат такими структурными элементами для организма. Без этого фундаментального материала не получится ни создать, ни поддерживать в рабочем состоянии ни одно тело (в этой упрощенной картине углеводы и жиры будут больше похожи на два взаимозаменяемых источника энергии). Таким образом, важно получать хотя бы какой-то минимум белка. И это одна сторона.

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.