

Юрий Тучев

# Фудхакинг

смеемся  
над  
полезным,

Почему  
мы любим  
вредное,

↑ полезно  
вредно? ↓

кофеин опасен?

а едим  
искус-  
ственное

холестерин — зло?

вегетарианцы обречены?

глютен = аллергия?



Советы врача

Юрий Гичев

**Фудхакинг. Почему мы  
любим вредное, смеемся над  
полезным, а едим искусственное**

«Питер»

2020

УДК 615.874  
ББК 51.23

**Гичев Ю.**

Фудхакинг. Почему мы любим вредное, смеемся над полезным, а едим искусственное / Ю. Гичев — «Питер», 2020 — (Советы врача)

ISBN 978-5-4461-1608-9

Внимательно читаете этикетки продуктов? Значит, вы тоже в какой-то степени фудхакер. Фудхакинг – это вольный термин, который образован от английских слов food («пища») и hacking («взламывание») и означает «раскрытие зашифрованной или скрытой информации о свойствах пищи». Все знают, что гамбургер с картофелем фри – это крайне вредная еда, но тогда почему все едят это? Просто потому, что никто так и не удосужился обратиться к точным цифрам и фактам, стоящим за этим утверждением. Многие пугаются одного лишь слова «глютен», но не знают, почему именно. Немало людей ищут этикетки с заветными словами «0 % холестерина», но поди спроси у них, точно ли это более здоровый выбор... Юрий Гичев – кандидат медицинских наук и автор более 10 книг о питании – познакомит вас с азами фудхакинга очень весело и увлекательно. Из коротких рассказов вы узнаете, почему наш мозг выбирает соленое и сладкое, чем опасна диета Аткинса, есть ли разница между белым и бурым сахаром и многие другие секреты питания.

УДК 615.874  
ББК 51.23

ISBN 978-5-4461-1608-9

© Гичев Ю., 2020

© Питер, 2020

## Содержание

Предисловие	7
Часть первая	8
Лирическое вступление	8
Практическое вступление, или Зачем мы едим	10
Повод для размышления № 1. Углеводы бывают разными	12
Углеводы бывают вкусными	12
Углеводы бывают жестокими	14
Термины вместо лирики	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Юрий Гичев**  
**Фудхакинг. Почему мы**  
**любим вредное, смеемся над**  
**полезным, а едим искусственное**

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Советы врача», 2020

© Гичев Ю., 2020

## Предисловие

Все новое – это хорошо забытое старое. Лучше про эту книгу не сказать. Вы держите в руках новое, переработанное и существенно дополненное издание книги «Забудьте слово “диета”». За прошедшие три года ее содержание не стало менее актуальным, но вот только все 15 тысяч экземпляров были проданы.

Новая книга, как и ее предшественница, учит вас всего лишь одному, но почти сверхъестественному навыку – уметь смотреть сквозь упаковку привычных продуктов и ясно видеть, что в реальности попадает в ваш организм, легко разгадывать шарады и ребусы нашей пищевой промышленности и понимать, что это небезопасная игра и что победить в ней должны вы, а не они.

Ведь одно дело, когда определенный стиль питания и его последствия для фигуры и здоровья – это ваш собственный осознанный выбор (и это ваше право!), и совсем другое – когда вами, вашим питанием и здоровьем управляет кто-то другой. Помимо вашей воли, и главное – вы даже не подозреваете об этом...

*Ю. Ю. Гичев, кандидат медицинских наук, автор более чем 10 книг по правильному питанию, включая такие известные, как «Руководство по микронутриентологии», «Нахальная калория. Как раскрутить базовый метаболизм», «Веганы против мясоедов», «Грязные игры чистых углеводов» и др.*



## **Часть первая**

### **Чипы и микросхемы нашего аппетита**

#### **Лирическое вступление (про оливье и женщин-космонавтов)**

Раньше диет не было. Была бабушка с ее огромными пирогами, завернутыми в полотенце. Были праздники с бережно доставаемыми из сервантов чешскими хрустальными салатницами, щедро наполняемыми жирным оливье. Были пельмени, ради которых вся семья на время превращалась в кружок «Умелые руки». В общем, всего было вдоволь и никто калорий не считал! Да и зачем их было считать, если случалось это крайне редко? Только праздник портить...

Впрочем, нет, диета все же была. Одна на всех. И была она крайне простой и понятной – все питались просто и скудно. А редкие праздники становились разгрузочными от диеты днями, строго ограниченными количеством запасенных деликатесов. И нарушить такую диету с учетом ассортимента наших магазинов было практически невозможно.

Правда, про такую диету вспоминать не хочется. При всех связанных с ней ностальгических нотках. И большинство наших соотечественников ее навсегда забыли. Забудем ее и мы.

Сегодня мы живем лучше. По крайней мере, гораздо свободнее. И все у нас волшебным образом поменялось! Теперь почти каждый наш день – это гастрономический праздник, только уже без хрусталя и мельхиоровых приборов – нам вполне подходят пластиковые контейнеры и одноразовые вилки. И насколько редкими были советские праздники, настолько же редко мы вдруг останавливаемся и решительно говорим себе, что пора бы и попоститься. А поскольку воздерживаться от своего главного инстинкта при таком изобилии крайне сложно, мы изобрели для этого тысячи разных диет.

Перефразируя известное выражение, можно сказать, что все голодные люди похожи друг на друга, но каждый человек с избыточным весом мечтает похудеть по-своему. И поэтому количество диет и их модификаций стремится к числу людей на планете. А по-другому и быть не может! Ведь для большинства важна не диета сама по себе, а то, что каждая новая революционная схема питания как бы говорит: «Все, что было до этого, можете забыть как крайне ненаучное и крайне неэффективное!» Ну а раз так, то вовсе не человек виноват в том, что прибавил еще 10 кг, а его прежняя отсталая и научно не обоснованная диета. А вот с новой программой питания, с этим «научным откровением столетия», у него теперь все точно получится!

Через некоторое время научное откровение окажется не таким уж научным и не таким уж и откровением. Человек опять начнет вздрагивать при виде домашних весов, пока те как-то невзначай не заползут далеко под шкаф. И он даже – о, ужас! – скажет себе пару раз: «Тряпка!» Но тут его взгляд вдруг упадет на голубой экран, свежую газету, журнал или модную книгу, а там... новейшая диета американских женщин-космонавтов мексиканского происхождения!

Так что про все эти диеты тоже лучше забыть. Советская диета не давала нам повода задуматься о своем питании, потому что самого питания – в правильном понимании этого слова – не было. Была просто еда. Одинаковая для всех и знакомая как свои пять пальцев.

Без вариантов. Так что о чем уж тут говорить!

Современные диеты если и заставляют задуматься, то не о питании и продуктах как таковых, а о методах и правилах игры. Раньше можно было кефир с огурцами, а сегодня нельзя. Потому что это новая диета, то есть новая игра с другими правилами. Раньше нужно было один



раз в день питаться, а сегодня семь раз в сутки. И так снова и снова... В этой игре продукты сами по себе не имеют значения – важен лишь ритуал их систематизации.

Поэтому забудьте слово «диета»! Правильное питание – это не ограничение! Правильное питание – это... разграничение. Да-да, разграничение пищи на собственно пищу и, простите за выражение, «жратву». Разница даже не в том, что одна полезная или изысканная, а вторая – вредная и примитивная, а в том, что пищу мы выбираем сознательно, а вот «жратва» сама выбирает нас. То есть не мы, а она управляет нашими чувствами и желаниями (чем, в свою очередь, умело пользуются те, кто эту еду производит). И если вы просто научитесь понимать, что и почему едите, вам уже никакие диеты не будут нужны. Конечно, достичь этого гораздо сложнее, чем сесть на очередную диету, но тем не менее это абсолютно возможно. Мы постараемся вам в этом помочь!

## **Практическое вступление, или Зачем мы едим (несколько слов о хоботковом рефлексе)**

Просто задайте себе этот вопрос. Зачем вы собираетесь поесть прямо сейчас? Потому что голодны? Хорошо, давайте представим себе нашего далекого предка, который вот уже три дня ничего не ел и готов съесть все что угодно. Представили? Так вот, это и есть состояние безусловного физиологического голода. Вы по-прежнему уверены, что голодны? Да и потом, голод – это инстинкт, а инстинкты не подразумевают активной работы коры головного мозга. Поэтому закрываем холодильник и включаем серое вещество.

Мы едим по трем основным причинам. Хотя нет, мы забыли самую главную – четвертую! Впрочем, стоп, давайте по порядку. Во-первых, пища – это источник энергии. Из углеводов, в меньшей степени из жиров и совсем в крайних случаях из белков мы получаем энергию, необходимую для жизнедеятельности.

Это ваш случай? Вам не хватает энергии? Вы делаете невероятный объем работы, вы ускоренно растете, вы пять дней боролись с инфекцией? Очевидно, что вы потянулись к холодильнику по другой причине.

Во-вторых, пища – это строительный материал. С помощью белков, жиров, холестерина наш организм образует клетки или ремонтирует те, что были повреждены. А, например, из кальция и фосфора он строит кости. Но, глядя на большинство людей, понимаешь, что им, наоборот, давно пора остановить безудержное строительство своего организма. Так что это тоже не тот повод, который привел вас на кухню.

В-третьих, пища участвует в управлении практически всеми жизненными процессами. В пище содержатся тысячи (если не десятки тысяч) компонентов, которые участвуют в регуляции жизненно важных процессов, каждую секунду происходящих в организме человека. Витамины, минералы, пищевые волокна, жирные кислоты и т. д.

Обычному человеку понять это не так просто. А вот, например, беременные женщины наверняка испытывали эти странные колебания аппетита и временные пристрастия к необычным для них видам пищи. Это не что, иное как инстинктивный поиск тех самых витаминов и минералов, которые так нужны развивающемуся организму ребенка. По той же причине кошки и собаки вдруг начинают жадно есть траву, пусть, на наш взгляд, никакой питательной пользы она для них не представляет.

И хотя у вас тоже глубокий дефицит очень многих витаминов, минералов и витаминopodobных веществ, почувствовать как потребность вы его, к сожалению, не можете. Организм человека за долгий период относительного пищевого изобилия утратил этот инстинкт. И заставить его проснуться вновь может только какое-то экстремальное состояние (та же самая беременность, например).

Правда, человек обладает разумом и знаниями, которые способны заменить многие инстинкты. В виде народной мудрости (вспомните своих бабушек с их уговорами, что обязательно нужно есть кашу и категорически нельзя перебивать аппетит сладостями) или в виде принуждения, как в случае с религиозными постами, – все эти накапливаемые тысячелетиями знания служили цели в том числе обогащения рациона питания незаменимыми витаминopodobными веществами или, наоборот, ограничивали употребление потенциально вредной пищи.

К сожалению, народная мудрость стала синонимом знахарства, разоблаченного всезнающим телевидением. И вся информация о питании теперь черпается нами из недр этого ящика. Наверное, поэтому мы даже едим перед телевизором (а то вдруг неправильно едим!). Пост в современном исполнении – тоже очень неоднозначная тема, особенно рождественский...

Значит, и не эта, третья функция пищи, потянула вас к холодильнику. А что тогда? Ну конечно же, оно самое! У-до-воль-ствие! Четвертая функция пищи – это управление нашим настроением. Насыщение уже само по себе вызывает выброс гормонов удовольствия. Некоторые виды пищи могут еще больше усиливать этот эффект. Кроме того, современная пищевая промышленность с помощью специальных добавок: глутамата, соли, сахара и др. – научилась искусственно вмешиваться в этот процесс, вызывать у нас чувство удовольствия и формировать зависимость.

Вот и получается, что сегодня для нас еда – это в первую очередь зависимость. И ведем мы себя часто именно как зависимые люди. Не можем пройти мимо холодильника, не открыв его. Иногда просто так, только для того, чтобы заглянуть туда, ничего оттуда не взяв!

А как известно, любая зависимость – это явление бессознательное, и, чтобы от нее избавиться, нужно по максимуму «включить мозг». Понятно же, что примитивные, первобытные бессознательные рефлексы и инстинкты у человека никуда не исчезли. Мы сохраняем человеческий облик только лишь благодаря постоянному, неусыпному контролю над ними со стороны нашего серого вещества. Кому интересно, прочитайте, например, про хоботковый рефлекс. Очень запоминающийся символ, тесно связанный с темой неосознанного, бесконтрольного питания.

## **Повод для размышления № 1. Углеводы бывают разными**

Если вы хоть раз обращали внимание на этикетку какого-либо продукта, вы наверняка видели на ней табличку с калориями, белками, жирами и углеводами. А вам никогда не приходила в голову мысль, что компонентов пищи всего три, а продуктов и вкусов тысячи? И одни продукты мы любим, а другие ненавидим, хотя все они, судя по этикетке, состоят из одного и того же. Поэтому давайте попробуем в этом разобраться более детально и начнем с углеводов.

### **Углеводы бывают вкусными (политика пряника)**

Итак, большинство из нас, как выяснилось, едят для удовольствия. Довольные, счастливые люди – что может быть лучше! Особенно если и зрелища все тут же под боком, в спутниковой тарелке. Старая как мир истина. Проблема в другом – именно по этой причине люди избегают или принципиально не едят очень многие виды нужной пищи. Не едят только потому, что эта пища не приносит им удовольствия. По этой же причине проваливаются все диеты – они не только не дают удовольствия, но, что самое страшное, еще и лишают нас его!

Но давайте для начала посмотрим, что относится к пище «для удовольствия». Возможно, это прекрасный полноценный рацион, и нам не о чем беспокоиться. Нет, вам так не кажется? Даже самым преданным поклонникам холодильника и цветных шуршащих пакетов? В том-то и дело, что большинство людей понимают, что это далеко не так. Но как и при любой классической зависимости, здесь важно не просто понимание проблемы, а четкая, на 100 % осознанная, команда со стороны мозга. Постоянный мощный сигнал, способный в конце концов подавить этот примитивный рефлекс «неудовольствие – пища – удовольствие».

Но для того чтобы в мозгу сформировалась новая доминанта, нам нужно понимать, почему и как сформировалась эта зависимость. Почему мы, не задумываясь, одни виды пищи поглощаем тоннами, а другие нас не заставишь есть даже из-под палки.

Итак, для начала выпишем, что мы с удовольствием едим. Вспоминайте ваши перекусы на работе и дома, спонтанные покупки на улице, на вокзале или в аэропорту, ваше меню в кафе, что вы обычно заказываете в службах доставки и т. д.

Возможно, список у вас получится бесконечным, но если внимательно его проанализировать, сняв разноцветные обертки с продуктов, мы увидим некоторую закономерность. Большинство продуктов, которые вы вспомнили, можно объединить в группы родственных продуктов. Вот они.

Сладкое и десерты: пирожные, конфеты, шоколад, печенье, вафли, торты, варенье и джемы.

Снеки: картофельные и кукурузные чипсы, крекеры, сухарики, попкорн.

Сладкие молочные продукты: творожные сырки, сладкие йогурты, молочные коктейли, сгущенное молоко, мороженое.

Мучные и крахмальные продукты: белый хлеб, пицца, блины, картофель, «японские» суши и роллы, вареники.

Сладкие напитки: кола (пепси, спрайт, фанта и т. д.), соки из пакетов, сладкий чай и кофе, кофейные напитки «3 в 1».

Мы не ошиблись? Перечислено именно то, что заставляет нас удовлетворенно улыбаться при одной только мысли, что сейчас или совсем скоро вкусности окажутся у нас на тарелке (в стакане)? Напоминать лишний раз или заставлять вас это съесть вновь никому не нужно? Необъяснимо, но это действительно так! Впрочем, так уж ли необъяснимо?

На самом деле все очень просто. Несмотря на всю свою пестроту и внешнее разнообразие, эти продукты удивительно похожи между собой. Они содержат очень много сахара. Либо в чистом виде, либо в составе крахмала, который, попав к нам в рот, моментально превращается в тот же сахар.

И вот здесь начинается самое интересное. У сахара есть и мощный кнут, и сладкий пряник, которые делают нас одновременно и поклонниками, и заложниками сладкой пищи. Начнем с пряника.

Сахар, а точнее быстрые углеводы, вызывают в нашем мозгу выброс эндорфинов. Их еще называют гормонами счастья, так как они расслабляют нас и дарят благостное настроение. Хотя, если называть вещи своими именами, это легкие наркотики, которые организм синтезирует сам. Наркотики?! Зачем?! Человек и так хорошо поел, у него прекрасно на душе, зачем еще наркотики-то?!

Нам сегодня легко так рассуждать, плотно подкрепившись очередным «деликатесом» из бездонных недр холодильника. А вот еще несколько тысяч лет назад киоски через каждые сто метров леса или пустыни были как-то не предусмотрены. Да и вообще, с питанием все было крайне неорганизовано. И чтобы первобытный человек не опускал руки в поисках пищи и не ставил себя на грань вымирания, наш организм давал ему вот такую «слабонаркотическую мотивацию». И за эту сладкую «морковку» он продолжал искать пищу, невзирая ни на какие сложности.

А поскольку для человека того времени пища являлась источником прежде всего энергии, необходимой для существования и выполнения генетической функции, человек получал «мотивацию счастьем» только за углеводы и жиры. Белок, главная функция которого строительная, с подобным поощрением не был связан, так как для наших предков ключевым оставался вопрос выживания, а не рост и развитие. И поговорка «не до жиру, быть бы живу» как раз про них. И означает она вовсе не то, что думают большинство людей сегодня, а именно: «Воздержусь пока от вкусной (жирной) пищи, а то ситуация сложная», – она имеет принципиально иной смысл: «Мне настолько тяжело, что даже жир не откладывается». То есть все идет на образование энергии.

И поскольку наши предки влачили такое полуголодное существование десятки тысяч лет подряд, эта система «наркотической мотивации» поиска энергии работала постоянно. И, соответственно, никаких выключателей или регуляторов ей не требовалось. Риск привыкания или зависимости также отсутствовал. Пищи было настолько мало и она содержала так мало быстрых углеводов и жиров, что выброс эндорфинов никогда не был интенсивным, а главное, регулярным.

Но в конце XX века произошли небывалые с точки зрения эволюции явления. Во-первых, пищи стало вдруг много, и даже слишком много. Во-вторых, пищевая промышленность научилась делать такие чудеса, что наша пища очистилась от всего «лишнего» и превратилась в чистый сахар и жир, лишь слегка приправленные добавками, красителями, загустителями и т. д. В результате мы стали есть не просто очень часто, но еще и каждый прием пищи сопровождается у нас мощным выбросом в кровь сахара и жиров. И при этом каждый раз наш мозг производит в ответ «наркотики счастья» – выключателя-то у него не предусмотрено!

Хотите простой пример, как это работает? Вспомните, как мы себя ведем, когда жарким летом начинаем испытывать сильную жажду. Понятное дело – пьем воду. А сколько можем выпить? Ну, половины литра, наверное, нам хватит, чтобы утолить приступ жажды. А если это кола, лимонад или сладкий сок? Минимум в два раза больше выпьем и только потому, что мозг, почувствовав сахар, выбрасывает в кровь эндорфины, которые отключают наши естественные ограничители.

Вот такой сладкий пряник мы получили по наследству от наших предков! Поэтому-то заставлять нас есть перечисленные виды пищи не нужно. Мы сами с удовольствием! Скорее

всего, мы даже не думаем о том, что в нашем мозгу что-то выделяется в кровь в ответ на это пирожное, нам просто очень и очень хорошо. И это ощущение хочется продлить навечно. Ну, мы и продлеваем как можем, тем более что ни современная еда, ни наши «внутренние наркотики» нам ничего не стоят.

Вот и получается, что мы едим во все возрастающих объемах пищу, избыточно богатую жирами и углеводами – то есть энергией. Мозг нас за это вознаграждает «наркотиками счастья». В результате мы едим еще больше. И это при том, что современному человеку энергии нужно все меньше и меньше!

## **Углеводы бывают жестокими (политика кнута)**

Итак, мы регулярно снабжаем организм быстрой энергией, а он нас за это регулярно вознаграждает хорошим настроением. А что, если мы перестанем это делать? Да, нам будет не так весело, но пережить это вполне можно. Тем более что если через какое-то время мы увидим себя изрядно постройневшим или похудевшим, это даст нам такой заряд позитива, что никакими гормонами счастья не заменишь!

Однако не все так просто. На этот случай у организма припасен кнут. И этот кнут гонит нас к холодильнику иной раз посильнее, чем пряник хорошего настроения. Дело в том, что стоит нам себя ограничить в пище, как уровень сахара в крови начинает снижаться, и как только он падает ниже критического уровня, в организме включается аварийная сигнализация. Это ведь прямая угроза всему организму и в первую очередь головному мозгу, который у современного человека получает энергию практически из одних только углеводов! И поэтому наш мозг тут же отключает все, что могло бы нас отвлечь от поиска пищи, и посылает такой сигнал голода, что нас не остановят ни красный свет светофора, ни нормы приличия, ни очередь в кассу.

И, в принципе, это абсолютно оправданный механизм самосохранения. И он работал у нас и у наших предков сотни тысяч лет. Однако начиная с середины XX века мы быстро превратили его из аварийного в повседневный инструмент и теперь испытываем все «прелести» этого кнута неоднократно в течение дня.

Что случилось? Что тому виной? Просто в XX веке мы выпустили из бутылки джинна быстрых углеводов. Тысячелетия до этого чистый сахар встречался лишь в редких и мало-доступных продуктах типа пчелиного меда либо был надежно упрятан и крепко связан клетчаткой в муке грубого помола, неочищенном рисе, диких фруктах. Поэтому для того, чтобы извлечь из пищи столь необходимую глюкозу, пищеварительной системе наших предков приходилось напряженно работать, выдавая эту самую глюкозу в кровь очень небольшими порциями.

Но 50 лет назад мы научились выделять сахар, очищать рис и пшеницу от клетчатки и оболочек, выращивать фрукты с высоким содержанием сахара и низким содержанием клетчатки. Если наши предки должны были почти всю термически обработанную (а значит, и более пригодную к употреблению) пищу сразу съедать, то мы научились ее сохранять с помощью консервантов. И у нас появилась возможность постоянно иметь под рукой что-то перекусить. А поскольку термическая обработка резко увеличивает доступность углеводов, все эти снеки в большинстве своем также представляют собой «замаскированный» сахар.

И если у наших предков глюкоза поступала в кровь крайне медленно, то у нас это происходит практически моментально. И при этом не просто быстро, а еще и в огромном количестве! Ведь вы же помните, что мозг в ответ на сахар и углеводы выделяет гормоны счастья, и мы, само собой, не можем быстро остановиться и отказать себе еще в одном-двух кусочках этого сладко-кремового (или хрустяще-соленого) счастья. В итоге уже через полчаса уровень

сахара в крови превышает все допустимые пределы. А высокий уровень глюкозы, напомним, не менее вреден, чем низкий.

В этот момент наш организм мгновенно «трезвеет» и начинает всеми силами освобождать кровь от лишней глюкозы. Конечно, он мог бы сделать это естественным образом – например, заставив нас быстро бежать, однако после пяти кусков торта нас даже под страхом смерти не заставишь не только бежать, но и просто активно двигаться. И в результате он включает аварийный механизм – начинает синтезировать инсулин, причем в огромных количествах.

Этот гормон открывает все аварийные шлюзы, и глюкоза моментально покидает кровяное русло. Но поскольку это аварийный механизм, управлять им невозможно – и уровень сахара в крови резко падает ниже нормы. А это, как мы помним, незамедлительно вызывает сигнал зверского голода. И именно с этим парадоксом постоянно сталкиваются все любители сладкого и мучного – вроде бы совсем недавно плотно поел, а уже опять на холодильник волком смотрю.

Тут-то и замыкается этот углеводный порочный круг. Почувствовав резкий голод, мы его утоляем привычной нам пищей, то есть опять углеводной. И снова уровень сахара в крови подскакивает, а вслед за этим резко падает. И так бесконечно...

Этот кнут постоянно гонит нас к холодильнику, и именно он больше всего мешает нам «сесть на диету». В отличие от умеренно и правильно питающегося человека (то есть избегающего быстрых углеводов), который еще к тому же много двигается. Ведь у такого «правильного» индивида (так же, как и у наших далеких предков когда-то) углеводный обмен идет очень плавно и медленно, и резких колебаний глюкозы в крови у него почти не бывает. Даже если он ограничит себя в питании, его организм сможет долго и достаточно безболезненно выдерживать это за счет максимально эффективного задействования запасов и высочайшего КПД использования энергии. И прежде всего за счет активации жиров в качестве самого богатого источника энергии. Конечно, это для организма гораздо сложнее, чем сжигать сахар, но ведь у него другого выбора нет – «правильный» человек не балует его быстрыми углеводами.

А если себя в питании ограничит любитель сладкого? Никаких долгосрочных запасов глюкозы у него нет, поскольку большая часть углеводов у него превращается в жир – ведь только таким способом инсулин может выполнить задачу максимально быстро избавиться от лишней глюкозы в крови (другие способы слишком медленны). Но эти огромные запасы жира он практически не использует (уже давно разучился!) в качестве источника энергии, ибо привык к постоянному поступлению быстрых углеводов. Энергетический обмен у него крайне неэффективен – ведь вместо использования поступающей в виде углеводов энергии он постоянно старается от нее избавиться. Кроме того, он является заложником постоянных углеводных скачков – сахар крови у него одинаково быстро и поднимается, и падает.

И стоит такому человеку не то что день, а лишь несколько часов ничего не поесть, как над ухом раздается громкий щелчок кнута. В его организме, не умеющем ни правильно запасать, ни экономно расходовать энергию, уровень глюкозы в крови падает ниже критического уровня, и человек теряет не то что былую решимость – он просто теряет контроль над собой.

## **Термины вместо лирики** **(про гли..., про глике..., про гликемический индекс)**

Давайте теперь постараемся перенести наш разговор в практическую плоскость. Понятно, что все плохо, но чтобы что-то улучшить, это нужно сначала как-то измерить. А иначе как мы будем оценивать результат? Этого-то как раз и не хватает большинству диет – они лишь говорят нам, что нужно что-то кардинально и срочно менять, а почему, ради каких изменений в организме – об этом ни слова.



Итак, посмотрите внимательно на приведенную ниже таблицу. Она оценивает такой важный показатель пищи, как гликемический индекс. О том, что это такое и зачем это нам нужно, мы поговорим позже, а вам сейчас нужно просто представить все эти продукты у себя на столе.

**Таблица 1.** Классификация продуктов питания в зависимости от гликемического индекса

Значение гликемического индекса (ГИ) отдельных продуктов питания (в условных единицах)		
Высокий ГИ (резкие колебания уровня сахара в крови и пиковая инсулиновая реакция)	Средний ГИ (умеренные колебания уровня сахара в крови и умеренно высокая инсулиновая реакция)	Низкий ГИ (минимальные колебания уровня сахара в крови и адекватная инсулиновая реакция)
> 100	60–69	30–39
Глюкоза Мальтоза Пиво Финики сушеные Рисовые и кукурузные хлопья Порошковое картофельное пюре, чипсы Крекеры, вафли и хлеб для тостов	Сухофрукты Хлеб отрубной Вареники Мюсли, овсяные хлопья Вареные свекла и морковь Манго, папайя Рис отварной Блины, оладьи Гамбургер Пшеничная каша	Несладкие фрукты (вишня, ранетки, лесные ягоды) Бобы вареные, фасоль Темный шоколад (> 80 % какао) Морковь сырая Яблоки несладких сортов Сливы, хурма Молоко Отруби, отрубные хлопья
90–100	50–59	20–29

Значение гликемического индекса (ГИ) отдельных продуктов питания (в условных единицах)		
Блюда из картофеля (кроме молодого) Батон Попкорн Торты, печенье и пирожные Мороженое Белый хлеб из муки высшего сорта Круассаны Сахар	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, чуть недоваренные Хлеб ржаной цельнозерновой Гречневая каша Черешня Творожные сырники, сырники Фруктоза	Кисломолочные продукты Тыква, кабачок Борщ Тофу, соевое молоко Темные оливки Орехи грецкие, кедровые, миндаль Творог натуральный, молодой сыр
70–89	40–49	< 20
Шоколадные батончики и конфеты Бананы, ананас, дыня Молодой картофель Мед, варенье, джемы Пицца с сыром Шоколадно-ореховая паста Кола и лимонад Чай с сахаром Сок из пакетов Сладкий йогурт	Каша овсяная без сахара Груши, персики, абрикосы, апельсины, виноград Отварной горох Сладкие зрелые томаты и перец Классические итальянские спагетти, чуть недоваренные Консервированные бобы Отварная кукуруза Суши с рыбой	Зелень (любая) Зеленые овощи, баклажаны, лук, капуста, редис Артишок Арахис, кешью Авокадо Грибы Пророщенные зерна и бобы Квашеная капуста Морская капуста Цикорий

Чем выше показатель гликемического индекса, тем с большим удовольствием вы представляете этот продукт у себя на столе. И наоборот, чем ниже это значение, тем менее привлекательной кажется вам эта еда. Ведь так? Уверен, что в подавляющем большинстве случаев результаты этого нехитрого теста будут у всех одинаковыми. За исключением, может быть, настоящих мужчин, не признающих сладкое (для них будет другой тест). Но гликемический индекс рассчитывался не для того. И это не способ оценки вкуса и желания съесть тот или иной продукт.

Гликемический индекс на самом деле констатирует, насколько быстро углеводы в составе данного продукта могут попасть в кровь. И именно поэтому в приведенной выше таблице нет мяса, рыбы, яиц и других подобных продуктов, практически не содержащих углеводов, – их гликемический индекс равен нулю (что, однако, не говорит об их абсолютной полезности, как вы увидите далее). Кстати, слово «гликемия» в переводе с греческого означает не что иное, как уровень сахара в крови. Соответственно, чем выше гликемический индекс, тем выше будет содержание глюкозы в крови после приема пищи и, главное, тем быстрее это повышение произойдет. Если вы съедите на завтрак овсяную кашу, а ваш супруг, сидя напротив, с аппетитом похрустит кукурузными подушечками, то уровень сахара у него в крови будет в 2,5 раза выше, чем у вас. Хотя содержание углеводов в обоих продуктах абсолютно одинаково.

А мы с вами помним, что чем быстрее глюкоза попадает в кровь, тем быстрее мозг синтезирует в ответ гормоны счастья. Поэтому после такого завтрака ваш супруг будет очень доволен, а вы такой награды за то, что давились кашей, не получите. Именно поэтому в ходе этого простого теста большинство людей с удовольствием представляют у себя на столе продукты с высоким гликемическим индексом.

Но мы также помним, что быстрый скачок уровня сахара в крови крайне опасен и что через некоторое время организм начнет стремительно избавляться от такого «подарка». И при этом будет запускать чрезвычайно вредные для здоровья процессы, которые в итоге могут приводить к развитию сахарного диабета, ожирения и атеросклероза. И вот именно для этого на самом деле и рассчитывается гликемический индекс. Чем выше этот показатель у продуктов, которые вы в основном едите, тем выше риск этих заболеваний. Ну или можно сказать так: чем больше удовольствия у вас вызывают продукты при одном только прочтении списка, тем они опаснее для вашего здоровья.

Второй важный практический вывод при анализе гликемического индекса заключается вот в чем. Чем выше индекс и чем быстрее повышается уровень глюкозы после еды, тем быстрее он упадет вследствие мер экстренного реагирования. А чем быстрее и ниже он упадет, тем быстрее и сильнее мы вновь почувствуем голод. И наоборот, чем ниже гликемический индекс и чем медленнее углеводы попадают в кровь, тем меньше выражены колебания глюкозы и тем дольше мы сохраняем чувство сытости. При том что по количеству углеводов и энергии мы съели никак не больше. И ваш супруг уже успеет пару раз перекусить, пока ваша овсяная каша, наконец, не усвоится и вы опять по-настоящему захотите поесть.

## **От чего зависит гликемический индекс, или Что держит джинна за бороду**

Итак, вам, наверное, стало интересно, что можно довольно просто и безболезненно сократить объем потребляемой пищи, используя лишь оценку гликемического индекса. Правда, особого энтузиазма это у вас пока не вызывает, так как почти вся пища с низким индексом выглядит крайне неаппетитной. Поэтому давайте для начала просто разберемся, почему при одинаковом содержании углеводов сахар в составе одних продуктов поступает в кровь почти моментально, а из других – очень медленно.

Очевидно, что это происходит потому, что есть здесь какие-то факторы, которые держат этого джинна быстрых углеводов за бороду. И если бы их не было, можно с уверенностью

сказать, что наши предки вряд ли долго протянули бы. Посмотрите только, что произошло с нашим здоровьем за короткий период, когда нам стали широко доступны быстрые углеводы! А ведь это всего лишь 50–70 лет!

Итак, углеводы будут медленно усваиваться из пищи при наличии одного или нескольких приведенных ниже условий.

**1. Наличие в пище большого количества пищевых волокон.** Эти волокна, попав в желудок и кишечник, разбухают, образуют вязкий гель (вспомните овсяную кашу), и сахара намертво увязают в этом геле и всасываются очень медленно. Именно за счет пищевых волокон такие продукты, как овсянка, бобы, овощи, многие фрукты, имеют низкий гликемический индекс. Именно за счет этого дикие или недозрелые фрукты более полезны по сравнению с селекционными сортами или перезрелыми плодами, в которых количество пищевых волокон сильно уменьшается.

**2. Наличие в пище большого количества белка и жира.** Так как организм использует разные системы для усвоения белков, жиров и углеводов, при их одновременном поступлении возникает конкуренция, и углеводы всасываются медленнее. Поэтому, например, итальянская паста, обильно сдобренная сыром, не приводит к быстрому скачку глюкозы в крови, в отличие от лапши.

## **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.