

## **“Прорыв в медицине....**

**Если вы будете полностью следовать рекомендуемому плану питания,  
у меня нет никаких сомнений, что он будет  
работать на вас.” — Мехмет Оз, доктор медицины**

**Есть, чтобы**

**ЖИТЬ**

**Революционная формула  
быстрого и устойчивого снижения веса**

**Джоэл Фурман, доктор медицины**

**Сбросьте 20 фунтов  
или больше  
за 6 недель**

**"Формула доктора Фурмана  
простая, безопасная и надёжная."  
— Body and Soul**

**"Вы сбросите фунты легко." — Us Weekly**

Революционный план питания доктора Джоэла Фурмана базируется не на силе воли, а на знаниях. "Есть, чтобы жить" даёт здоровый, эффективный и научно доказанный 6-недельный план быстрого снижения большого количества лишнего веса. Ключ к успеху программы прост:

**здоровье = питательные вещества / калории.**

Когда соотношение питательных веществ в потребляемых вами калориях высокое, жир уходит. Чем более питательна потребляемая вами пища, тем больше вы будете насыщены меньшим числом калорий и меньше будете хотеть жиров и высококалорийных продуктов.

«Есть, чтобы жить» поможет вам жить дольше, уменьшить необходимость в лекарственных средствах и резко улучшить общее состояние здоровья. Это книга, которая будет изменять ваши пристрастия к пище. Прежде всего, "Есть, чтобы жить" позволит вам сбросить больше веса, чем вы когда-либо надеялись.

"Не нужно считать калории или есть синтетические продукты... Я сбросила 10 фунтов в течение 4 недель достаточно гибкого плана, чтобы я могла есть продукты, которые мне нравятся, и не чувствовала ограничений."

— Диана Вильямс, Self

"Предположим, что вы полный житель Нью-Йорка. Помимо того, что вы более склонны к заболеваниям сердца, вам нужно сбросить лишние фунты... Куда вам пойти, чтобы найти надёжного врача? Большинство кардиологов скажут, что вам нужен доктор из Нью Джерси - Джоел Фурман... Его план работает."

— Economist

"Наблюдайте, как улучшается ваше здоровье параллельно со снижением лишнего веса."

— Energy Times

## Что говорят профессионалы о книге доктора Джоэла Фурмана «Есть, чтобы жить: Революционная формула быстрого и устойчивого снижения веса»

"Наконец-то появилась и вошла в моду диетическая книга, основанная на науке питания. Большинство книг по питанию основаны на мало доказанных теориях физиологии. Книга Доктора Фурмана "Есть, чтобы жить" объясняет, почему мы набираем вес, как похудеть и оставаться стройным и здоровым всю жизнь, и он подтверждает это реальными научными данными. Все споры заканчиваются после прочтения этой книги. Это первая книга по питанию, которую я рекомендую своим пациентам."

— Томас Дэвенпорт, доктор медицинских наук, Центральная Больница Массачусетса

"Книга доктора Фурмана "Есть, чтобы жить" предоставляет убедительный научный практический подход к снижению веса, улучшению здоровья и жизненной силы, являющийся альтернативой множества популярных, но в основном неэффективных диет для похудения. Эта книга нужна тем, кто хочет скорректировать питание для улучшения здоровья и внешнего вида."

— Джеймс Крейнер, доктор медицинских наук, Медицинская Школа Университета Невады по Производственной и Экологической Медицине

"Есть, чтобы жить" - это книга, являющаяся всеобъемлющим ценным научно направленным вкладом в расширение прав и возможностей знаний о питании и здоровом образе жизни."

— Б. Колдуэлл Эсселстин младший, доктор медицинских наук, консультант Профилактической кардиологии Клиники Кливленда в штате Огайо

"Новая книга доктора Фурмана даёт нам дорожную карту питания для оптимального здоровья. Его информация тщательно исследована и поддержана, но он представляет результаты в простой для понимания форме. Он честно излагает факты и воспитывает нас выбирать продукты, помогающие преодолеть болезни и восстановить здоровье. Эта книга знаков является началом подлинной научно обоснованной революции в сфере здравоохранения."

— Марк Эпштейн, президент Национальной Ассоциации Здравоохранения

"Книга доктора Фурмана - это мировая мудрость о питании. Он всеобъемлюще освещает мировую научную литературу, свой обширный клинический опыт и понимание того, что о чём должен знать каждый врач Америки. Доктор Фурман предлагает новый, более эффективный подход к лечению различных заболеваний и безопасные эффективные методы профилактики. Я рекомендую всем помнить его формулу здоровья и следовать ей всю жизнь."

— Александр Файн, доктор медицинских наук, Практик семейной медицины в Филадельфии, штат Пенсильвания

"Эта книга о достижении оптимального здоровья и веса, которую научный мир долго ждал, "Золотой стандарт", по которому можно оценивать все остальные диеты. Доктор Фурман освещает последние научные данные из тысяч научных исследований, сопоставляет и создаёт на их основе наиболее эффективный оздоровительный план питания, насколько это возможно. Всё остальное - просто второстепенно."

— Джеффри Гилберт, доктор медицинских наук, директор Медицинского центра Монтефиоре, Бронкс, Нью-Йорк

"Удивительная работа, которая простым языком освещает результаты научных исследований о питании, трудных для восприятия обычным человеком. Для меня это книга, подаренная небесами."

— Гросбек П. Пархам, доктор медицинских наук, учёный по борьбе с раком Центра исследования рака Университета Алабамы

"«Есть, чтобы жить» - это вежа публикаций, трюк по руководству требований к правильному питанию и физическим упражнениям для надёжной жизни. Фурман ловко обставляет популярные в настоящее время диеты "по типу крови" и с высоким содержанием белка, и освещает тематические исследования, подтверждая их результатами своих пациентов, следующих его простым рекомендациям по питанию и упражнениям."

— Уильям Харрис, доктор медицинских наук, Медицинская группа, Гавайи

"Он является врачом-пионером, который написал большую информативную книгу о важнейшем факторе помощи здоровью, которая может реально помочь людям. Таков характер автора книги "Есть, чтобы жить" доктора Фурмана - он на 100 лет опередил своё время. Счастлив тот читатель, который наткнулся на эту книгу. Он освещён счастливой звездой!"

— Рой А. Альтервеин, доктор медицинских наук, Форт-Лодердейл, штат Флорида

"Просто превосходная работа. Доктор Фурман уделяет множество времени, чтобы пробраться через все растущие горы доказательств и доказывает, что американское питание и многие популярные диеты являются не только вредными, но и зачастую являются прямыми причинами очень распространённых в нашем обществе рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Его ссылки на научную литературу прекрасны и исчерпывающие. Как люди и как нация, мы не можем игнорировать эту книгу."

— Роберт Дж. Уоррен, доктор медицинских наук, сотрудник Американского колледжа хирургии и ортопедии

"Если вы хотите похудеть, то эта книга имеет огромную практическую ценность для вас, показывая именно то, что нужно делать для похудения и обретения здоровья на всю жизнь. Существует много книг по снижению веса, которые не стоят и бумаги, на которой напечатаны. Но эта - редкое и бесценное исключение. Получите его. Вы будете очень рады, что сделали это."

— Джон Роббинс, автор "Революция в питании" и "Диета для новой Америки"

## Об авторе



Доктор медицинских наук Джоэл Фурман является сертифицированным семейным врачом, исследователем и писателем о питании. Он окончил Медицинскую Школу Университета Пенсильвании в 1988 году и уже более 20 лет занимается клинической практикой пищевой медицины (лечебным питанием). Его книга-бестселлер «Есть, чтобы жить», опубликованная в 2003 году выдержала более 20 печатных переизданий и была переведена на иностранные языки. Пересмотренный вариант был выпущен в январе 2011. Тысячи людей достигли резкого успеха в лечении болезней благодаря его рекомендациям по питанию, о многих из которых сообщается на его сайте [DrFuhrman.com](http://DrFuhrman.com). Его опыт и результаты оптимизации терапевтического потенциала питания не ограничиваются историями драматического снижения веса, излечения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, но также содержат положительные результаты в лечении мигрени, астмы, фибромиалгии и аутоиммунных заболеваний.

Джоэл Фурман активно участвует в научных исследованиях человеческого питания. Его открытия во влиянии пищевых продуктов и лечебном голодании изменили научный взгляд относительно управления голодом и аппетитом. Его открытия помогли выяснить причины пищевой зависимости в питании и объяснить повышенное желание в продуктах с высокой калорийностью, основанное на питательном дефиците. Доктор Фурман является директором исследовательского проекта Национальной Медицинской Ассоциации "Проект Исследования Питания". Он также является создателем уравнения здорового питания "Здоровье = Питательные вещества / Калории", которое определяет состояние здоровья по плотности питательных веществ в каждой съеденной калории. Сегодня его наука о питании изучается и преподаётся исследователями во всём мире.

Джоэл Фурман всемирно признан экспертом в области питания, естественного исцеления и снижения лишнего веса. Он выступал на сотнях радио и телевизионных передач, включая таких гигантов СМИ, как ABC, CBS, NBC, FOX, CNN, Today, Good Morning America, Discovery Channel, TV Food Network, CNBC и многих других. Доктор Фурман — бывший фигурист мирового класса и член мировой сборной США по фигурному катанию. В 1973 году он занял второе место в Национальном парном чемпионате США, а затем пострадал от тяжелой травмы, которая прервала его олимпийское участие. Его преданность спортивной медицине, здоровью и фитнесу, профилактике и лечебному питанию говорят о жизненных приоритетах этого выдающегося человека.

## Оглавление

Предисловие.....	7
Введение.....	9
Роем себе могилу вилками и ножами: эффекты американской диеты, часть I.....	16
Передаем, но не достаточно питаемся: эффекты американской диеты, часть II.....	26
Фитохимические элементы: магическое лекарство природы.....	39
Темная сторона животного белка.....	53
Мечтаете похудеть?.....	70
Мудрость в питании делает вас худым.....	88
Еда для жизни лечит болезни.....	108
Ваш план значительного снижения веса.....	132
Строим свое будущее на кухне: планы меню и рецепты.....	147
Часто задаваемые вопросы.....	168

## Предисловие

Соединённые Штаты Америки являются одной из самых могущественных стран на Земле, но она далека от лидерства по здоровью населения. И перспективы достаточно мрачны. Почти треть детей страдает ожирением, и многие не занимаются физически. Независимо от того, какой объём информации становится доступен об опасности сидячего образа жизни и питании обработанными продуктами, мы не меняем образ жизни.

В идеале американцы должны быть в состоянии перевести финансовое благополучие в привычки, продлевающие и улучшающие жизнь, не беспокоясь о дорогих хронических заболеваниях. Тем не менее, в США, а также Западной Европе, России и многих других богатых странах большинство взрослых имеют избыточный вес и страдают от недоедания. Хотя высококачественное питание легко доступно на всей территории США, бедные и богатые американцы пользуются нездоровой пищей. Действительно, список лучших источников калорийности включает в себя многие продукты, которые я не считаю "настоящими": молоко, кола, маргарин, белый хлеб, сахар, пастеризованный и обработанный американский сыр и др.

Хотя опасности курения общество уделяет много внимания, а сигареты вызывают негативное отношение, ожирение является более важной причиной хронических заболеваний и ухудшения жизни, чем любое другое бедствие.

В недавнем исследовании 9500 американцев 36% имели избыточный вес, 23% страдали ожирением, но лишь 19% ежедневно курили и 6% выпивали. Доктор медицинских наук Джоэл Фурман в своей книге "Есть, чтобы жить" открывает несколько причин такой эпидемии ожирения. В западном обществе огромную роль играет реклама. Она снижает целостность семьи и социальные ценности, пропагандирует сидячий образ жизни и говорит об отсутствии времени для приготовления свежей еды. В 1978 году 18% калорий съедались далеко от дома. Сейчас этот показатель составляет 36%. В 1970г американцы съедали фастфудов на 6млрд долларов. К 2000г эта цифра составила 110млрд.

Плохое питание также может привести к снижению производительности труда и учёбы, повышенной активности у детей и подростков, ухудшению настроения, повышению стрессов, изоляции и отсутствию спокойствия.

Оно приводит к основным проблемам качества жизни, таким как запоры, из-за чего американцы ежегодно тратят \$600млн на слабительные.

Со временем разрушительное ожирение приводит к типичным для американцев депрессии, диабету, гипертонии, а также повышению риска смерти в любом возрасте почти во всех этнических группах. Медицина США сообщает, что 300000 смертей ежегодно вызываются ожирением или связанными с ним проблемами. Только заболеваемость диабетом с 1990г выросла на треть, из-за чего на лечение тратится \$100млрд долларов ежегодно. Болезни, вызванные ожирением, также приводят к наибольшей потере рабочих дней, чем любые другие заболевания, а также увеличивают расходы на медикаменты и больничные для смягчения неизлечимых дегенеративных проблем.

Правительственная политика ограничивается властью остановки волны ожирения. Народ поддержал лидеров в официальных отчётах и призыве к национальным усилиям по повышению осведомлённости об опасностях наличия избыточного веса. В инициативе "Здоровые Люди 2010" федеральное правительство предложило ряд шагов по снижению хронических заболеваний, связанных с питанием и весом путём поощрения улучшения здоровья и привычек питания. Она содержит множество диетических руководящих

принципов и поощряет физические упражнения, но эти усилия не изменили умы и не укрепили сердца большинства американцев.

Общеизвестно, что незначительные изменения питания и изменение некоторых привычек не поможет легко изменить жизнь. Поэтому общество обращается к лечебной магии, таблеткам, добавкам, напиткам и диетам, которые просто не работают или даже являются опасными. После нескольких неудач теряется и надежда.

В отличие от многих болезней, лекарств от ожирения не существует. Исследования тысяч участников показали, что сочетание резкого изменения пищевых предпочтений приводит к ежедневному снижению веса, а также 60-процентному сокращению риска развития хронических заболеваний, таких как диабет.

Распространение подробной информации об этих проблемах несложно, и книга "Есть, чтобы жить" даёт сложный и разнообразный массив вариантов для тех, кто отчаянно пытается сбросить вес. Эта книга доктора Джозела Фурмана совершенно рациональна и проста, предлагает устойчивое питание, я думаю, мы являемся свидетелями прорыва в медицине. Если вы будете полностью следовать предложенному питанию, у меня нет никаких сомнений, что оно будет работать на вас.

В создании этого плана Доктор Фурман, мировой эксперт в области исследований питания и ожирения, вышел за пределы руководящих принципов питания от Национального Института Здоровья и Американской Ассоциации Кардиологии. Важно отметить, что "Есть, чтобы жить" опережает эти национально признанные стандарты на шаг вперёд. В то время как обычные стандарты предназначены для массового потребления и предлагают скромные коррективы нашего сегодняшнего питания, рекомендации доктора Фурмана рассчитаны на тех, кто ищет результативного прорыва. Я рекомендую своим пациентам доктора Фурмана и видел собственными глазами, как его мощные методы возбуждают и мотивируют людей, которые стали свидетелями прекрасных результатов по снижению веса и восстановлению здоровья.

Как сердечно-сосудистый хирург я влюблён в современные медицинские технологии в области хирургии. Но у меня есть убеждённость, что наиболее часто игнорируемым инструментом в нашем медицинском арсенале является использование собственного организма для излечения с помощью питания.

Доктор Фурман - как учитель, он представляет науку о питании в нашей жизни лёгкой, убедительной, практической и весёлой. Его здравый смысл и научное обоснование решений позволят многим читателям достичь неожиданно быстрого и лёгкого оздоровления. Он напоминает нам, что не все жиры и углеводы хороши или плохи, и что белки животного происхождения катализируют многие вредные побочные эффекты для нашего здоровья. Он подталкивает нас к избеганию вредных пищевых продуктов и поиску богатых питательными веществами и фитохимикатами, имеющимися в свежих продуктах. Наконец, он предлагает план питания, которому вкусно и легко следовать. Не обольщайтесь типичной американской диетой, а прочтите научные доказательства долгосрочных её воздействий.

Действительно, это тревожный сигнал для всех нас, чтобы сделать значительные изменения в нашей жизни.

Настало время применить эту информацию на практике, чтобы достичь оптимального здоровья для всех американцев. Сделайте это!

Мехмет Оз, доктор медицинских наук,  
директор Института Кардиологии США

## Введение

"Я не мог играть с детьми, моя усталость была невыносимой. Состояние становилось всё хуже и хуже, а затем я прислушался к рекомендациям доктора Фурмана. Я сбросил 27кг, перейдя с размера 22+ к 8 и остановился на 57кг в течение трёх лет. Доктор Фурман спас мне жизнь. Мои три сына и дочь были свидетелями результатов, которых я достиг, и все они приняли план Фурмана, получив значительные улучшения здоровья. Больше нет аллергии и проблем с пищеварением."

Линн Буш

"Я благодарю мою дочь Джери, которая настояла на моём обращении к доктору Фурману. Она сказала, что если кто-то поможет, то это он. Она была права. После двадцати пяти лет инсулина я полностью отказалась от него в течение нескольких дней. Я была отличным пациентом. После сброса 29кг я не пользовалась медикаментами 2 года. Всё это благодаря ему."

Херардо Петито

Позвольте мне рассказать вам про обычный день из моей частной практики. Я увижу 2-5 новых пациентов, таких как Розали. Когда Розали впервые прошла в мою дверь, она весила 98кг и сидела на двух препаратах (Glucophage и Glucotrol) для контроля диабета, а также ещё двух (Accupril и Maxide) для контроля её высокого кровяного давления. Она испробовала все диеты, но всё же не могла снизить вес.

Она пришла ко мне с отчаянной попыткой вернуть себе здоровый вес и сомнениями, что моя программа может сделать нечто большее, чем то, чего она достигала раньше - неудачи.

Я спросил, о чём она больше всего мечтает, каков её идеальный вес и как долго он должен сохраняться для достижения её цели

Она считала, что её идеальным весом будет 57кг в течение года. Я улыбнулся и сказал, что могу составить план питания для снижения около 2кг за первый месяц или 9кг в первый месяц + снижения потребляемых препаратов. Не удивительно, что она выбрала последнее.

Выслушав мои объяснения программы, которую я разработал для неё, Розали была возбуждена. Ей понравился план. Она сказала: "Если я могу есть всю вкусную пищу и при этом потеряю много веса, я безусловно буду в точности следовать вашим указаниям". Когда Розали вернулась через месяц, она потеряла 10кг и отказалась от Glucotrol за 4 недели, а от Maxide за 2 недели. Её кровяное давление было нормальным, а глюкоза контролировалась более эффективно меньшим числом лекарств. Настало время уменьшить её лечение и перейти к следующему этапу диеты.

Розали характеризует тысячи пациентов, которые я видел в своей практике - мужчины и женщины, которые больше не страдают ожирением и хроническими заболеваниями. Я получаю такие острые ощущения от помощи своим пациентам в восстановлении оптимального здоровья и веса, что решил написать эту книгу для предоставления всей наиболее важной информации о похудении и восстановлении здоровья в одном чётком документе. Мне нужно было это сделать. Изучая информацию на следующих страницах вы увидите потенциально спасительные результаты.

Я также вижу много молодых женщин, которые хотят быстро сбросить 5-9кг перед свадьбой или поездкой на пляж. Этой зимой я видел тренера по плаванию, которой нужно отлично

выглядеть в её купальном костюме к лету. Эти молодые здоровые люди, которых так обычно называют врачи, были достаточно проинформированы об опасностях быстрых диет. Мой план не только оздоровителен, эта научно разработанная диета рассчитана на получение оптимального питания, быстрого снижения лишнего веса. Она отвечает ожиданиям желающих превосходного здоровья и жизнеспособности, а также идеального веса. Моя формула питания может быть объемлющей программой для удивительных результатов, но она также может эффективно использоваться для нормализации как пониженной, так и повышенной массы тела.

Несмотря на то, что потребители ежедневно тратят более \$110млн на диеты и "сокращённые" программы (более 40млрд в год), американцы - самые толстые люди в истории. Если более трети тела состоит из жира - человек страдает ожирением. 34% всех американцев страдают этим, и проблемы становятся всё хуже, а не лучше. К сожалению, большинство планов снижения веса либо не работает, либо предлагают лишь незначительные временные выгоды. Существует много "правил подсчёта" диет, препаратов, белковых программ, консервированных коктейлей и других причуд, позволяющих вам снизить немного веса на определённый период. Проблема в том, что вы не сможете оставаться на этих программах постоянно. Ещё хуже то, что многие из них опасны.

Так, например, диета Аткинса (и другие диеты с большим количеством животных продуктов, низким содержанием фруктов и нерафинированных углеводов), вероятно, значительно увеличивают риск рака толстой кишки. Научные исследования показывают чёткую и сильную связь между раком пищеварительного кишечного тракта, мочевого пузыря и простаты с низким потреблением фруктов.

Что хорошего в питании, снижающем вес, но и резко увеличивающем шансы развития рака? Из-за таких недостатков всё более и более отчаянные люди обращаются к медикаментам и хирургическим процедурам для похудения.

Я наблюдал за более 10.000 пациентов, большинство из которых впервые приезжали в мой офис больными, несчастными, больными, с избыточным весом, безуспешно перепробовавших каждое диетическое увлечение. Благодаря моей оздоровительной снижающей вес формуле они достигали веса, о котором мечтали, и сохраняли его. Впервые в своей жизни эти пациенты получали план питания, который не требует от них постоянно быть голодными.

Большинство пациентов, приходящих ко мне, говорят, что они просто не могут снизить вес, что бы они ни делали. Они не одиноки. Почти повсеместно принято считать, что полные пациенты не могут достичь идеального веса или даже приемлемого с помощью традиционных программ снижения веса.

В одном исследовании шестидесяти женщин с избыточным весом, следовавших научной диете и программам упражнений, ни одна не достигла идеального веса.

Мой план питания и рецепты помогают в самых тяжелых случаях и тем, кто не может снизить вес на других планах. После усвоения диетических рекомендаций, предложенных в этой книге, вы добьётесь замечательных результатов, независимо от вашего опыта других методов. Средняя потеря веса - 7кг в первый месяц и 5кг в каждый последующий. Некоторые люди теряют до 450г в день. Не нужно голодать, вы можете есть столько пищи, сколько хотите (как правило, больше чем вы ели раньше). Это работает для всех без исключения.

Мои пациенты испытывают и другие преимущества. Многие из них страдали хроническими заболеваниями, которые требуют поддержки несколькими лекарствами. Значительное число моих пациентов смогли прекратить принятие медикаментов от стенокардии, высокого давления, высокого уровня холестерина, диабета, астмы, усталости, аллергии и артрита

(названы лишь несколько). Более 90% моих пациентов с диабетом, сидевшие на инсулине во время своего первого визита, отказались от него в течение первого месяца.

Когда я впервые встретил Ричарда Гросса, он уже прошел ангиопластику и шунтирование, и врачи рекомендовали повтор из-за продолжения болей в груди, а катетеризация показала, что два из трёх сосудов жестко заблокированы. Из-за того что он перенёс повреждение головного мозга при первом обходе, человек не хотел второй операции. Излишне говорить, что он был очень мотивирован попробовать неинвазивный подход. Он следовал моим письменным рекомендациям, и в течение двух месяцев боли в груди исчезли. Его кровяное давление нормализовалось, общий холестерин опустился (без препаратов) до 135, и он больше не принимал свои 6 лекарств для лечения стенокардии и гипертонии. Теперь, спустя 7 лет, он по-прежнему не имеет каких-либо признаков сосудистой недостаточности.

Я вижу многочисленных пациентов, которым врачи рекомендуют ангиопластику или шунтирование, решивших сначала попробовать контроль своего агрессивного питания. Те, кто следует формуле, описанной в моей книге, неизменно замечают улучшение здоровья и постепенное исчезновение болей в груди. Из сотни сердечных больных есть лишь некоторые исключения, но боль в груди решается практически в каждом случае (лишь один пошел на повторную ангиопластику из-за рецидива грудных симптомов), и у меня не было пациентов, умерших от остановки сердца.

С помощью своих врачей большинство пациентов могут постепенно уменьшать, и в конечном счёте прекратить зависимость от препаратов. Эта программа часто позволяет пациентам избегать открытой операции на сердце или других инвазивных процедур. Она часто спасает жизнь.

Однако ко многим деталям, обеспечивающим успех моим пациентам, вы можете отнестись скептически. Тысячи пациентов с успешными результатами не обязательно приведут к вашему личному успеху. В конце концов, вы можете отметить, что не было пациентов, мотивированных тяжелой болезнью или риском смерти? На самом деле многие из них были относительно здоровыми людьми, которые пришли ко мне за рутинной медицинской помощью. Они обнаружили скрытую выгоду и просто решили "есть, чтобы жить" дольше и здоровее, им не нужно снижать лишний вес, особенно если его лишь 5-9кг. Когда они осваивают информацию из этой книги, они просто меняются.

Эти результаты фантастические, и они являются истинными и предсказуемыми при моей программе. Ключом к этой необычной диете является простая формула:

**Здоровье = Питательные вещества / Калории.**

**Ваше здоровье определяется плотностью**

**питательных веществ в потребляемых калориях.**

$Z = P/K$  я называю плотностью питательных веществ в вашем рационе. Продукты дают нам питательные вещества и калории (энергию). Все калории состоят лишь из трёх элементов: углеводы, жиры и белки. Питательные вещества являются производными от не калорийных факторов пищи - в том числе витамины, минералы, волокна и фитоконпоненты. Эти питательные вещества не калорийны, но очень важны для здоровья. Ключ к постоянному снижению веса - потребление в основном тех продуктов, которые имеют высокую долю питательных веществ (не калорийных факторов питания) в калориях (углеводах, жирах и белках). В физике ключевая формула Эйнштейна -  $E=mc^2$ . В питании ключевая формула -  $Z=P/K$  (здоровье = питательные вещества / калории).

Любое питание можно оценить по этой формуле. Как только вы начнёте потреблять продукты, которые делают вас здоровее и обеспечивают наибольшим количеством

питательных веществ на калорию, вы встанете на путь непрерывного контроля веса и улучшения здоровья.

Потребление большого количества высоко питательных продуктов является секретом оптимального здоровья и веса. На самом деле поедание гораздо больших порций - одна из красот диеты "Есть, чтобы жить". Вы едите больше, эффективно притупляете аппетит, и при этом постоянно снижаете вес.

Программа "Есть, чтобы жить" не требует каких-либо лишений. Вам не нужно полностью отказываться от какой-либо пищи. Однако по мере потребления всё большего и большего количества оздоровительных продуктов с высоким содержанием питательных веществ, ваш аппетит к низко питательной пище будет снижаться, и вы постепенно потеряете зависимость от них. Вы сможете сделать полное следование этой диете частью всей вашей жизни.

Следуя моим планам меню с множеством вкусных рецептов вы значительно увеличите процент продуктов с высоким содержанием питательных веществ в вашем рационе, а лишний вес начнёт снижаться быстро и легко.

Это будет ещё больше мотивировать вас к следованию диете. Данный подход не требует отказа или голода. Мои пациенты, такие как Джозеф Миллер, сбросивший 60 фунтов в течение двух месяцев, ощущают сытость и полноценность.

Вы можете снизить столько веса, сколько хотите, даже если диеты не помогали вам в прошлом. Моя книга позволит каждому, кто становится на программу, стать стройнее, здоровее и выглядеть моложе. Вы начнёте приключение, которое изменит всю вашу жизнь. Вы не просто похудеете, но будете лучше спать, чувствовать себя физически, иметь больше энергии и эмоций. И снизите риски развития серьёзных заболеваний в будущем. Вы узнаете, почему диеты не помогали вам, и почему так много популярных планов снижения веса просто не отвечают научным критериям эффективности и безопасности.

Моё обещание состоит из трех частей: существенное здоровое снижение веса в короткий период времени, предотвращение или нейтрализация многих хронических или угрожающих жизни заболеваний, новое понимание питания и здоровья, которые будут давать вам дивиденды всю вашу жизнь.

## **Вся информация для успеха**

Основной принцип моей книги заключается в том, что для достижения оптимального здоровья и веса вам нужно питаться продуктами с высокой плотностью питательных веществ в каждой калории.

Очень немногие люди, в том числе врачи и диетологи, понимают эту концепцию питательной плотности в калории. Поймите эту ключевую концепцию и обучитесь ей, чтобы применить её к тому, что вы едите - на этом сосредоточено основное внимание книги. Но вам следует прочитать всю книгу, так как нет коротких путей.

Я обнаружил, что всестороннее изучение темы питания необходимо моим пациентам для достижения результатов, которых они ищут. Как только они понимают концепцию, она становится их собственной.

Им гораздо легче ей следовать. Поэтому не заблуждайтесь: полная база знаний книги важна, если вы хотите достичь значительных успехов, но я знаю, что после прочтения книги вы скажете: "Это разумно". Вы станете экспертом по питанию и снижению веса, и в конце концов будете иметь полный фундамент знаний, которые будут служить вам всю жизнь.

Зачем ждать столкновения с опасными для жизни кризисами здоровья? Большинство людей выбирает болезни - доказательством является их внешний вид. Они просто никогда не думали, что это сделать так легко. Представьте себя феноменально здоровым, в отличной физической форме и с идеальным весом тела. От жира свободны не только ваша талия, но и сердце свободно от бляшек.

Тем не менее, этого непросто достичь: еда имеет эмоциональную и социальную стороны. Особенно сложно разорвать зависимость. Американский стиль питания, о чём вы узнаете, не так наркотичен, как курение. Отказ от курения очень сложен, но многие по-прежнему достигают успеха. Я слышал множество оправданий на протяжении многих лет, но видел курильщиков, бросивших курить, а иногда и похудевших. Любое изменение привычки нелегко. Очевидно, большинство людей знает, что если они улучшают питание и вводят физические упражнения - снижается вес, но они всё равно этого не делают.

Прочитав эту книгу, вы будете иметь лучшее понимание. Поэтому изменения, которые так сложно было сделать в прошлом, будут происходить легче. Вы также найдёте потрясающие результаты, доступные вам, позволяющие сделать корректировку интересной. Тем не менее, вы всё равно должны искать глубоко внутри себя способы сделать это.

Я прошу вас следовать плану в течение шести недель. После этого всё станет гораздо проще. Первые 6 недель, безусловно, наиболее важны. Возможно, у вас уже есть причины следовать плану "Есть, чтобы жить", или вы не читали о нём.

Я настаиваю, что если пациенты, решившие бросить курить, даже сталкивающиеся с серьёзным стрессом на работе, рискуют попасть в аварию или любое другое ЧП, они всё равно не должны возвращаться к курению для снятия стресса. Я призываю их: "Позвоните мне, разбудите среди ночи, я помогу вам, что-то назначу при необходимости, но только не успокаивайте себя сигаретой в качестве лекарства". Это не сильно отличается от пищевой наркомании - вредная пища не может служить оправданием в первые шесть недель. Вы можете разорвать зависимость только тогда, когда даёте организму шанс. Не говорите, что вы дадите ему попробовать. Нужно не пытаться, а взять обязательство сделать это правильно. Когда люди говорят мне, что попробуют, я говорю им, что они уже запланировали провал. Нужно нечто большее, чем просто попытка выйти из зависимости. Обязательно пообещайте, что будете придерживаться плана, не смотря ни на что.

Без этого вы обречены на провал. Дайте себе шанс действительного успеха на этот раз. Если вы в течение 6 недель будете следовать программе, вы навсегда измените свою жизнь, и возвратиться будет сложнее. Сделайте чёткий выбор между успехом и провалом. Это требует всего 3 простых шага. Один из них - купить книгу, второй - прочитать, третий взять обязательство.

Третий шаг является трудным выбором, но он основан на втором. Во-первых, прочитайте всю книгу. После её изучения станет проще и логичнее сделать третий шаг - принятие обязательства следовать плану, как минимум 6 недель. Вы должны иметь знания тщательно и продуманно описанные в этой книге раньше, чем потребуете обязательство. Это образованный выбор, выбор на основе как эмоций, так и знаний.

Позвольте мне поблагодарить вас за начало путешествия к здоровью. Лично я так считаю. Я искренне ценю всех людей, проявляющих интерес к самосовершенствованию и улучшению своего здоровья. Я желаю вам успеха. Понимаю, что каждый большой успех является результатом сильных и упорных усилий. У меня нет никаких стремлений к изменению каждого человека, или даже большинства людей. Но по крайней мере людям должен быть предоставлен выбор. Эта книга даёт выбор каждому прочитавшему.

Ваша судьба не должна ставить жизнь под угрозу, так как этот план работает, и работает чудесно. Если вы не были уверены в прошлом, что сможете это сделать, позвольте мне повторить, что большой шаг делает всю тяжелую работу, так как тогда вы получите результат, которого хотите. Вы всегда будете иметь самоуважение и признательность за такой выбор помощи себе, своей семье и даже вашей стране.

Позвольте мне знать, что вы делаете. Если я могу чем-то помочь - я с нетерпением жду этой возможности. С энтузиазмом ожидаю услышать от многих из вас результатов. Пронесите мои идеи через эти шесть недель испытаний до оценки вашего прогресса и определите, как здорово вы улучшились. Посещайте продуктовые магазины.

Если нужно сбросить много лишнего веса, начните с моих самых мощных планов меню и инструкций, без компромиссов, на целые 6 недель. Вы найдёте изменения физиологии вашего организма настолько значительными, что никогда не вернётесь к прежнему. Ваши вкусовые рецепторы станут более чувствительными, вы потеряете тягу к перееданию, почувствуете себя лучше и увидите такие замечательные результаты потери веса, после которых будет трудно вернуться к прежнему образу питания. Если вы зависимы от лекарств для лечения диабета или даже от высокого кровяного давления, убедитесь, что ваш врач знает о вашем плане. Он должен контролировать дозировку, чтобы избежать чрезмерности. Подробнее об этом - в седьмой главе.

Как работать с книгой. В первых четырёх разделах рассматривается в общем всеобъемлющий обзор человеческого питания. Основа вашего успеха базируется на научной информации, содержащейся в этих четырёх главах. В первой главе вы увидите проблемы стандартной американской диеты и узнаете, как наш выбор продуктов питания имеет силу продления жизни. Вы можете подумать, что всё это знаете, но позвольте мне удивить вас, что вы знаете не всё. Вторая глава объясняет, почему ожирение и хронические заболевания являются неизбежными следствиями наших бедных пищевых продуктов. Я объясняю связь между низким содержанием питательных веществ в продуктах и хроническими заболеваниями/преждевременной смертью, а также связь между превосходным здоровьем/долголетием и высоко питательной пищей. В третьей главе вы узнаете о тех важнейших тайнах фитоконпонентов в продуктах для долголетия и контроля веса. Вы также узнаете, почему попытка контроля веса с помощью потребления меньшего количества пищи не работает. Последняя глава этой части книги объясняет проблемы с питанием, богатым продуктами животного происхождения и рассматривает всю вводящую в заблуждению рекламу, которую люди принимают как истину.

В следующих двух главах применяются понятия, объяснённые в первых четырёх, по оценке других диетических планов и решению многих современных споров о питании человека. В пятой главе рассматриваются многие популярные планы снижения веса, что даёт вам глубокое понимание их плюсов и минусов. Важно иметь полное понимание всех научных требований в этой области, так как многие люди тщательно снабжаются дезинформацией. В шестой главе углубляются ваши знания важнейших вопросов для понимания точной информации, которая необходима для поддержания нормального веса в долгосрочной перспективе - наиболее важные цели.

Глава седьмая иллюстрирует возможности диеты "Есть, чтобы жить" для лечения болезней и предоставляет инструкции по применению этого плана защиты и решения проблем со здоровьем. Применение формулы "Есть, чтобы жить" обратит вспять и предотвратит сердечно-сосудистые, аутоиммунные заболевания и многие другие - это откроет ваш критический взгляд на ваше состояние.

Здравоохранение становится самообслуживанием с новыми пищевыми продуктами для предотвращения и победы над болезнями. Это ключевая глава для всех, не только

страдающих хроническими заболеваниями, но и для тех, кто хочет жить более долгой и здоровой жизнью. Восьмая, девятая и десятая главы предложат практические советы и научат вас, как придать больше вкуса здоровому питанию. В восьмой главе я объясню правила быстрого и устойчивого снижения веса и дам вам инструменты, необходимые вам для настройки вашего питания, чтобы достичь желаемого результата. Здесь предлагаются руководящие принципы и набор программ, что позволяет планировать ваше ежедневное меню. Глава девятая содержит планы меню и рецепты, в том числе более агрессивный шестинедельный план для тех, кто хочет похудеть быстро, а также вегетарианские и не вегетарианские варианты. Часто задаваемые вопросы и ответы на них сформулированы в десятой главе, где я обеспечил более практическую информацию, чтобы помочь вам разобраться и восстановить здоровье.

Это моя миссия, и я надеюсь, что предоставлю каждому инструменты для достижения пожизненного цветущего здоровья. Читайте и узнайте, как заставить мою формулу здоровья работать на вас!

## Роем себе могилу вилками и ножами: эффекты американской диеты, часть I

Американцы являются одними из лидеров по бомбардировке себя калорийной, бедной питательными веществами пищей, часто называемой пустыми калориями или нездоровыми продуктами. Под пустой калорийностью я подразумеваю дефицит питательных веществ и клетчатки. Всё больше американцев, чем когда-либо прежде, едят эти высококалорийные продукты, оставаясь неактивными - опасное сочетание. Проблемой здоровья номер один в США является ожирение, и если нынешние тенденции сохранятся до 2030 года, им будет страдать всё взрослое население США. По оценкам Национального института здравоохранения ожирение привело к удвоенному увеличению смертности и расходам более \$100млрд в год.

Это особенно обескураживает сидящих на диете - они тратят много денег в попытках сбросить вес, но 95% из них получают возврат веса, а затем ещё и прибавляют фунты в течение трёх лет. Такая невероятная интенсивность возвратов справедлива для подавляющего большинства схем, программ по снижению веса.

Ожирение и его последствия представляют серьёзную проблему для врачей. Общие врачи и специалисты по ожирению не в состоянии оказать влияние на здоровье в долгосрочной перспективе большинства своих пациентов. Исследования показывают, что начальная потеря веса сопровождается его возвратом. Те, у кого генетически накапливается жир более эффективно, возможно выживали тысячи лет назад, когда пищи было мало или был голод, но в современной пищевой кладовой они являются теми, кому всегда мало. Люди, чьи родители страдают ожирением, имеют в 10 раз повышенный риск ожирения. С другой стороны, тучные семьи, как правило, имеют ожиревших домашних животных что не может быть генетикой. Это результат выбора сочетания продуктов и малоподвижности. Вместо того, чтобы честно посмотреть на то, что приводит к ожирению, американцы всё чаще ищут чудесное исцеление - магические диеты или другие трюки.

Ожирение является не только косметической проблемой - лишний вес приводит к ранней смерти, что подтверждают многие исследования. Люди с избыточным весом имеют больший риск смерти от всех болезней, включая болезни сердца и рак. Две трети людей с проблемами веса также страдают артериальной гипертензией, сахарным диабетом, болезнями сердца или другими, связанными с ожирением проблемами. Оно является одной из основных причин преждевременной смертности в США. Так как диеты почти всегда не работают и риск для здоровья от ожирения настолько опасен для жизни, всё больше и больше людей отчаянно обращаются к препаратам и хирургическим процедурам, чтобы похудеть.

### Осложнения здоровья при ожирении

- Увеличение общей преждевременной смертности
- Липидные расстройства
- Диабет у взрослых
- Обструктивное апноэ сна
- Гипертония
- Желчные проблемы
- ИБС
- Ограничительные болезни лёгких
- Рак
- Желудочно-кишечные заболевания

## Опасности хирургии для снижения веса

По данным Национального Института Здравоохранения США, раны и осложнения от сгустков крови являются частыми последствиями желудочного шунтирования и гастропластической хирургии. Институт также сообщает, что пациенты, прошедшие хирургическое лечение ожирения, приобретают такие осложнения, как нарушение питания и обмена веществ, гастрит, эзофагит, выход стеноза и брюшной грыжи. Более 10% требуется повторная операция для устранения приобретённых проблем.

Другим заманчивым решением является липосакция. Исследования показывают, что липосакция порождает множество побочных эффектов, главным из которых является смерть! Недавний опрос 1200 сертифицированных активно практикующих пластических хирургов из североамериканского совета подтвердил, что существует около 20 смертей на каждые 100.000 липосакций, тогда как в целом приемлемая смертность при плановой операции составляет 1 к 100.000. Учитывая смертность 16,4 к 100.000 от автомобильных аварий в США, липосакция не является добротной процедурой. Липосакция опасна.

Осложнения шунтирования желудка (14-летнее наблюдение):

- Дефицит витамина B12 - 239 - **39,9%**
- Повторная операция по разным причинам - 229 - **38,2%**
- Грыжа - 143 - **23,7%**
- Депрессия - 142 - **23,7%**
- Гастрит - 79 - **13,2%**
- Холецистит - 68 - **11,4%**
- Обезвоживание, недоедание - 35 – **5,8%**

## Опасные диеты

В дополнение к переносу чрезвычайно рискованных операций, американцы злоупотребляют опасными диетами, которые обещают борьбу с ожирением. Почти все диеты неэффективны. Они не работают, потому что независимо от того, сколько веса вы теряете во время диеты, вы возвратите его обратно, когда сойдёте с неё. Изменение порций и попытка съесть меньше калорий, что как правило называется "диетой", почти никогда не приводит к стабильному снижению веса и фактически лишь усугубляет проблемы со временем. Такие "диеты" временно замедляют скорость обмена веществ, и лишний вес затем возвращается и превышает потерянный. При выходе с диеты люди весят больше, чем весили до неё. Это приводит многих к заявлениям: "Я перепробовала всё, но ничего не работает. Наверное, это генетика".

Возможно, вы уже знаете, что обычное "решение" ожирения - низкокалорийная диета - не работает. Но вы не можете знать почему. Именно по этой простой, но важной причине: для подавляющего большинства людей избыточный вес не является результатом того, сколько они едят, он является результатом того, что они едят. Идея о том, что люди прибавляют в весе от потребления большого количества пищи, является мифом. Потребление большого количества правильной пищи является ключом к успеху и это то, что работает на протяжении всей жизни. Многие люди набирают лишний вес не из-за того, что они едят больше, а потому что набирают калории за счёт жиров и рафинированных углеводов, или из низко питательной пищи. Эта бедная питательными веществами пища создаёт прекрасные условия для процветания болезней.

Независимо от вашего метаболизма и генетики вы можете достичь нормального веса, как только начнёте есть высоко питательные продукты. Большинство американцев имеют избыточный вес, и проблема заключается в первую очередь не в генетике. Хотя гены являются важным фактором, физическая активность и выбор пищевых продуктов играют гораздо более важную роль. В исследованиях на близнецах с тенденцией к избыточному весу учёные обнаружили, что физическая активность является сильнейшей доминантой всего организма над брюшным жиром. Даже люди с сильным семейным ожирением эффективно худеют при повышении физической деятельности и соответствующих изменениях в питании.

Большую часть времени люди с избыточным весом проводят без физической активности, а еду потребляют с высоким содержанием калорий, но низким содержанием питательных веществ. Продукты с множеством калорий, но низким содержанием клетчатки, такие как масло и рафинированные углеводы, являются виновниками. Пока вы едите жирную пищу и рафинированные углеводы, невозможно похудеть здоровым образом. На самом деле этот порок в сочетании с сидячим образом жизни и питанием по стандартной американской диете с высоким содержанием жиров и низким содержанием клетчатки является основной причиной такого невероятного процента населения с избыточным весом.

## **Убийство следующих поколений**

Данная статья не позволяет обратиться ко многим американцам, которые не соглашаются с опасностью их пищевых предпочтений для будущих детей.

Многие люди делают всё, чтобы продолжить их роман с высококалорийными болезнетворными продуктами и в конце концов принесут своё здоровье в жертву. Многие американские потребители предпочитают не знать об опасностях их питания, потому что не хотят, чтобы кто-то помешал их удовольствию. Эта статья не для них.

Если вы получаете от чего-то удовольствие, то ваше подсознание может игнорировать твёрдые доказательства и защищать нелогичные взгляды. Многие яростно защищают свою нездоровую практику.

Другие просто заявляют: "У меня уже есть здоровая диета", но никогда ей не следуют. Общество сопротивляется изменениям в целом. Практику здорового питания и научное объяснение совершенного питания проще всего воспитывать в детях. К сожалению, дети едят ещё хуже, чем когда-либо прежде.

Большинство американцев не знает, что пища, которой они кормят своих детей, гарантирует высокий риск рака в будущем. Они даже не предполагают, что питание фаст-фудами повышает риск перехода детей к курению.

В 1992г сердечные исследования Богальюза подтвердили существование жирных бляшек и полосы (начало атеросклероза) и большинства детей и подростков!

Вы не позволяете вашим детям курить сигары или пить виски, но разрешаете им регулярно потреблять колу, картофель-фри и чизбургеры. Многие дети едят пончики, печенье, кексы, конфеты ежедневно. Родителям трудно понять, что это коварное медленное уничтожение генетического потенциала детей и основа для развития серьёзных заболеваний, которые основаны на потреблении этих продуктов.

Слишком не реалистично и опрометчиво надеяться на благополучное здоровье следующего поколения, когда идёт беспрецедентное увеличение среднего веса детей, и растёт уровень их ожирения. Много проблем было обнаружено при исследовании с помощью вскрытия детей, погибших в трагедиях.

Исследование подтвердило существование жирных бляшек и полос (начало атеросклероза)! Исследования большинства из этих детей и подростков сделало вывод: "Данные результаты подчёркивают необходимость превентивной кардиологии на ранних этапах жизни". Я считаю, что "превентивная кардиология" должна предполагать переход на здоровое питание.

Другое недавнее исследование, появившееся в журнале Новой Английской Медицины показало, что более 80% взрослого населения в возрасте 21-39 лет уже имеют атеросклеротические изменения в коронарных артериях. Жирные полосы и фиброзные бляшки покрывали большие пространства коронарных артерий. Всем известно, что нездоровая пища - это плохо, но мало кто понимает её реальные последствия. Она является серьёзным провокатором развития болезней.

Понятно, что питание, которому следуем мы и наши дети, имеет огромное влияние на наше будущее здоровье. Существует множество информации, позволяющей предположить, что детская диета оказывает большее влияние на дальнейшее возникновение определённых видов рака, чем плохое питание в дальнейшем.

Предполагается, что около 25% сегодняшних школьников являются полными. Раннее ожирение готовит фундамент для взрослого ожирения. Избыточный вес развивает у детей сердечно-сосудистые болезни в раннем возрасте.

Данные о смертности показывают, что лишний вес в начале взрослой жизни является более опасным, чем тот же вес на более поздних этапах.

## **Медикаменты не решение проблем**

Современные препараты постоянно пытаются предложить снижение эффекта от самоубийственной пищевой культуры в США. Чаще всего американское общество лечит заболевания после появления дегенеративных проявлений - когда болезни являются результатом 40-60 лет смертельного питания.

Фармакологические компании и учёные пытаются разрабатывать всё новые лекарства, чтобы остановить эпидемию ожирения. Такой подход всегда будет обречён на провал. Организм всегда будет платить цену за приём лекарств, которые чаще всего имеют токсичные эффекты. Молодые врачи при изучении фармакологии в медицинской школе узнают, что все лекарства токсичны в той или иной степени, независимо от того, дают ли они побочные эффекты. Профессора фармакологии никогда не забывают об этом. Вы не можете избежать биологически предопределённые причины и следствия путём глотания лекарств.

Если мы не будем значительно менять продукты, выбираемые для потребления, принятие препаратов, назначаемых врачами, не улучшит наше здоровье и не продлит жизнь. Если мы хотим настоящего здоровья, нам следует устранить причину. Мы должны прекратить есть продукты, провоцирующие болезни.

## **Стройные люди живут дольше**

Учёные исследовали связь индекса массы тела с общей смертностью и смертностью от конкретных причин у более 100.000 женщин. После тщательного изучения некурящих было совершенно ясно, что самыми долго живущими женщинами являются стройные. Исследователи пришли к выводу, что руководящие принципы США по допущению повышенного веса неоправданны и потенциально вредны.

Доктор Мин Ли из Гарвардской школы общественного здравоохранения говорит о результатах его 27-летнего исследования 19.297 некурящих мужчин: "Мы наблюдаем прямую связь между весом тела и смертностью. Под этим я подразумеваю, что пятая часть мужчин показали низкую смертность, а у полнеющих смертность возрастает".

Не следует рассчитывать свой идеальный вес из традиционных таблиц снижения лишнего веса, основанных на среднем избыточном весе. После внимательного изучения 25 доступных на эту тему исследований я обнаружил, что оптимальный вес, определяющий долголетие, лучше считать по таблицам средней массы тела минус 10%.

Большинство руководящих диаграмм веса рискованны для общества из-за укрепления нездорового стандарта избыточного веса. По моим расчётам не 75% американцев имеют избыточный вес, а все 85%.

## Чем тоньше ваша талия тем длиннее жизнь

Хорошее правило: для оптимального здоровья и долголетия у мужчины не должно быть больше полдюйма кожи, зажимаемой в районе пупка, а у женщины - не более одного дюйма. Практически любой жир на теле выше этого минимума создаёт риск для здоровья. Если у вас 10 лишних фунтов в возрасте до 18 или 20 лет, вы имеете риск возникновения таких проблем со здоровьем, как сердечные заболевания, высокое кровеносное давление и диабет. Правда заключается в том, у большинства людей, которые считают свой вес нормальным, имеют много лишнего жира на теле.

Обычно для определения идеального веса используется такая формула:

**Женщины: примерно 95 фунтов на первые 5 футов роста, а затем 4 фунта на каждый последующий дюйм.**

$$5'4" \quad 95+16=111$$

$$5'6" \quad 95+24=119$$

**Мужчины: примерно 105 фунтов на первые 5 футов роста, а затем 5 фунтов на каждый последующий дюйм. Таким образом, мужчина ростом 5'10" должен весить приблизительно 155 фунтов.**

Все формулы очень приближенные и дают лишь ознакомительную справочную информацию, так как у всех нас различные типы организма и скелета.

Индекс массы тела (ИМТ) используется как удобный индикатор риска избыточного веса и часто используется в медицинских исследованиях. Он рассчитывается путём деления веса в килограммах на рост в метрах (в квадрате).

Другой способ расчёта ИМТ можно использовать по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес в фунтах} * 703 / \text{рост в футах (в квадрате)}$$

Индекс массы тела более 24 показывает наличие лишнего веса, а выше 30 - ожирения. Тем не менее, для большинства из нас намного проще просто измерять окружность талии.

Я предпочитаю измерять жир вокруг талии, так как ИМТ может быть неточно высоким, если человек спортивного телосложения и имеет много мускул. В идеале ИМТ должен быть ниже 23, если вы поднимаете тяжести и имеете значительную мышечную массу.

Например, у меня рост (5'10 150 фунтов) и мой ИМТ составляет 21,5. Окружность талии - 30,5 дюймов. Длина окружности талии должна измеряться на пупке.

Традиционно считается, что мужчины, имеющие окружность талии более 40 дюймов и женщины с талией более 30 дюймов имеют значительный избыток веса и серьёзно рискуют заболеть или получить сердечные атаки. Последние данные свидетельствуют о том, что брюшной жир является более объективным индикатором для предотвращения рисков, чем общий вес или размер. Жировые отложения вокруг талии более опасны для здоровья, чем лишний жир в других местах, таких как бёдра.

Что делать, если вы чувствуете себя слишком худым? Если у вас есть много жира на теле, но вы считаете себя худым, то вам следует просто нарастить мышцы, чтобы набрать вес. Я часто слышу от пациентов, что они выглядят слишком худыми, и их друзья и члены семьи говорят им об этом, хотя на самом деле имеется избыточный вес. Имейте ввиду, что по чужим стандартам вы можете быть слишком худым или, по крайней мере, тоньше их. Задайте вопрос: "Является ли ваш стандарт здоровым?".

Я в этом сомневаюсь. В любом случае, не пытайтесь заставлять себя переедать, чтобы набрать вес!

Ешьте только тогда и столько, сколько требует ваше чувство голода, и не более того. Если вы занимаетесь спортом, аппетит будет увеличиваться. Не пытайтесь набрать вес только на еде, потому что это добавит ещё больше жира вашему телу, а не мышцы. Дополнительный жир, независимо от того как вы смотрите, сокращает продолжительность жизни.

Как только вы начинаете есть здоровую еду, вы обнаружите себя более худым, чем ожидали. Большинство людей теряют вес до достижения их идеальной массы, а потом потеря останавливается.

Идеальный вес - отдельная тема, но мышцы сложнее потерять, чем жир, поэтому как только жир уйдёт с вашего тела, вес стабилизируется. Стабилизируется на умеренной мышечной массе из-за того, что организм даст крепкий сигнал есть - то, что я называю "истинным голодом". Истинный голод поддерживает ваш резерв в мышцах, а не жире.

## **Истинный голод**

Как только ваш организм достигнет определённого уровня хорошего здоровья, вы ощутите разницу между истинным голодом и просто питанием из-за желания, аппетита или абстинентного синдрома. Ваш организм на этом этапе здоров, и вы не будете испытывать симптомы лишения, такие как слабость, головные боли, головокружения и т.п., что у большинства людей ассоциируется с голодом.

Наша нездоровая привычка есть без наличия истинного голода внесла свой вклад в увеличения лишней массы тела. Другими словами, появляется избыточный вес, который сразу провоцирует аппетит, и начинается игра. Плохое питание подстёгивает тягу (привыкание), а улучшенное питание помогает нормализовать или устранить её.

Мой опыт работы с тысячами пациентов, мой здоровый высоко питательный пищевой план является тем, что большинство из этих людей уже ощущают как должное без дискомфорта, хотя раньше они испытывали при этом голод. Даже тогда, когда они медленнее едят и чувствуют голод, они больше не ощущают спазмы в животе, головные боли, усталость или сопровождающие падения сахара в крови. Они просто наслаждаются новым ощущением голода во рту и горле, который делает любую пищу вкуснее, чем когда-либо. Многие из моих пациентов говорят, что они пользуются этим новым ощущением для сохранения возможности быть в контакте с истинным голодом и получения удовлетворения от него.

Хочу подчеркнуть, что не нужны точные измерения калорий для поддержания оптимального, мышечного веса. Нужно просто есть здоровую пищу при ощущении настоящего чувства голода.

Очень немногие американцы когда-либо испытывали истинный голод. Способность ощущать истинный голод во рту и горле не пройдёт, пока вы едите здоровую высоко питательную пищу. Позже, когда срок вывода чрезмерного поедания нездоровой пищи и кофеина закончится, вы сможете ощущать истинный голод.

## **Единственный метод значительного удлинения жизни**

Неоспоримых доказательств увеличения продолжительности жизни с помощью диетических ограничений огромное количество. Снижение потребления калорий является лишь экспериментальной техникой последовательного увеличения продолжительности жизни. Это доказывают все исследования, проводимые от насекомых и рыб до крыс и кошек. Существуют сотни исследований на эту тему.

Учёным давно известно, что мыши, потребляющие меньше калорий, дольше живут. Недавние исследования показали такой же эффект среди приматов (т.е. нас). Также недавно было опубликовано исследование, где обнаружилось, что снижение калорийности на 30% значительно увеличивает продолжительность жизни обезьян. Экспериментальная диета обеспечивала адекватное питание, что способствовало замедлению метаболизма обезьян и снижению температуры их тела, как это было у долгоживущих мышей. Снижение уровня триглицеридов и увеличение полезного холестерина также были замечены. Исследования на протяжении многих лет на многих различных животных подтвердили, что те, кто едят меньше, дольше живут. В самом деле, когда животные съедают много пищи на своё усмотрение - это сокращает жизнь как минимум на половину.

Низкокалорийное питание с высоким содержанием питательных веществ приводит к резкому продлению жизни и профилактике различных заболеваний. По грызунам и приматам мы видим:

- Устойчивость к экспериментально индуцированному раку
- Защиту от спонтанного и генетически наследственного рака
- Задержку в начале поздних заболеваний
- Отсутствие атеросклероза и диабета
- Снижение уровня вредного холестерина и триглицеридов, увеличение полезного холестерина
- Повышение чувствительности к инсулину
- Укрепление механизма сохранения энергии, в том числе снижение температуры тела
- Снижение окислительного стресса
- Снижение показателей клеточного старения, включая клеточные скопления
- Укрепление механизмов обновления клеток, в том числе ДНК, коррекция ферментов
- Сокращение воспалительной реакции и пролиферации иммунных клеток
- Улучшение защиты от экологических влияний
- Подавление генетических изменений, связанных со старением
- Защиту от генов, связанных с удалением кислородных радикалов
- Производство метаболитов, мощных агентов
- Замедление метаболизма

Связь между стройностью и длительностью жизни, а также ожирением и короткой жизнью, вполне конкретна.

Ещё одним важным фактором в других исследованиях животных является то, что ограниченный жир оказывает дополнительный эффект на сокращение жизни. Видимо, такой жир способствует производству гормонов, укрепляет репродуктивную готовность и другие показатели старения, а также способствует росту некоторых опухолей.

В большом количестве исследований долголетия имеется лишь один вывод, который сохраняется на протяжении многих лет: чем меньше ешь, тем дольше живёшь, но в том случае, если пища является адекватной.

Все другие идеи долголетия являются лишь предположительными и недоказанными. Такие теории включают принятие гормонов, таких как эстроген, гормоны роста, мелатонин, а также потребление пищевых добавок. Пока не существует твёрдых доказательств того, что обеспечение организма всеми необходимыми веществами в должных дозировках продлевает жизнь. В отличие от подавляющих доказательств в отношении белка и ограниченной калорийности. Это важный и неоспоримый вывод.

Принципиальное значение имеет уравнение Здоровье = Питательные вещества / калории. Мы все должны признать, что если хотим достичь предела длительности человеческой жизни, нам нельзя переждать калорийной пищи. Поглощение пустых калорий делает невозможным достижение оптимального здоровья и максимального генетического потенциала.

## **Для избегания пережарки высококалорийными продуктами замените их высоко питательными**

Единственным способом безопасного снижения калорийности рациона и обеспечения при этом полноценного питания является избегание продуктов, бедных питательными веществами. Здесь действительно очень важно выбирать, что вы едите.

Мы должны потреблять продукты с нужными питательными веществами, для удовлетворения потребностей в питании, поэтому нам не следует употреблять пустые калории. Употребление в пищу продуктов, богатых питательными веществами и клетчаткой с низким содержанием калорий "насытит нас" и предотвратит от пережарки.

Чтобы понять, почему это работает, давайте рассмотрим, как мозг контролирует наши пищевые чувства. Сложная система хеморецепторов в нервах оболочки пищеварительного тракта внимательно отслеживает плотность калорий и питательных веществ каждой капли, и отправляет эту информацию в гипоталамус, в мозг, который управляет пищевыми ощущениями.

В желудке находятся рецепторы, подающие сигнал сытости исходя из объёма съеденной пищи, а не его веса. Если вы не насыщены питательными веществами и клетчаткой, мозг посылает сигналы желания ещё большего количества пищи, что приводит к пережарке.

В самом деле, если вы потребляете достаточно питательных веществ и клетчатки, вы наполнитесь биохимически (питательными веществами) и механически (волокнами), в результате чего желание потребления калорий будет притупляться и постепенно отключится.

Одним из ключевых факторов, определяющих, будет ли у вас избыточный вес, количество потребляемых клетчатки и питательных веществ. Это доказано научными исследованиями.

Как это работает на практике? Например, мы проводим научный эксперимент и отслеживаем группу людей путём измерения средней калорийности каждого их ужина. Дальше мы даём

им целый апельсин и целое яблоко перед обедом. В результате, получив питательные вещества, участники съедают меньше калорий, в среднем, меньше настолько, сколько их в плоде.

Теперь вместо предоставления им двух плодов дадим им такое же количество калорий из фруктового сока. Что произойдёт? Они будут есть то же количество пищи, которое ели в начале эксперимента. Другими словами, сок не снижает потребление калорий в питании - он сам служит дополнительными калориями.

То же самое происходит с пивом, безалкогольными напитками и другими жидкостями. Жидкие калории без волокон мало влияют на притупление нашего чувства калорийности. Исследования показывают, что фруктовые соки и другие сладкие напитки приводят к ожирению у людей.

Если вы серьёзно относитесь к потере веса - не пейте ваш плод, а съешьте его. При выжимании сока удаляется слишком много клетчатки и питательных веществ, а многие из оставшихся теряются при переработке, нагреве и хранении. Если у вас нет избыточной массы тела, свежевыжатые соки могут быть приемлемы, пока не станут заменой свежим фруктам и овощам. Не существует замены целым свежим плодам.

Многим из нас хочется верить в чудеса. Люди хотят верить в них, несмотря на свои поступки и эксцессы. Увеличение питательных веществ и волокон позволит снизить чувство потребности в калориях.

Мы можем поддерживать оптимальное здоровье, принимая таблетки, порошки и другие вещи. Но это ложная надежда - ведь нет никаких научных подтверждений их "магии". Не бывает чудесных таблеток для снижения веса. Есть лишь реальный естественный мир с законами и порядками, причинами и следствиями. Если вы желаете оптимального здоровья и долголетия, вам следует изучать эти причины. И если вы хотите безопасно сбросить жир, вам нужно питаться преимущественно не рафинированными продуктами, богатыми клетчаткой.

## **Что делать при медленном метаболизме ?**

Вес вашего тела немного может зависеть от генетики, но её влияние не является сильным. Я убеждён, что наследование медленного метаболизма с тенденцией увеличения веса - не изъян или дефект, а генетический дар, который можно использовать.

Как это возможно? Медленный обмен веществ связан с увеличением продолжительности жизни у всех животных. Это позволяет предположить, что жившие 60.000 или просто несколько сотен лет назад с медленным метаболизмом могли жить дольше, так как получить достаточное количество калорий было сложно. Например, большинство паломников, прибывшие к нашим берегам, умерли в первую зиму. Они не смогли найти достаточной пищи, но те, у кого был медленный метаболизм, выжили.

Как видите, не всегда плохо иметь медленный метаболизм, это может быть позитивом. Конечно, в сегодняшней ситуации это плохо, если бесконечно есть пустые калории без питательных веществ. Это увеличивает риск развития диабета, сердечных заболеваний и рака при таком питании. Но выбрав правильное питание и сохранив оптимальный вес, человек с медленным метаболизмом может стареть гораздо медленнее.

Наше тело - как машина. Если мы постоянно ведём машину на высокой скорости - она быстрее будет изнашиваться. Так как животные с медленным метаболизмом живут дольше, так и потребление большего числа калорий, ведущее к ускорению метаболизма, будет только ускорять наше старение. Вопреки тому, что вы, возможно, слышали и читали в прошлом, наша

цель должна быть другой: меньше есть - ровно столько, сколько нам нужно для поддержки нормальной мышечной массы, и не более, с тем, чтобы сохранять скорость нашего метаболизма относительно медленной.

Поэтому перестаньте беспокоиться о вашем медленном обмене веществ. Медленный метаболизм питания не является основной причиной ваших проблем с весом. Имейте ввиду следующие три важных момента:

1. Метаболизм несколько снижается в период пониженного потребления калорий, но не настолько, чтобы затормозить снижение веса
2. Метаболизм возвращается в нормальный ритм после потребления большого количества калорий. Пониженный метаболизм не всегда остаётся на низком уровне и делает будущее питание сложнее.
3. Внезапное замедление метаболизма из-за диеты не объясняет увеличение веса, с которым сталкиваются многие люди с ожирением. Эти колебания веса зависят от питания. Особенно сложно остановиться на низкокалорийном питании, когда оно не удовлетворяет человека в биохимической потребности в питательных веществах, волокнах и фитоконпонентах.

Люди с генетической предрасположенностью к лишнему весу, возможно, имеют генетический потенциал, чтобы пережить всех нас. Ключ к успешному долголетию заключается в выборе продуктов, богатых питательными веществами, клетчаткой, с низким содержанием калорий, а также получение адекватной физической нагрузки. Регулируя плотность питательных веществ в калориях вашего рациона, вы можете использовать свой медленный метаболизм в своих интересах. Тогда вы сможете поддерживать нормальный вес, не смотря на медленный метаболизм, и вам удастся добиться значительного долголетия.

## **Передаем, но не достаточно питаемся: эффекты американской диеты, часть II**

Сейчас вы знаете формулу долгожительства ( $Z=P/K$ ) и вы знаете то что ключ к этой формуле питательная плотность вашей диеты. Другими словами вы должны в основном есть продукты богатые питательными веществами и клетчаткой и лишь небольшую часть малопитательных продуктов с небольшим содержанием клетчатки.

Чтобы понять как применять эту формулу в вашей жизни, вы должны понять почему вы должны ей следовать. Понимание придет если вы изучите связи между питанием, здоровьем и болезнями. Для этого вы должны посмотреть как люди питаются и что они выигрывают или проигрывают в результате той или иной схемы питания.

### **Плюсы и минусы нашей природной тяги к сладкому**

Хотя мы имеем множество уникальных человеческих отличий, генетически мы тесно связаны с высшими и другими приматами. Приматы — единственные животные в природе, которые могут чувствовать сладость и видеть цвет. Мы были созданы природой, чтобы видеть, понимать, есть и наслаждаться вкусными красочными сладкими фруктами.

Фрукты являются неотъемлемой частью нашего питания. Это необходимая пища, чтобы поддерживать высокий уровень здоровья. Многочисленные исследования доказывают, что потребление фруктов сильно защищает от некоторых видов рака, особенно ротовой полости и пищевода, лёгких, простаты, поджелудочной железы. К счастью, наше природное чувство сладости подталкивает нас к тем продуктам, которые идеально подходят для нас - фруктам. Свежие фрукты оказывают на нас мощное полезное влияние.

Исследователи обнаружили в плодах вещества, которые оказывают уникальное воздействие на предотвращение старения и ухудшения мозга. Некоторые фрукты, особенно черника, богаты антоцианами и другими соединениями против старения. Исследования продолжают предоставлять доказательства, что фрукты, больше чем любые другие продукты питания, снижают смертность, связанную со всеми видами рака. Потребление фруктов оказывает жизненно важное значение для вашего здоровья, благополучия и долгой жизни.

К сожалению, наше человеческое желание сладости, как правило, удовлетворяется потреблением продуктов с сахаром, таких как конфеты и мороженое, а не свежими фруктами. По оценке FDA типичный американец употребляет невероятное количество сахара ежедневно. Это правда, ежедневно.

Как видим, мы должны удовлетворять свою тягу к сладкому свежими натуральными фруктами и другими растительными веществами, снабжающими не только углеводами для энергии, но и полным комплексом необходимых веществ для предотвращения болезней.

### **Скудная пища: макароны и белый хлеб**

В отличие от плодов с полным набором питательных веществ, встречаемых в природе, - обработанные углеводы (такие как хлеб, макароны, торты) крайне бедны волокнами, фитонутриентами, витаминами и минералами - все они теряются в процессе обработки.

По сравнению с цельной пшеницей, типичным макаронам и хлебу не хватает:

- Цинка - 62%
- Магния - 72%
- Витамина Е - 95%
- Фолиевой кислоты - 50%
- Хрома - 72%
- Витамина В6 - 78%
- Волокон - 78%

Шестилетнее исследование 65.000 женщин, употреблявших множество рафинированных углеводов (белый хлеб, белый рис, макароны) показало увеличение заболеваемости диабетом II типа в 1,5-2 раза по сравнению с теми, кто ел продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как хлеб из цельных зёрен и коричневый рис. Эти же результаты были получены в эксперименте с 43.000 мужчинами.

Диабет - не тривиальная задача, она является четвёртой по значимости причиной смертности в США, и набирает обороты. Уолтер Уиллетт, доктор медицинских наук, профессор эпидемиологии и питания Гарвардской школы общественного здравоохранения и соавтор обоих этих исследований считает результаты настолько убедительными, что на основе них правительство может изменить пирамиду питания, которая рекомендует 6-11 порций любого вида углеводов. Он говорит: "Им следует передвинуть рафинированные углеводы, такие как белый хлеб, в категорию сладкого, поскольку с точки зрения метаболизма это одно и то же".

Эти крахмалистые (из белой муки) продукты далеки от природы и не являются настоящей едой. Волокна и большинство минералов устранены, поэтому эти продукты поглощаются слишком быстро, в результате чего возникает резкий всплеск глюкозы в крови. Поджелудочная железа вынуждена откачивать инсулин быстрее, чтобы не отставать. Избыточный жир также заставляет нас требовать больше инсулина из поджелудочной железы. Со временем эта повышенная потребность в инсулине из-за рафинированной пищи и увеличения жира приводит к диабету. Рафинированные углеводы, белая мука, сладости и даже фруктовые соки (так как быстро поступают в кровь, что может повысить триглицериды), повышают риск сердечного приступа у восприимчивых людей.

Каждый раз, когда вы едите такие обработанные пищевые продукты, вы обедняете своё питание не только в отношении необходимых питательных веществ, о которых мы знаем, но и в части сотен других неизученных фитонутриентов, которые имеют решающее значение для нормального функционирования организма. Когда богатую питательными веществами цельную пшеницу превращают в муку, большинство питательных веществ теряется. Внешняя часть ядра пшеницы содержит микроэлементы, фитоэстрогены, глутаматы, фитиновую кислоту, индолы, фенольные соединения и другие фитонутриенты, а также много витамина Е.

Правильные продукты из цельного зерна, продлевающие жизнь, значительно отличаются от обработанных пищевых продуктов, составляющих основную часть калорий в современном американском рационе.

Медицинские исследования чётко показывают опасность потребления того количества обработанных продуктов, которое мы едим. И так как эти рафинированные зёрна не имеют клетчатки и питательной плотности для насыщения нашего аппетита, они вызывают ожирение, сахарный диабет, болезни сердца, а также значительно увеличивают риск рака.

В одном из последних 9-летних исследований с участием 34.492 женщин в возрасте 55-69 лет показано увеличение риска смертности от сердечно-сосудистых заболеваний у 2/3 испытуемых из-за потребления рафинированных зёрен.

Подводя итоги 15 эпидемиологических исследований, учёные пришли к выводу, что питание рафинированными продуктами и сладостями последовательно связано с раком желудка и толстой кишки, и не менее 12 исследований рака молочной железы показывают связь повышения риска с низким содержанием клетчатки. Рацион с большим количеством муки, сахара и рафинированных углеводов не только повышает вес, но и приводит к ранней смерти.

Рафинированные продукты провоцируют:

- Рак ротовой полости
- Рак щитовидной железы
- Рак дыхательных путей
- Диабет
- Заболевания желчного пузыря
- Проблемы сердца
- Рак желудка
- Колоректальный рак
- Рак кишечника
- Рак молочной железы

Если вы хотите похудеть, наиболее важно избегать следующих обработанных пищевых продуктов: приправы, конфеты, закуска и выпечка; обезжиренное не имеет ничего общего с этим. Почти все авторитеты по снижению веса согласны с этим - необходимо исключить рафинированные углеводы, в том числе бублики, макароны и хлеб. Что касается человеческого организма, то углеводы с низким содержанием клетчатки, такие как макароны, почти также вредны, как и белый сахар. Макароны - это не здоровая еда, а пища болезней.

Теперь я могу себе представить, о чём думают многие из вас: "Но доктор Фурман! Я люблю макароны. Как я могу отказаться от них?". Я очень люблю есть макароны, очень. Иногда их можно использовать в небольших количествах в рецептах, включающих в себя множество зелёных овощей, лука, грибов и помидоров.

Макароны из цельных зёрен и бобовые макароны, которые можно найти в магазинах здорового питания, гораздо лучше макарон из белой муки. Важно помнить, что все очищенные зёрна должны потребляться очень ограниченно - лишь небольшой процент от общей калорийности питания.

А бублики/рогалики? Продающиеся бублики "из цельного зерна" действительно сделаны из цельных зёрен? Нет, в большинстве случаев они в первую очередь сделаны из белой муки. 99% макарон, хлеба, печенья, кренделей и других зерновых продуктов сделаны из белой муки. Иногда туда добавляют немного пшеницы или карамельный цвет, чтобы назвать продукт цельнозерновым. Но это неправда. Большинство чёрного хлеба - это простой белый хлеб с искусственным потемнением. Пшеница, растущая в Америке, бедна питательными веществами изначально, а производители пищевых продуктов ещё и удаляют наиболее ценную часть пищи, после чего добавляют отбеливатели, консерванты, соль, сахар и пищевые красители, чтобы сделать хлеб, сухие завтраки и другие полуфабрикаты. Однако многие американцы считают такую пищу здоровой только из-за низкого содержания жира.

## **Проблема не в истощенной почве, а в нашем выборе продуктов**

Несмотря на многие страшные истории, которые вы слышите, наши почвы не обделены питательными веществами. Калифорния, Вашингтон, Орегон, Техас, Флорида, а также

многие государства по-прежнему богаты плодородными землями, которые производят большинство наших фруктов, овощей, бобовых, орехов и семян. Америка производит некоторые из наиболее богатых питательными веществами продукты в мире.

Наше правительство публикует анализы пищевых продуктов. Они собирают продукты в различных супермаркетах по всей стране, анализируют их и публикуют результаты. Вопреки утверждениям многих энтузиастов здорового питания, в этой стране выращиваются и производятся продукты, богатые питательными веществами и с высоким содержанием микроэлементов, особенно бобовые, орехи, семена, фрукты и овощи.

Однако производимое в Америке зерно не имеет такой питательной ценности, как овощи. Зерновые и культуры для животных, выращиваемые в юго-восточных штатах, наиболее бедны полезными веществами. Но даже в тех штатах лишь небольшой процент культур показывает недостаток в минералах.

К счастью, при питании большим разнообразием натуральных растительных пищевых продуктов из различных почв снимает угрозу дефицита питательных веществ из-за неадекватной почвы. Американцы бедно питаются не из-за дефицитной почвы, о чём говорят некоторые производители пищевых добавок. Американцы страдают питательным дефицитом из-за того, что не едят достаточного количества свежих продуктов. Более 90% потребляемых калорий в Америке приходится на бедные продукты или продукты животного происхождения. Как можно не испытывать дефицит при таком низком проценте не рафинированных продуктов?

Так как 40% калорий в американском рационе являются производными от сахара или очищенного зерна, оба из которых имеют низкую питательную ценность, американцы серьёзно недоедают. Рафинированные сахара - причина недоедания, напрямую зависящая от того, сколько мы его потребляем. Он часто провоцирует рак и сердечно-сосудистые заболевания, которые в США повсеместны.

Это не только кариес зубов, который возникает из-за сахара. Если мы позволяем себе и нашим детям использовать сахар, продукты из белой муки, масла и содержащие много калорий, как делает большинство американских семей, мы будем страдать болезнями, проблемами со здоровьем и преждевременной смертностью.

Рафинированные сахара включают столовый сахар (сахароза), молочный сахар (лактоза), мёд, коричневый сахар, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, патоку, кукурузные подсластители и фруктовые концентраты. Даже в бутилированные и коробочные фруктовые соки, которые пьют многие дети, бедные пищевыми веществами, приводят к ожирению и болезням.

Обработанный яблочный сок, не сильно отличающийся от смеси воды с сахаром (в плане питательной ценности), почти на 50% теряет питательные свойства плода. Например, яблочный сок вообще не содержит витамин С, изначально содержащийся в целом яблоке. Апельсиновый сок - самый питательный из всех, но даже он не может сравниться с полноценным апельсином.

В цитрусовых большинство противораковых веществ находятся в мембранах и клетчатке, которая удаляется при обработке сока. Коробочный апельсиновый сок содержит менее 10% витамина С, изначально присутствующего в апельсине, и ещё меньше клетчатки и фитонутриентов. Соки - это не фрукты, а расфасованные соки не содержат даже десятой части питательных веществ, присутствующих в свежих фруктах.

**Обработанные углеводы, недостаток клетчатки, быстрое поглощение сахара вызывают широкое колебание уровня глюкозы.**

Пустые калории - это пустые калории. Печенье, джемы и другие переработанные продукты (даже из магазинов здорового питания), подслащённый "фруктовый сок" звучит здоровым, но также вреден, как продукты с белым сахаром.

Когда фруктовый сок концентрируют и используют в качестве подсластителя, оздоровительные пищевые компоненты отбрасываются - остаётся простой сахар. Для организма нет большой разницы между рафинированным сахаром, фруктовым подсластителем, мёдом, концентрированным фруктовым соком или любым другим сконцентрированным подсластителем.

Природа дала нам тягу к сладкому, чтобы мы наслаждались потреблением реальных плодов, а не их имитаций. Свежевыжатый сок из апельсинов или других свежих овощей/фруктов - относительно здоровый продукт, содержащий множество настоящих витаминов и минералов. Но сладкие фруктовые соки и даже морковный сок всё равно следует использовать лишь умеренно, так как они по-прежнему содержат высокую концентрацию сахара и не имеют волокон. И опять же, это далеко не идеальная пища для желающих похудеть. Я часто использую эти соки в качестве компонента для салатов и других блюд, а не только для питья. Свежие фрукты и даже сухофрукты действительно содержат разнообразие защитных питательных веществ и фитонутриентов.

### **Ежегодный осмотр Лестера Трабанда**

**Мой пациент Лес Трабанд пришел на своё ежегодной обследование. Он не имел избыточного веса и следовал вегетарианской диете в течение многих лет. Я проанализировал, чем он регулярно питался. Он регулярно ел "здоровые" льняные вафли на завтрак, множество макаронных изделий, все виды хлеба и замороженные веганские (без продуктов животного происхождения) полуфабрикаты.**

**Я потратил около 30 минут, чтобы объяснить, что он не следует моим диетическим рекомендациям для отличного здоровья и предложил ему некоторые изменения в меню и здоровые рецепты из моего плана питания, которые он согласился соблюдать.**

**Через 12 недель он потерял около 8 фунтов, и я перепроверил уровень его липидов, так как мне не понравились результаты анализа крови, полученные в день осмотра.**

**Результаты говорят сами за себя:**

**2/1/2001:**

- Холестерин - 230
- Триглицериды - 226
- HDL - 55
- LDL - 130
- Холестерин/значение HDL - 4,18

**5/2/2001:**

- Холестерин - 174
- Триглицериды - 57
- HDL - 78
- LDL - 84
- Холестерин/значение HDL - 2,23

## **Обогащённый питательными веществами продукт - всё равно что дом из соломы**

Белый или "обогащённый" рис также вреден, как белый хлеб и макаронные изделия. Он беден питательными веществами. Вы можете просто съесть его из картонной коробки Uncle Ben's - этот рис проходит переработку, которая удаляет из него важные компоненты: волокна, минералы, фитонутриенты и витамин Е. Таким образом, если вы едите зёрна - ешьте цельные зёрна.

Переработка продуктов удаляет так много веществ, что наше правительство требует добавление синтетических витаминов и минералов. Такие продукты помечены как обогащённые или укрепляющие. Всякий раз, когда вы видите такие слова на упаковках это означает отсутствие важных питательных веществ. Обработка пищи удаляет сотни важных питательных веществ, после чего в неё добавляют всего лишь 5-10 синтетических.

При изменении продуктов во время обработки исчезают оздоровительные вещества и получаются нездоровые соединения, что делает продукт непригодным для употребления человеком. Общее правило таково: чем естественнее форма продукта, тем он полезнее.

### **Не все цельнозерновые продукты одинаковы**

Одно лишь название продукта "из цельного зерна" не делает его полезным. Многие цельнозерновые продукты так обработаны, что не имеют достаточно клетчатки и потеряли питательную ценность. Потребление фрагментированных и несбалансированных продуктов вызывает много проблем, особенно у тех, кто пытается похудеть. Сильно измельчённая пшеница попадает в кровоток достаточно быстро и не должна рассматриваться полезной, в отличие от грубого помола. Быстрое увеличение глюкозы пробуждает гормоны сохранения жира. Так как более крупные зёрна поглощаются медленнее, они лучше снижают наш аппетит.

Холодные цельнозерновые каши намного полезнее, чем варёные. Их можно замочить на ночь, в результате чего не потребуется утренняя варка. Некоторые каши из цельного зерна, которые я рекомендую - это овсянка (не сразу) римского помола, стальной резки овес, с высоким содержанием клетчатки и мультизёрна квакера.

В отличие от питания цельнозерновой пищей, потребление обработанных пищевых продуктов может исключить питательные вещества и фактически создать их дефицит, так как тело будет использовать питательные вещества для переваривания и усвоения обработанных продуктов. Если минералы требуют переваривания и усвоения большими питательными веществами, чем поставляется с пищей, мы можем прийти к дефициту - потере питательных веществ из наших резервов.

На протяжении большей части жизни диета многих взрослых и молодых американцев очень бедна растительными питательными веществами. Я проверял уровень питательных веществ у тысяч пациентов и был шокирован столь мрачным уровнем якобы "здоровых" людей. Наши органы не защищены от неизменных биологических законов, которые регулируют клеточные функции. Со временем начнёт развиваться болезнь. Даже небольшие недостатки могут привести к различным скрытым дефектам человеческого здоровья, что приводит к депрессиям, аутоиммунным заболеваниям, раку, плохому зрению и многому другому.

## Жир, рафинированные углеводы и ваша талия

Организм быстро и легко превращает жирную пищу в жировые отложения: 100 калорий потребляемого жира могут быть преобразованы в 97 калорий телесного жира с помощью сжигания всего 3 калорий. Жир стимулирует аппетит - чем больше едите, тем больше хочется. Если бы нужно было научно разработать продукты питания для создания жирного общества - это были бы жирные продукты, такие как масло, вместе с сахаром и мукой.

Сочетание жиров и рафинированных углеводов оказывает чрезвычайно мощное воздействие на сигналы аппетита, которые способствуют накоплению жира на теле. Мёртвые продукты вызывают быстрое и чрезмерное повышение сахара в крови, что в свою очередь вызывает скачки инсулина и транспортировку сахара в клетки. К сожалению, инсулин также способствует отложениям жира на теле, и приводит к набуханию жирных клеток.

Чем больше жира на теле, тем больше инсулин поглощается тканями мышц. Поджелудочная железа ощущает, что уровень глюкозы в крови по-прежнему слишком высок, и выкачивает ещё больше инсулина. Небольшое увеличение насыщенных жиров приводит к увеличению эффекта инсулина - изменения могут достигать 2-5 кратного у полного человека по сравнению со стройным. Повышение уровня инсулина в свою очередь способствует более эффективному преобразованию наших калорий в жир, и этот порочный круг продолжается.

Человек со временем становится всё тяжелее. Насыщенные рафинированные углеводы, в отличие от сложных углеводов в их естественном состоянии, приводят к увеличению массы. Ваша установленная масса тела поддерживается с гормонов, направляемых из мозга. Когда вы едите насыщенные жиры (масла) или рафинированные углеводы (белая мука и сахар) - гормоны хранения жира производятся в избытке и повышают заданную массу тела. Ещё больше усугубляет проблему то, что большая часть витаминов и минеральных веществ была утрачена из этих продуктов во время обработки, и естественно организм требует больше пищи, чтобы компенсировать отсутствие питательных веществ.

## Масла

Эффективный способ свести на нет ваши усилия по снижению веса - это соусы и заправки с высоким содержанием жира. Американцы потребляют 60г жира ежедневно, которые дают 500 калорий из этой не волокнистой формы - это пустые калории. Рафинированные или сухой выжимки масла, в том числе оливковое, богаты калориями с низким содержанием питательных веществ. Масла на 100% состоят из жира. Как и все другие типы жиров, они содержат девять калорий на грамм, по сравнению с четырьмя калориями на грамм углеводов. Лишь в небольшой дозе масла уже много калорий.

**Состав одной столовой ложки оливкового масла:**

- **Калории - 120**
- **Клетчатка - нет**
- **Белок - нет**
- **Жиры - 13,5г**
- **Насыщенные жиры - 1,8г**
- **Минералы - нет (остатки - менее 0,01мг каждого минерала)**
- **Витамины - нет (остатки витамина E - менее 1 IU)**

Жиры, такие как оливковое масло, могут храниться в вашем организме в течение нескольких минут без затрат телом любых калорий, после чего без изменений откладываются на бёдрах и талии. Если сделать биопсию жира на талии и посмотреть на него под электронным микроскопом, можно увидеть, откуда этот жир. Там можно найти свиной, молочный и оливковый жир таким же, какой он в оригинальной пище. С ваших губ он сразу попадает на ваши бёдра. На самом деле, большинство жира из вашего последнего приёма пищи откладывается на талии больше, чем на бёдрах как у мужчин, так и у женщин.

Изучение жировых отложений на теле является точным способом для определения учёными периодов приёма пищи. Воспоминание съеденного в прошлом не так точно, как биопсия, которая точно показывает, что именно на самом деле ел человек.

Продукты, приготовленные в масле или покрытые маслом впитывают больше жира, чем вы думаете. Низкокалорийная "здоровая" пища легко становится откормом. Большинство американцев ест мало овощных салатов, но когда они едят небольшой салат, они кладут около трёх листьев салата айсберг в небольшую миску, а затем заправляют их тремя или четырьмя столовыми ложками жирного соуса сверху. Так как масло даёт около 120 калорий на одну столовую ложку, в таком случае человек потребляет около 400 пустых калорий от соуса и лишь 18 от листьев салата. При таком подходе салат вообще можно оставить и просто пить соус из бутылки. Единственный ключ к вашему успеху - это здоровые заправки для салата с низким содержанием жира и калорий.

Сегодня американцы слышат от СМИ и врачей призывы к тому, что не следует сидеть на обезжиренной диете, а нужно просто заменить вредные жиры (насыщенные, в основном из продуктов животного происхождения, и транс-жиры из обработанных продуктов) оливковым маслом. Американцев по-прежнему путают и дают им противоречивую и некорректную информацию. Оливковое масло, а также другие салатные и кулинарные жиры, не являются здоровой пищей и, конечно, не являются диетическими продуктами.

Существует немало информации, позволяющей предполагать, что потребление мононенасыщенных жиров, таких как оливковое масло, менее разрушительно для вашего здоровья, чем насыщенные и транс-жиры. Но обезжиренная диета может быть более опасной, чем когда насыщенных и транс-жиров больше.

В 1950-е годы люди, живущие в Средиземном море, особенно на острове Крит, были стройными, и практически свободны от сердечно-сосудистых заболеваний. Тем не менее, более 40% от их потребляемых калорий составлял жир, прежде всего оливковое масло. Если мы посмотрим на их тогдашнюю диету, то заметим, что критяне ели в основном фрукты, овощи, бобы и некоторую рыбу. Насыщенный жир составлял менее 6% от их общего потребления жиров. Да, они ели много оливкового масла, но остальная часть их питания была здоровой. Они также работали на полях, ходили около девяти миль в день, часто работали с плугом или другими фермерскими инструментами.

Американцы игнорируют призывы к потреблению большего количества овощей, бобов и фруктов, а также увеличить физические нагрузки - они просто признают, что оливковое масло - здоровая пища.

Сегодня люди на Крите - такие же жирные, как и мы. Они по-прежнему едят много оливкового масла, но их потребление фруктов, овощей и бобовых снизилось. Мясо, сыр, рыба - их основной рацион, а физическая активность резко снизилась. Количество сердечно-сосудистых заболеваний у них возросло, и более половины населения (как взрослых, так и детей) на Крите страдают лишним весом.

Даже два самых восторженных сторонника средиземноморской диеты, эпидемиолог Мартин Катан и Уолтер Уиллетт признают, что средиземноморская диета подходит только людям,

близким к идеальному весу. Это не подходит большинству американцев. Как диета, основанная на бедном питательными веществами откорме, таком как масло, может быть здоровой?

Унция за унцией оливковое масло является одним из самых откармливающих высококалорийных продуктов на планете, в нём даже больше калорий на фунт, чем в сливочном масле (3.000 калорий по сравнению с 4.020 в оливковом). Оливковое масло прибавляет лишний жир на наши и без того пухлые талии, повышая риск заболеваний, включая диабет и сердечные приступы. Оливковое масло содержит 14% насыщенных жиров, поэтому вы увеличиваете количество закупоренных артерий насыщенными жирами при его потреблении. Поймите, что потребление оливкового масла в вашей диете будет повышать ЛПНП (плохой холестерин), а не снижать его.

Холестерин повышает вес. Используйте в качестве источника жиров и калорий не масла, а необработанные продукты, такие как орехи, семена и овощи - они содержат фитостеролы и другие природные вещества, снижающие холестерин. Кроме того, имейте в виду, что в Италии, где оливковое масло потребляется яко бы для здоровья, люди имеют повышенный в 2 раза риск развития рака молочной железы, чем в Японии, где питание содержит намного меньше жира.

Средиземноморская диета выглядит лучше, чем американская, из-за повышенного потребления растительности, а не масла. Люди, использующие оливковое масло, обычно заправляют им овощи, такие как салаты и помидоры, поэтому его использование связано с повышенным потреблением этих продуктов. Такая диета лучше, несмотря на потребление масла, из-за этого.

Если вы стройны и много занимаетесь физически - потребление одной столовой ложки оливкового масла в день не так страшно, но для большинства ожиревших американцев лучше совсем отказаться от масла.

## Популярность Средиземноморской диеты

О преимуществах средиземноморской диеты написаны целые книги. Одна из таких книг, для людей со схожим мнением, - Обезжиренная Ложь, Мошенничество С Высоким Содержанием Жиров (Кевин Виджилант и Мэри Флунн). Она точно указывает, что калории имеют значение и объясняет, что основной причиной ограничения углеводов на диетах с высоким содержанием жира, как диета Аткинса и Разрушители Сахара является то, что большинство людей не может съесть слишком много калорий с высоким содержанием жиров, поэтому они едят меньше калорий. Это лишь частичная правда. Однако исследования показали, что снижение веса примерно одинаковое при потреблении любого типа пищи, когда количество калорий одинаково.

Их основная идея состоит из трёх частей: во-первых, есть в основном богатые фитонутриентами растительные продукты для достижения максимального здоровья и профилактики от заболеваний; во-вторых, ограничение калорийности и упражнение должны быть сохранены для продолжительного результата; в-третьих, здоровые жиры, особенно оливковое масло, не должны быть ограничены, так как диета без этих жиров нездорова и не удобна. Рекомендуемая ими диета, ограничивающая потребление насыщенных и транс-жиров, является хорошим шагом вперёд по сравнению с диетой большинства американцев. Конечно, лучше есть оливковое масло, чем сливочное масло или маргарин.

Хочу выразить несогласие с некоторыми принципами такой диеты. Во-первых, они утверждают, что приготовление пищи на оливковом масле увеличивает химическую

абсорбцию и что употребление в пищу овощей без добавления жира не так хорошо усваивается. Это не правда. Когда овощи готовятся и употребляются с жиром, некоторые питательные вещества более эффективно усваиваются, а другие термочувствительные вещества теряются или оказываются менее усваиваемыми. Многие исследования показывают, что сырые фрукты и овощи передают в кровь гораздо больше защищающих от рака веществ, чем любая другая пища, в том числе приготовленные овощи. Никто не отрицает, что сырые овощи и свежие фрукты являются двумя самыми мощными категориями пищевых продуктов, истинно защищающих от рака.

Пол Талалай, доктор медицинских наук лаборатории Медицинской Школы Джона Хопкинса, связан с исследованиями эффекта приготовления на фитонутриенты. Он говорит: "Самые различные воздействия соединений, находящихся в овощах, защищают от рака". Эти соединения активны, но уничтожаются во время различного рода приготовления пищи. Виджилант и Флинн отстаивают позицию, что приготовление пищи на оливковом масле является центральным элементом здоровой диеты, без каких-либо научных доказательств. Их интерпретация научной литературы упрочняет это заблуждение. В результате всё больше людей не в состоянии успешно сбросить вес.

Моя рекомендация совершенно другая. Я утверждаю, что сырые не приготовленные овощи и фрукты дают наиболее мощную защиту от заболеваний, и я призываю моих пациентов есть много салатов и как минимум 4 свежих фрукта в день. Диета с небольшим количеством сырых продуктов не является идеальной. С увеличением количества сырых овощей и фруктов в диете человека снижаются вес и кровяное давление.

Кроме того, сырые продукты содержат ферменты, некоторые из которых могут выжить в процессе пищеварения и попасть в кишечник. Эти термочувствительные элементу могут обеспечить значительные преимущества питания для защиты от заболеваний по результатам исследований кафедры биохимии Медицинской Школы Wright State University. Исследователи пришли к выводу, что "В большинстве пищевых продуктов при кулинарной или термической обработке снижается питательная ценность в дополнение к хорошо известной потере витаминов". Большинство витаминов термо-чувствительны - например, 20-60% витамина С теряется в зависимости от метода приготовления пищи. При приготовлении овощей теряется 30-40%.

Потребление значительного количества сырых продуктов имеет важное значение для превосходного здоровья. Для наилучших результатов ваш рацион должен содержать огромное количество сырых продуктов, большое количество приготовленных плотных менее калорийных растительных продуктов и меньшее количество более калорийных приготовленных крахмалистых овощей и зёрен. Приготовленная на масле пища делает вашу диету менее эффективной, и вы не сможете легко сбросить вес. Или вообще не сможете сбросить вес.

Виджилант и Флинн проверили свою диету на 120 людях, и средний испытуемый потерял 8 фунтов в течение 8 недель. При таких же расчётах моей диеты вы сбросите в 3 раза больше, если нужно быстрое и значительное снижение веса. Имейте ввиду, что снижение веса со временем замедляется. Большинство людей, начиная практически любую диету, после еды случайно худеют на начальном этапе. Простым подсчётом калорий легко сбросить несколько фунтов, но человек с большим лишним весом, сильной генетической склонностью к ожирению и медленным метаболизмом может сбросить очень мало или вообще не снизить вес. Кто-то может сбросить первые 5-15 фунтов, но затем дальнейшее снижение веса становится более сложным, и человек сдаётся.

Другая проблема средиземноморской диеты - это преобладание макаронных изделий и итальянского хлеба, которые не только вызывают сложности в контроле веса, но также

являются важными факторами повышения риска развития рака толстой кишки при таком питании. Для очень полного человека эта средиземноморская диета, как и другие обычные программы снижения веса, не является ни достаточно ограничительной, ни достаточно полноценной для достижения желаемых результатов. Так как оливковое масло добавляет столь много лишних калорий в этой диете, диета по-прежнему должна ограничивать калории и уменьшать порции. Все эти калории, приходящие с оливковым маслом (почти треть от общего потребления калорий) значительно снижают содержание в диете клетчатки и питательных веществ.

Вы всегда можете снизить вес, больше занимаясь спортом, и я это поддерживаю. Тем не менее, очень многие пациенты с избыточным весом слишком больны и слишком полны для больших физических нагрузок. Как бывший спортсмен и как врач сегодня я помешан на физкультуре и рекомендую её своим пациентам, но многие пациенты не могут выполнять достаточное количество упражнений, пока не достигнут лучшего состояния или сначала не потеряют часть лишнего веса. Поэтому многие люди нуждаются в диете, которая будет эффективно снижать вес, даже без наличия большой физической активности.

Я проверял свои рекомендации на более 2.000 пациентов. В среднем пациент теряет большинство веса в первые 4-6 недель со средним значением около 20 фунтов. Снижение веса хорошо продолжается - те, кто следует этой программе, продолжают терять около 10 фунтов во второй месяц и около фунта или половину каждую последующую неделю. Потеря веса при этом продолжается сравнительно быстрыми темпами, пока человек не достигает своего идеального веса.

Нужно знать, что здоровые жиры можно найти в сырых орехах и семечках, авокадо и несолёных оливках. Но следует потреблять ограниченное количество этих продуктов, особенно если вы хотите похудеть. Также помните, что масла, в том числе оливковое, не содержат питательных веществ и фитонутриентов, которые были изначально в оливках. Масла содержат лишь мизерное количество витамина Е и незначительное количество фитохимических соединений. Если вы едите столько масла, сколько разрешается в типичной средиземноморской диете, где все овощи готовятся в масле, вы будете испытывать сложности со снижением веса.

Вы можете добавить немного оливкового масла в свой рацион, если вы худой или много занимаетесь физкультурой. Но чем больше вы добавляете масла, тем больше снижаете питательную ценность каждой калории вашей диеты и, что не является вашей целью, это не способствует здоровью.

## **Магия волокон — важнейшего питательного вещества**

**Когда мы задумываемся о целлюлозе - обычно вспоминаем про отруби или то, что мы принимаем для предотвращения запора, и что имеет вкус картона. Это мышление нужно изменить. Волокна - жизненно важные питательные вещества, необходимые для здоровья человека. К сожалению, американская диета опасным образом бедна волокнами, что создаёт дефицит, приводящий ко многим проблемам со здоровьем (геморрой, запоры, варикозное расширение вен, диабет и другие) и являющийся основной причиной рака.**

Как видите, если вы получаете волокна естественным путём из вашего рациона питания - вы получаете гораздо больше, чем просто смягчение запора. Когда вы питаетесь в основном природными растительными продуктами, такими как плоды, овощи и бобовые, вы получаете большое количество различных видов волокон.

Эти продукты богаты сложными углеводами, а также нерастворимыми и растворимыми в воде волокнами. Волокна замедляют всасывание глюкозы и контролируют скорость пищеварения. Растительные волокна проводят сложную физиологическую работу в желудочно-кишечном тракте, что приводит к ряду преимуществ, таких как снижение холестерина. Благодаря волокнам и тому, что драгоценные компоненты пищи не были потеряны в процессе обработки, натуральные растительные продукты насытят вас и не вызовут неправильной физиологической тяги или гормонального дисбаланса.

Некоторые люди настолько растеряны, что не знают, кому доверять. Например, результаты двух последних исследований волокон вызвали сенсацию в средствах массовой информации после объявления 20 апреля 2000г Новым Английским Медицинским Журналом о том, что рацион с высоким содержанием волокон не защищает от рака толстого кишечника. Наше общество запутано противоречиями о питании. Некоторые люди фактически отказываются от здорового питания лишь потому, что в один прекрасный день они слышат одно, в другой - обратное. Правило здесь лишь одно: не слушайте медицинских советов от СМИ.

Я изучаю вопрос очень серьёзно и не тороплюсь с выводами исходя лишь из результата одного исследования или сообщения в СМИ. Вы можете заметить, как часто информация об исследованиях проскакивает в СМИ. Я проанализировал более двух тысяч научно-исследовательских работ о питании при подготовке своей книги на протяжении многих предыдущих лет, и не нашел множества противоречивых доказательств. Как и в суде, доказательства остались непроверяемые - высокое содержание клетчатки в рационе обеспечивает защиту как от рака (в том числе рака толстой кишки), так и от болезней сердца.

Я не написал волокна. Я написал высокое содержание волокон. Мы не можем просто добавить высокое содержание клетчатки в булочку или посыпать ею нашу отбивную с картошкой и ожидать преимуществ еды с высоким содержанием клетчатки, но это именно то, что делало вышеупомянутое первое исследование.

Исследования, упомянутые выше, не показывают, что диета с высоким содержанием свежих фруктов, овощей, бобов, цельных зёрен, а также сырых орехов и семян не защищает от рака толстой кишки. Как уже было доказано ранее, сотни других исследований доказывают, что такая диета обеспечивает защиту от различных видов рака, в том числе толстого кишечника.

В первом случае лишь добавляют клетчатку к стандартной вредной диете. Я не ожидаю лечения болезней при добавлении дополнительных 13,5 грамм в рацион американской диеты. Удивительно, что это на самом деле изучается в исследовании. Очевидно, что добавление дополнительной клетчатки не отражает эффект питания, основной которого являются волокна.

Второе исследование сравнивало группы людей, одна из которых улучшала своё питание. Участники продолжали следовать своему обычному (вредному) питанию и лишь немного изменяли рацион - немного снижали жиры, добавляли чуть-чуть фруктов и овощей, и питались так в течение 4 лет. Количество колоректальной аденомы в конце исследования было примерно одинаковым. Колоректальная аденома - это не рак толстого кишечника, а доброкачественные полипы. Но лишь небольшой процент этих полипов приводит к раку толстой кишки, и клиническое значение малой доброкачественной аденомы не ясно. В любом случае, это огромный скачок для утверждения, что диета с высоким содержанием фруктов и овощей не защищает от рака. Это исследование даже не было попыткой решить проблему рака толстой кишки, а изучало лишь доброкачественные полипы, которые редко приводят к раку.

Даже в обоих исследованиях групп, которые якобы потребляли множество клетчатки её слишком мало по моим стандартам. Группа, потреблявшая наибольшее число клетчатки,

получала лишь 25 граммов волокон в день. Только высокое потребление клетчатки предоставляет натуральные анти-раковые свойства веществ, особенно фитонутриентов. Рекомендательный мной план питания не основан на каком-либо одном исследовании, а базируется более чем на двух тысячах исследований, а также результатах, которые я наблюдал у тысяч моих пациентов. Следуя этому плану, вы будете потреблять 50-100г волокон (из реальной пищи, а не добавок) в сутки.

В редакционной статье, опубликованной в том же номере "Нового Английского Медицинского Журнала" Тим Байерс (д.м.н.) в целом соглашается, заявляя: "экспериментальные исследования по всему продолжают, пытаюсь найти причину сниженного риска возникновения колоректального рака у населения, потребляющего множество фруктов и овощей, и изменения риска в зависимости от пищевого рациона". Кроме того, он пояснил, что 3-4 летний период, использовавшийся в данном исследовании, - слишком короткий срок, при котором невозможно оценить долгосрочный эффект от такого питания, который проявляется, как было доказано, защитой от рака толстой кишки.

Реальность заключается в том, что здоровые питательные продукты очень богаты клетчаткой, и они устраняют риск заболеваний, как правило, связанных с её дефицитом. Мясо и молочные продукты не содержат клетчатки, её не содержат и продукты из очищенного зерна (белый хлеб, белый рис, макаронные изделия). Ясно, что нам нужно существенно уменьшить потребление этих продуктов с дефицитом волокон, если мы хотим сбросить лишний вес и прожить долгую здоровую жизнь.

Уровень потребления пищи с клетчаткой, является хорошим показателем риска заболеваний. По количественному показателю потребления клетчатки может легче прогнозировать увеличение веса, уровня инсулина и другие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, в отличие от изучения количества потребляемых жиров, согласно последнему исследованию от 27 октября 1999г (Журнал Американской Медицинской Ассоциации). Опять же, данные показывают, что устранение клетчатки из пищи крайне опасно.

Люди, питающиеся едой с наивысшим содержанием клетчатки, являются более здоровыми, что проявляется стройной талией, более низким уровнем инсулина и другими показателями риска заболеваний. На самом деле это одна из ключевых тем моей книги - каждому, кто хочет стремиться к здоровому питанию, следует формировать рацион, в большинстве своём состоящий из клетчатки, находящейся в натуральных продуктах. Это не экстракт клетчатки из растений, имеющий свои чудесные оздоровительные свойства. Это всё растение целиком, содержащее противораковые природные питательные вещества, а также множество клетчатки.

## Фитохимические элементы: магическое лекарство природы

Существует ясная причина почему сердечные приступы и рак это убийцы номер один и номер. Давайте посмотрим почему.

### Американская диета : создана для болезней

Существуют чёткие причины инфарктов и рака, являющимися убийцами №1 в США. Давайте рассмотрим их.

#### Питание в США по калорийности:

- Молочные и животные продукты - 42%
- Рафинированная и обработанная пища - 51%
- Фрукты и овощи - 7%

100 калорий	Печёного картофеля	Печёного сладкого картофеля	Замороженного шпината
Белок	2,1г	1,7г	12,2г
Клетчатка	1,6г	3г	17,6г
Кальций	5,4мг	28мг	462мг
Железо	0,38мг	0,45мг	8,5мг
Магний	27мг	20мг	242мг
Цинк	0,31мг	0,29мг	1,8мг
Селен	0,32мкг	0,7мкг	5,8мг
Витамин С	13,8мг	24мг	100мг
Витамин Е	0,43мг	0,28мг	4мг
Витамин А	около нуля	21,822 IU	32,324 IU
Количество	Одна чашка	Чашка	Три чашки

Сегодня американцы потребляют около 42% своих калорий из пищи животного происхождения и 51% от высоко обработанной пищи, рафинированных углеводов и экстрагированных масел. Почти половиной всех потребляемых овощей является картофель, половина которого потребляется в виде фри или чипсов. Кроме того, картофель является одним из наименее питательных овощей.

Последние исследования по изучению влияния листовых овощей, фруктов и бобовых на борьбу с раком предполагают, что картофель в тяжелой нездоровой диете ассоциируется с возникновением рака толстой кишки. Возможно эта корреляция происходит из-за формы потребления картофеля - жареным, либо со сливочным маслом или другими опасными жирами. Помимо картофеля американцы потребляют всего 5% калорий из фруктов, овощей и бобовых.

Потребление сыра с 1970 по 1996 годы увеличилось на 140%, а он является основным источником насыщенных жиров в американском рационе. Полуфабрикаты, вероятно, стали движущей силой в таком потреблении. В самом деле, две трети производства сыра в США

используются для коммерческих приготовленных продуктов, таких как пицца, тако, начос, фаст-фуды, паштеты, соусы и упакованные закуски.

С полуфабрикатов из ресторанов быстрого питания наше быстро развивающееся общество отошло от здоровой пищи. Это может быть удобно - покупать содовую, гамбургеры, картофель фри или пиццу, но это удобство имеет цену: результатом является то, что нам становится хуже, чем когда-либо, а расходы на медицину стремительно выходят из под контроля.

#### **Главные убийцы американцев (процент от всех смертей):**

- **Сердечные приступы, диабет и инфаркты - 52%**
- **Все виды рака - 38%**

Источник: Всемирная Организация Здравоохранения, 1999г.

#### **Основные продукты питания в США на душу населения, 1996г:**

	<b>Масса в фунтах</b>	<b>Процент от массы</b>	<b>Процент калорий</b>
<b>Мясо</b>	<b>192</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
<b>Яйца</b>	<b>236</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
<b>Молочное</b>	<b>576</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
<b>Фрукты и овощи</b>	<b>543</b>	<b>22</b>	<b>5</b>
<b>Белый картофель</b>	<b>153</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Рафинированные масла</b>	<b>67</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
<b>Сладости</b>	<b>153</b>	<b>6</b>	<b>13</b>
<b>Белая мука</b>	<b>198</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Другие обработанные продукты</b>	<b>378</b>	<b>15</b>	<b>18</b>

Источник: книга фактов сельского хозяйства USDA

Я настаиваю на том, что низкое потребление не рафинированных растительной продукции в значительной степени является причиной мрачной статистики смертности. Большинство американцев гибнет преждевременно из-за своей диетической глупости.

Население стран с низким уровнем смертности от основных болезней-убийц (онкология и сердечно-сосудистые заболевания) почти никогда не имеет избыточный вес и потребляет более 75% калорий из не рафинированных растительных продуктов. Это как минимум в 9 раз больше, чем потребляет средний американец.

Как же так? Почему мы видим так много сердечных и онкологических заболеваний в более богатых странах? Это продукты животного происхождения, которые так смертельны? В этом виновато только поедание не рафинированных углеводов? На самом ли деле растительная пища настолько чудесна и прекрасно защищает нас от болезней? Или правда всё перечисленное?

Очевидно, что в экономически бедных регионах мира значительными проблемами здравоохранения являются плохие санитарные условия, нищета и недоедание; высокий показатель младенческой смертности, высокий уровень инфекционных заболеваний, в том числе СПИДа, паразитарных заболеваний и даже туберкулёза. Тем не менее, не смотря на все эти проблемы, вызывающие раннюю смертность, если мы посмотрим на причины смерти по статистике ВОЗ у людей в возрасте 55-75 лет, мы обнаружим лишь несколько случаев смертности от рака и смертности от сердечных приступов в этих бедных обществах.

Болезни бедности - это в основном инфекционные заболевания в районах мира с нарушениями питания. Сердечные приступы и наиболее распространённые виды рака (груди, толстой кишки, предстательной железы) преобладают в богатых обществах, где преобладает пищевая экстравагантность. Нигде в современном мире мы не найдём общество, которое сочетает в себе экономическое процветание и высокий уровень потребления разнообразной не рафинированной растительной пищи.

Можете ли вы представить потенциал здоровья общества, которое будет наслаждаться отличной санитарией, неотложной медицинской помощью, холодильной техникой, чистой водой, туалетами и наличием свежих продуктов круглый год, а также будет избегать пищевого невежества и экстравагантности? Сегодня у нас есть беспрецедентная возможность в истории человечества, возможность жить долгой здоровой жизнью без страха болезней. Эта возможность есть у вас.

## **Пищевые электростанции: растительная пища**

Хотя натуральные растительные продукты обычно богаты углеводами, они также содержат белки и жиры. В среднем, 25% калорий в овощах берутся из белка. Листья салата, например, богаты белком и незаменимыми жирными кислотами, что даёт нам те здоровые жиры, которые требуются организму.

Многие крупные эпидемиологические исследования показали, что определённые растительные продукты питания играют роль в защите организма от болезней, убивающих не менее 500.000 американцев ежегодно.

Уже не стоит вопрос важности овощей и фруктов в нашем рационе. Чем большее количество и разнообразие потребляемых фруктов и овощей, тем ниже уровень сердечных приступов, инфарктов и рака. Существуют ещё некоторые споры о том, какие продукты причиняют рак или какие типы жиров связаны с разными видами рака, но в одном мы точно уверены: сырые овощи и сырые фрукты содержат мощных агентов по борьбе с раком.

Неоднократные исследования показывают связь между потреблением этих продуктов и снижением заболеваемости различными видами рака, в том числе рака груди, толстого и прямого кишечника, лёгких, желудка, простаты. Это означает, что риска рака уменьшается с увеличением потребления фруктов и овощей, и чем в более раннем возрасте вы начнёте есть большое количество этих продуктов, тем большую защиту получите.

Люди генетически адаптированы к высокому потреблению природных не обработанных растительных веществ. рак является болезнью дезадаптации. Это приводит, прежде всего, к нехватке в организме критически важных веществ, найденных в разных типах растительности, многие из которых до сих пор не открыты, но необходимы для нормальной защитной функции метаболизма. Природные продукты, не изученные человеком, чрезвычайно сложны - настолько сложны, что точная структура большинства соединений, которые они содержат, до сих пор неизвестно. Помидор, например, содержит более 10.000 различных фитонутриентов.

Никогда не станет возможным извлечения точной гармонии питательных веществ из растений и помещению их в таблетки. Изолированные питательные вещества, извлечённые из пищи, никогда не смогут предложить такой же уровень защитных от заболеваний веществ, такой же эффект, как полноценные натуральные продукты, созданные природой. Фрукты и овощи содержат множество питательных веществ, работающих на тонком взаимодействии, и многие из них не могут быть изолированы или извлечены.

Фитонутриенты в различных растительных продуктах работают совместно, чтобы дать гораздо более мощный по детоксикации канцерогенов защитный эффект против рака, чем применение индивидуально изолированных соединений.

## **Власти поддерживают натуральное растительное пищевое движение**

После нескольких лет изучения и накопления доказательств 8 главных организаций здравоохранения объединили свои усилия и договорились направлять американцев на большее потребление не рафинированной растительной пищи и меньшее потребление продуктов животного происхождения, что опубликовано в новых руководящих принципах питания от 27 июля 1999г журналом Американской Кардиологической Ассоциации. Этими властями являются Комитет по питанию Американской кардиологической ассоциации, Американское Онкологическое Общество, Американская Академия Педиатрии, Совет по сердечно-сосудистым заболеваниям у молодёжи, Совет по эпидемиологии и профилактике, Американская диетическая ассоциация, Отдел питания и исследований Национального института здоровья и Американское клиническое общество питания. Их совместные рекомендации сделали гигантский шаг в нужном направлении.

Целью заключается предоставление защиты от основных хронических заболеваний в США, в том числе от болезней сердца и рака. "Акцент делается на потребление разнообразных продуктов, в том числе фруктов и овощей, с очень небольшим количеством сахара и невысоким содержанием жиров, особенно животных продуктов", говорит Эбби Блох, доктор философских наук, председатель Американского онкологического общества. На основании результатов многолетних исследований эти эксперты в области здравоохранения сделали заключение, что продукты животного происхождения с их высоким содержанием насыщенных жиров являются одной из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний, рака, инсультов, сахарного диабета, ожирения и т.д. - всех основных хронических заболеваний, которые уносят жизни 1400 американцев ежегодно (более 2/3 всех смертей в США).

## **Революция фитонутриентов**

Мы находимся на грани революции. Вещества, недавно обнаруженные в проростках капусты и брокколи, выводят токсины из клеток. В орехах и бобовых нашли вещества, предотвращающие наши клетки от ДНК. Другие соединения из свёклы, перца, помидоров борются с раковыми изменениями в клетках. Апельсины и яблоки защищают наши кровеносные сосуды от повреждений, которые могут привести к заболеваниям сердца. Армия натуральных гемопротекторов является бдительной и готова избавить нас от наших врагов и защитить от вреда.

Редко бывает день, когда определённые новые исследования не провозглашают полезные свойства фруктов, овощей и бобовых. Необработанная растительная пища содержит тысячи соединений, большинство из которых ещё даже не обнаружено, но все они необходимы для поддержания максимального здоровья и генетического потенциала. Добро пожаловать в фитонутриентную революцию.

Фитонутриенты, или химические вещества растительного происхождения, встречаются в природных растениях ("фито" означает "растительные"). Эти питательные вещества, которым

учёные только начинают давать названия, оказывают чрезвычайно благотворное воздействие на физиологию человека. Последствие недостаточного их получения ещё более поразительно - преждевременная смерть от рака или атеросклероза. Потребление широкого спектра сырых и консервативно приготовленных растительных продуктов (таких как овощи на пару) является единственным способом гарантии того, что мы получаем достаточно количество этих основных поддерживающих здоровье элементов. Принятие витаминных и минеральных добавок или добавление некоторых витаминов в обработанную пищу не поможет предотвратить заболевания, возникающие при диете, содержащей низкий процент калорий из цельных натуральных растительных продуктов.

Учёные не могут собрать в таблетках питательные вещества, которые ещё не обнаружены! Если бы таблетки содержали достаточно количество всех фитонутриентов и других необходимых веществ, нам нужно было бы глотать суп чашкой таблеток и порошков. К счастью, сегодня вы можете получать все эти питательные вещества с помощью потребления большого разнообразия растительных продуктов.

Пожалуйста, имейте в виду, что я не против пищевых добавок. На самом деле я рекомендую различные добавки многим своим пациентам при различных проблемах со здоровьем, а также высококачественные поливитамины / мульти-минералы практически каждому.

Я не рекомендую большинству людей потреблять добавки, содержащие витамин А, изолированный бета-каротин или железо, так как имеются риски, связанные с повышенным уровнем потребления этих веществ. Следует подчеркнуть, что добавки сами по себе не могут предложить оптимальную защиту против болезней, и что вы не можете сделать неправильное питание здоровым лишь за счёт добавок.

## **Вы не можете купить здоровье в бутылке — его нужно заработать**

Когда вы принимаете питательные вещества в несбалансированном виде, могут возникнуть проблемы со здоровьем. Например, многие считают, что бета-каротин - мощный антиоксидант и противораковый витамин. Однако в последние годы было обнаружено, что бета-каротин является лишь одним из около пятисот каротиноидов. Учёные обнаружили, что бета-каротин из добавок является опасным, и конечно служит плохой заменой реальных веществ - ассортимента различных соединений каротиноидов, содержащихся в растениях. Причиной предполагаемого ранее мощного противоракового эффекта бета-каротина было то, что население с высоким уровнем бета-каротина в крови имели чрезвычайно низкий уровень рака.

Совсем недавно мы узнали, что эти люди были защищены от рака, потому что помимо бета-каротина они потребляли сотни каротиноидов и фитонутриентов из фруктов и овощей. Это говорит о том, что не бета-каротин способствует низкой заболеваемости раком, а лишь служит показателем, что данные группы населения потребляют много фруктов и овощей. К сожалению, многие учёные путают этот показатель.

В последнее время крупномасштабные исследования показывают, что приём бета-каротина (витамин А) в форме добавок может быть не лучшей идеей. Принимавшие бета-каротин из добавок не смогли предотвратить рак лёгких, а фактически усилили его. Это исследование было остановлено, когда учёные обнаружили, что смертность от рака лёгких была на 28% выше среди участников, которые принимали большое количество бета-каротина и витамина А. Кроме того, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний составила на 17% выше у тех, кто принимал добавки по сравнению с теми, кто лишь пил плацебо.

Другое недавнее исследование показало аналогичную корреляцию между добавками с бета-каротином и повышенным риском возникновения рака простаты. На данный момент, по результатам этих европейских исследований, а также аналогичных исследований, проведённых в США, опубликованы 10 статей в Журнале национального института рака и Журнал новой английской медицины рекомендует всем нам избегать принятия бета-каротина в добавках.

Мы можем извлечь урок из этого исследования. Высокое потребление изолированного бета-каротина может привести к нарушению поглощения других каротиноидов. Принятие добавки с бета-каротином и витамином А может помешать каротиноидам бороться с раком и деятельности с зеаксантином, альфа-каротином, ликопином, лютеином и многими другими важнейшими растительными каротиноидами. Когда мои пациенты спрашивают, какие поливитамины им следует использовать, я говорю, что рекомендовал бы им принимать высококачественные добавки, не содержащие витамин А или простой бета-каротин.

Добавки должны содержать смешанные растительные каротиноиды, а не изолированный бета-каротин. Высокий уровень потребления лишь одного питательного вещества, которое природа соединила с многими другими, может принести больше вреда, чем пользы. Людям, особенно врачам, критически вмешавшимся в природу, кажется, что они знают больше неё. Иногда мы делаем то, чего не знаем. Только позже, когда уже слишком поздно, мы понимаем, что на самом деле мы лишь навредили.

Хотя ещё могут потребоваться десятилетия, чтобы понять, каким образом различные продукты укрепляют здоровье, мы должны принять тот факт, что продукты, произведённые природой, идеально подходят для биологической потребности видов. "Наиболее убедительные доказательства последнего десятилетия показали важность защитных факторов, в значительной степени неопознанных, во фруктах и овощах", говорит Уолтер С. Уиллетт, д.м.н. школы Гарвардского университета здравоохранения.

Другими словами, диета, состоящая из фруктов, овощей и других природных растительных продуктов питания, даёт нам мощную защиту от болезней. Фитонутриенты в их естественном состоянии являются сильными ингибиторами рака. Например, недавнее исследование, опубликованное в Журнале национального института рака, сообщило, что мужчины, потребляющие три или более порций овощей семейства крестоцветных в неделю, на 41% снижают риск возникновения рака предстательной железы по сравнению с мужчинами, которые ели мене одной порции в неделю.

Крестоцветные овощи, такие как брокколи и капуста, содержат множество изотиоцианатов, которые активируют ферменты, присутствующие во многих клетках, что выводит канцерогены. Потребление разнообразной растительности снижает риск ещё больше. Зелёные овощи, лук и лук-порей также содержат сероорганические фитонутриенты, которые препятствуют ненормальным изменениям клеток, в конечном счёте приводящим к раку. Широкий спектр полезных растительных продуктов является единственной реальной противоопухолевой стратегией.

Список некоторых анти-раковых соединений, находящихся в натуральной растительной пище:

- Соединения аллиум
- Аллил сульфиды
- Антоцианы
- Кофейная кислота
- Катехины
- Кумарины

- Эллаговая кислота
- Флавоноиды
- Глюкозинолаты
- Индолы
- Изофлавоны
- Изотиоцианаты
- Пектины
- Фенольная кислота
- Фитоэстеролы
- Полиацетилены
- Полифенолы
- Ингибиторы протеазы
- Сапонины
- Сульфорофаны
- Стерины
- Терпены

Приведённый список - лишь небольшой пример полезных соединений, которые могут быть легко обнаружены. Исследования профилактики рака, пытающиеся разграничить определённые ингредиенты и их сочетания из фруктов и овощей, как и многие другие до них, вероятно, потребуют огромной траты ресурсов. Есть просто слишком много защитных факторов, которые работают на синергетическое ожидание значительной пользы от принятия нескольких изолированных веществ. Существуют дополнительные полезные эффекты от подобных полезных соединений. Они подавляют клеточное старение, индуцируют ферменты детоксикации, связывают канцерогены в пищеварительном тракте и стимулируют обновление клеток.

#### **Пять способов подавления рака фитонутриентами:**

1. Фитонутриенты детоксицируют и деактивируют вызывающие рак агенты, а также блокируют инициирование процесса, ведущего к повреждению ДНК.
2. Фитонутриенты активируют клеточные механизмы, направленные на последовательное исправление повреждений ДНК, в результате чего клетка становится нормальной.
3. Фитонутриенты препятствуют распространению или дублированию клеток с повреждённой ДНК.
4. Фитонутриенты защищают ДНК от дальнейших повреждений.
5. Фитонутриенты подавляют распространение раковых клеток.

### **Рак намного легче предотвратить чем вылечить**

Процесс канцерогенеза влечёт за собой накопление мутаций или повреждения нашей ДНК в течение 20-40 лет. Вы должны начать защищаться уже сегодня, а не после того, как обнаружите у себя рак. Рак гораздо проще предотвратить, чем вылечить. Вместо этого многие пытаются вырыть колодезь после того, как уже загорится дом.

Процессы клеточного распада чрезвычайно длительны, и мы знаем, что многие предопухолевые поражения (нарушения, но ещё не рак) исчезают спонтанно. Исследования на животных и людях показывают, что растительные питательные вещества способны

предотвратить появление и даже обратить вспять поражения ДНК, которые приводят к раку. К счастью, у нас есть потенциал, чтобы подавить прогрессирующее раковое заболевание на ранних стадиях за счёт правильного питания. Возможность удаления и исправления этих частично повреждённых клеток диктуется воздействием на них фитонутриентов.

Когда мы потребляем достаточное разнообразие и количество фитонутриентов для максимального усиления нашей иммунной защиты от рака, мы открываем себе возможность восстанавливать повреждённые ДНК, детоксицировать вызывающих рак агентов и сопротивляться болезни в целом. Эти же вещества также активируют другие иммунные укрепляющие механизмы, что улучшает нашу защиту от вирусов и бактерий и делает организм устойчивым к болезням в целом.

## Зеленая растительная пища против животной

Вы уже знаете, что не просто лишний жир вызывает болезни. К заболеваниям приводят не только потребление пустых калорий. И не только высокое потребление животных продуктов, таких как молочные, мясо, курица и рыба, которые приводят к преждевременной смерти в США. Эти факторы важны, но наиболее важным является то, чего нам не хватает в нашем питании - растительности. Давайте посмотрим на некоторые из множества причин, почему растительная пища настолько защищает и существенно оздоравливает человека.

Для иллюстрации мощной питательной плотности зелёных овощей давайте сравним питательную плотность бифштекса с питательностью брокколи и других зелёных овощей. Теперь, какая пища имеет больше белка - брокколи или бифштекс? Вы оказались не правы, если назвали бифштекс.

**В бифштексе лишь 5,4г белка на 100 калорий по сравнению с 11,2г в брокколи - почти двухкратная разница!**

Имейте в виду, что большинство мясных калорий - это жир, а в зелёных овощах - белок.

### Питательная ценность в 100-калорийной порции различных продуктов

	Брокколи	Филе	Салат Ромейн	Капуста Кале
<b>Белок</b>	11,2г	5,4г	11,3г	9,46г
<b>Кальций</b>	182мг	2,4мг	257мг	455мг
<b>Железо</b>	2,2мг	0,7мг	7,9мг	3,1мг
<b>Магний</b>	71,4мг	5мг	43мг	59мг
<b>Медь</b>	643мг	88мг	2.071мг	1.059мг
<b>Клетчатка</b>	10,7г	0	129	6,7г
<b>Фитонутриенты</b>	очень много	0	очень много	очень много
<b>Антиоксиданты</b>	очень много	0	очень много	очень много
<b>Фолаты</b>	107мкг	3мкг	971мкг	47мкг
<b>Ва</b>	0,29мг	0,04мг	0,71мг	0,38мг
<b>Ниацин</b>	1,64мг	1,1мг	3,6мг	2,2мг
<b>Цинк</b>	1,1мг	12мг	1,8мг	0,59мг
<b>Витамин С</b>	143мг	0	171мг	83мг
<b>Витамин А</b>	6,757 IU	24 IU	18,571 IU	21,159 IU

<b>Витамин Е</b>	5мг	0	3,2мг	1мг
<b>Холестерин</b>	0	55мг	0	0
<b>Насыщенные жиры</b>	0	1,7мг	0	0
<b>Масса</b>	357г	24г	714г	333г

Источник: Адамс С., 1986, Настольная книга питательной ценности продуктов.

## Растительные белки

Крупнейшие животные - слоны, гориллы, носороги, бегемоты и жирафы - все едят преимущественно зелёную растительность. Как они получают белок, чтобы вырасти такими большими? Очевидно, зелень содержит мощнейший белковый удар. В самом деле, все белки на планете были сформированы под воздействием солнечного света на зелёные растения. Корова не ест другую корову, чтобы получить белок из её мышц, а мы называем это бифштексом. Белок не взялся ниоткуда - коровы ели траву.

Не то чтобы белок оказывал какое-то сильное воздействие или являлся специальным питательным веществом с массой достоинств. Я делаю здесь акцент, потому что большинство людей полагает, что животные продукты необходимы в рационе, чтобы получить достаточно белка. Я просто иллюстрирую, как легко потреблять белка даже больше, чем надо, одновременно избегая рискованных, провоцирующих рак веществ, таких как насыщенные жиры. Потребление большого количества растительного белка также является ключом к достижению безопасного и успешного снижения веса.

Теперь посмотрим, где больше витамина Е и витамина С - в брокколи или бифштексе? Уверен, вы знаете, что в бифштексе нет этих витаминов. Кроме того, там почти полностью отсутствуют клетчатка, фолиевая кислота, витамин А, бета-каротин, лютеин, ликопин, витамин К, флавоноиды и тысячи других защитных фитонутриентов. Мясо содержит определённые витамины и минералы, но даже когда мы их рассматриваем - брокколи содержит их гораздо больше. По многим важным питательным веществам брокколи более чем в 10 раз превосходит бифштекс. Единственным исключением является витамин В12, который не встречается в растении.

Если посчитать содержание клетчатки, фитонутриентов и других питательных веществ, зелёные овощи одержат победу над всеми остальными продуктами питания. Мы дадим зелени 100 баллов и оценим остальные продукты по этому критерию.

## Секрет супер-долголетия

Интересно, что наукой доказан лишь один вид пищи, продлевающей человеческую жизнь. Как вы думаете, что это? Ответ - сырые зелёные листовые овощи, которые обычно называют зеленью. Такие продукты, как листья салата ромэн, капуста, капуста кале, мангольд и шпинат, наиболее питательно полноценны по сравнению со всеми остальными продуктами.

Большинство овощей содержит больше питательных веществ в калории, чем любая другая пища, и богаты всеми необходимыми аминокислотами. Например, листья салата ромэн, в котором около 18% калорий берутся из жира и почти 50% из белка, является богатейшей фабрикой с сотнями защищающих от рака фитонутриентов, которые оберегают нас от разнообразных заболеваний. Иметь здоровье и защищённый от болезней организм - это не удача, а заслуга.

По результатам обзора 206 исследований человеческих популяций доказано, что потребление сырой растительной пищи оказывает сильнейший защитный эффект против рака, в отличие от всех остальных пищевых продуктов. Однако менее чем один из ста американцев потребляет достаточное количество калорий от растительности для обеспечения такой защиты.

Я говорю своим пациентам повесить большой знак на свой холодильник, говорящий что салат - это основное блюдо. Под салатом здесь понимается потребление любой растительной пищи свежей и сырой. Например, овощи, заправленные холодной пастой и оливковым маслом - это не салат. Я призываю моих пациентов есть по два огромных салата ежедневно с большим количеством листьев салата ромен и другой зеленью. Предлагаю вам пойти и повесить такую напоминалку на свой холодильник прямо сейчас, а затем вернуться. Если вы хотите так питаться - можете забыть. Если вы воспитаете хотя-бы одну полезную привычку в результате прочтения моей книги - пусть ей будет вышеуказанное.

## **В зеленом салате менее 100 калорий на фунт**

Вы заметили, что 100 калорий брокколи содержится примерно в 10 унциях пищи, а 100 калорий обработанного филе даёт менее 1 унции еды? С зелёными овощами вы можете наесться, и даже если объедитесь - не получите лишних калорий. Продукты животного происхождения - наоборот являются калорийной пищей с низким содержанием питательных веществ, особенно важнейших питательных веществ для борьбы с раком.

Что произойдёт, если вы попытаетесь питаться как горные гориллы, которые потребляют около 80% своих калорий из зелёных листьев и около 15% из фруктов. Допустим, вы женщина, нуждающаяся около 1500 калорий в день, и для получения 1200 калорий из зелени вам нужно съесть её более 15 фунтов. Это довольно большой салат! Так как ваш желудок может вместить лишь около одного литра пищи, для вас не было бы проблемой наполнить его полностью.

Безусловно, от такой диеты горилл вы получите много белка. На самом деле всего 5 фунтами зелени вы превысите дневную норму белка и получите множество других важных питательных веществ. Проблемой при такой питании как гориллы является то, что у вас будет развиваться калорийный дефицит. Вы станете слишком худым. Верите или нет, я не надеюсь, что вы будете питаться как горилла. Но хочу, чтобы вы запомнили, что чем больше здоровых зелёных овощей вы будете есть (как сырых, так и приготовленных), тем здоровее и худее станете.

Теперь давайте отойдём от этой глупой экстремальной диеты гориллы, например, к глупому экстремальному питанию американцев. Если вы пытаетесь следовать извращённой диете, что делает большинство американцев, или даже если будете следовать точным рекомендациям пирамиды питания от министерства сельского хозяйства США (6-11 порций хлеба, риса и макаронных изделий (98% потребляется рафинированными), 4-6 порций молочных продуктов, мяса, птицы и рыбы) - у вас будет диета, богатая калориями, но чрезвычайно бедная питательными веществами, антиоксидантами, фитонутриентами и витаминами. Вы стали бы переедать и недоедать одновременно, что создаёт отличные условия для развития болезней сердца и онкологии.

## Взвешивание еды и малые порции не работают

Я сравнивал 100 калорий зелени со 100 калориями мяса. Различия по весу и размеру не учитывались, хотя они значительны. Калорийность сравнивалась, потому что по весу или размеру эти продукты сравнивать бессмысленно. Объясню, почему. Возьмите чайную ложку растопленного сливочного масла, в котором 100% калорий приходятся на жир. Если считать, что 1 чайная ложка сливочного масла размешана в стакане воды, я могу сказать, что по весу это на 98% обезжирено. Но по-прежнему 100% калорий приходятся на жир. Разве количество воды, прибавившее вес и объём повлияло на питательность?

Если бы это было так, то для потери веса нам пришлось бы просто пить больше воды. Вода стимулирует рецепторы веса в пищеварительном тракте и наш аппетит должен уменьшиться. К сожалению, это не так, потому что приёмом пищи управляет мозговой центр в нашем гипоталамусе. Наш аппетит выключает не вес пищи, а питательная ценность калорий.

Из-за того, что американцы едят продукты, очень богатые калориями, им приходится сокращать количество пищи и есть питательно бедную пищу малыми порциями. Приходится не только страдать от голода, но и испытывать извращённую тягу из-за дефицита питательных веществ. Чтобы чувствовать себя удовлетворёнными, нам нужно потреблять определённое количество калорий ежедневно.

Поэтому теперь я прошу вас переосмыслить то, что вы привычно считаете размером порции. Для достижения превосходного здоровья и постоянного стройного тела вам нужно есть много зелёных продуктов. При рассмотрении любого пищевого растения не забывайте сделать огромную порцию по общепринятым стандартам. Потребление большого количества этих суперздоровых пищевых продуктов является ключом к вашему успеху.

## Размышления о питательной ценности на 100 грамм

Питательно-весовое соотношение скрывает, насколько питательно бедны обработанные продукты, из-за чего продукты животного происхождения выглядят не такими уж жирными. Может быть для этого пищевая промышленность и Министерство сельского хозяйства США выбрали такой метод расчёта? Может быть это заговор, чтобы потребители не понимали, что они действительно едят?

Например, сообщается, что бекон в двойном чизбургере Burger King содержит мало жира. Если вычислить его процентное содержание жира по весу вместе с кетчупом и булочкой - можно точно сказать, что в нём лишь 18% жира (более чем на 80% обезжиренный продукт). Но в процентах от калорийности это целых 54% жира, а в булочке гамбургера - 68% жира. Гамбургер McLean от МакДональдса несколько лет назад был объявлен как на 91% обезжиренный продукт, используя тот же трюк с числами, в то время как на самом деле 49% его калорий приходится на жир.

Кроме того, так в называемом обезжиренном 2% молоке на самом деле не 2% жира. 35% всех калорий - из жира. Они могут назвать его на 98% обезжиренным (по весу) только из-за содержания в нём воды. Обезжиренное молоко не является продуктом с низким содержанием жира - такого не бывает. Не бывает и обезжиренных сыров, как не бывает и пищи животного происхождения с низким содержанием жира, если высчитывать жир из калорий. Это просто печальная путаница для американцев. Кстати, 49% калорий из цельного молока приходится на жир.

## Американский департамент мяса, молока и сыра

Использование веса вместо калорий в таблицах анализа питательной ценности привело к сокрытию того, насколько питательно бедны многие продукты. Целью министерства сельского хозяйства США (USDA) изначально было продвижение продукции животного происхождения сельскохозяйственной индустрии. Более 50 лет назад USDA начало продвигать так называемые 4 основные группы питания с мясом и молочными продуктами на первых местах в этом списке. Финансируется мясной и молочной промышленностью, зарплата учёных зависит также от данной промышленности, поэтому такое продвижение игнорирует науку.

**2% молоко - 35% жира**

**цельное молоко - 49% жира**

Точнее эту программу можно охарактеризовать как "четыре пищевых мифа". Она учит в каждом классе Америки по плакатам, где питание перегружено животными белками, жиром и холестерином. Результаты этой мошеннической программы оказались драматическими - не только в одном случае. Американцы стали есть больше и больше животных продуктов. Компания вызвала начало быстро растущей эпидемии рака, а сердечные приступы взлетели на невероятный уровень!

В течение многих лет USDA сопротивлялось снижению уровня холестерина и жира в рекомендациях, несмотря на неопровержимые доказательства того, что американцы совершают самоубийство с питанием. Тяжелое политическое давление, лоббирование и деньги заблокировали путь к изменениям.

Содействие анализу питательной ценности пищевых продуктов по весу, а не калориям стало отличным способом удерживать лишние калории, холестерин и насыщенные жиры в рационе - потрясающая стратегия создания нации с эпидемией ожирения, сердечных заболеваний и рака. Некоторые внешние враги США не могли бы разработать более эффективный и коварный план уничтожения Америки. Какая ирония, что эта программа разработана нашим собственным правительством, за счёт своих же налоговых долларов.

Исходя из всех научных данных, полученных сегодня, включая массовые исследования влияния питания на здоровье людей, можно подумать что люди должны знать, какие продукты лучше всего есть и почему, но большинство людей до сих пор запутаны в вопросах питания. Почему? Частью проблемы является то, что большинство из нас не спешит вносить изменения, особенно когда они касаются личных привычек и семейных традиций. Большинство людей не принимает изменения. Они чувствуют себя более комфортно с закреплением на давней, но неверной информации. Несмотря на значительное увеличение информации о питательной ценности, многая из которой противоречива, это привело только к ещё большей путанице.

Правительство США тратит более 20 миллиардов долларов на то, чтобы поддерживать выгоду от молочной продукции, говядины, телятины и этих индустрий. Деньги выделяются фермерам для искусственного снижения стоимости растений, используемых для корма коров, помогая тем самым снизить цену, которую мы платим за молочные продукты, мясо и птицу. Фрукты и овощи, выращенные в первую очередь для потребления человеком, специально исключены из финансовой поддержки USDA.

Из одного кармана мы платим миллиарды наших налоговых долларов на поддержку дорогих, вызывающих заболевания продуктов. Из другого кармана оплачиваем медицинские счета, которые слишком высоки, потому что наше население с избыточным весом потребляет слишком много этих богатых болезнями продуктов. Наши налоговые доллары действительно

используются, чтобы сделать наше общество более больным и сохранить наши расходы на медицинское обслуживание высокими.

## Пищевая пирамида, которая превратит вас в мумию

### Стандартная американская пищевая пирамида



С раннего детства мы были засыпаны неправильными рекомендациями по питанию, и к сожалению это продолжается сегодня. Даже после того как десятилетние научные исследования опровергли свои рекомендации, последние рекомендации USDA в пирамиде питания содержат лишь незначительные улучшения, а пирамида по-прежнему усиливает диетические ошибки, к чему люди уже привыкли.

Пирамида питания включает в себя 5-6 порций продуктов животного происхождения ежедневно, что вызывает болезни, которые нас убивают: сердечные приступы и рак. Она предполагает, что мы должны потреблять огромное количество продуктов с низким содержанием питательных веществ. таких как рафинированные злаки, белый хлеб и макаронные изделия.

Продукты сгруппированы до невозможности. Мясо, бобы и орехи находятся в одной пищевой группе, так как считаются высоко-белковыми. Но доказано же, что орехи и бобы снижают уровень холестерина и риски сердечно-сосудистых заболеваний, а мясо только повышает риск. Пирамида оказывает лишь небольшую помощь тем, кто действительно желает снизить риски для здоровья.

Учитывая все имеющиеся научные данные рекомендации USDA и его пирамида - это позор. Наше правительство рекомендует людям потреблять ничтожных 5 порций овощей и фруктов в день (и даже яблочный сок считается порцией). Рекомендации выглядят убедительными и не позволяют людям есть столько растительности, сколько необходимо для защиты от смертельных болезней, которые являются эпидемией в современном обществе.

Два исследования, проведённые в Гарвардской медицинской школе фактически использовали руководство USDA при испытании на 51.000 мужчин и 67.000 женщин. В результате обоих исследований был сделан вывод, что следование этим рекомендациям не влияет на риск возникновения рака. Для этого нужно потреблять намного больше растительных продуктов. Когда потребление растительности действительно высокое, защита очень сильна.

После многих лет исследований и рекомендаций увеличить долю растительности половина всех американцев до сих пор не ест и трёх порций растительных продуктов в день. При этом если люди и едят растительную пищу, то в форме обжаривания в транс-жирах (картофель фри и чипсы), что и провоцирует сердечные приступы. Половина американцев порой вообще за весь день не съедает ни одного плода.

В 1988г Национальный институт рака получил из бюджета миллион долларов на продвижение овощей и фруктов. Сравните это с потраченными МакДональдсом 500 миллионами на телевизионную рекламу. Основная причина всех болезней, которыми страдают сегодня американцы, это дефицитная диета.

На основании исчерпывающего анализа исследований по всему миру за последние 15 лет моя рекомендация заключается в том, что ваша диета должна содержать более 90% калорий из не рафинированных растительных продуктов. Такой высокий процент питательной растительной пищи позволяет прогнозировать гарантию от рака, сердечных приступов, диабета и избыточной массы тела. Фрукты, овощи и бобовые должны составлять базу вашей пищевой пирамиды. В противном случае вы будете идти по дороге к куче неприятностей.

Болезней, от которых страдают и в конечном счёте умирают почти все американцы, можно избежать. Вы можете жить высококачественно, без признаков заболеваний, оставаясь физически активным и здоровым. Вы можете умереть спокойно без особых происшествий в старости, как задумано природой.

Для достижения результатов в области предупреждения и обращения вспять болезней и достижения постоянного здорового организма с нормальным весом тела мы должны быть озабочены качеством нашего питания. Картина становится ясной - ключ к тому, что сделает вас стройнее, также сделает вас и здоровее. Как только вы научитесь "Есть, чтобы жить", стройность и здоровье будут идти с вами рука об руку долго и счастливо.

## Темная сторона животного белка

Один день мы слышим, что высокое содержание жиров приводит к развитию рака, а на следующий день исследования показывают, что у тех, кто потребляет меньше жиров, риск возникновения рака не ниже. Общественность так растеряна, и ей это всё настолько надоело, что люди просто едят что-нибудь, а число страдающих избыточным весом продолжает расти.

**Насколько хорошо вы образованы в питании? Ответьте ниже, верно или не верно?**

- 1. Нам нужно молоко, чтобы получить достаточное количество кальция для защиты от остеопороза**
- 2. Диета с высоким содержанием белка - здоровая.**
- 3. Лучшим источником белка является пища животного происхождения, такая как мясо, курица, яйца, рыба и молочные продукты.**
- 4. Продукты растительного происхождения не содержат полноценного белка.**
- 5. Чтобы получить достаточно белка из растительного рациона нужно объединить определённые продукты для получения полноценного числа аминокислот в каждый приём пищи.**
- 6. Мы можем защитить себя от рака, переключившись на продукты с низким содержанием животных жиров, такие как курица, рыба, обезжиренное молоко, и отказавшись от красного мяса.**

Ответы вы найдёте ниже.

## Китайский проект

К счастью, данные множества научных исследований пролили некоторый свет на путаницу. Китайско-Корнеллско-Оксфордский Проект (также известный как китайский проект) является наиболее полным исследованием связи между питанием и заболеваниями во всей медицинской истории. The New York Times назвал это исследование "Гран-при всех эпидемиологических исследований" и "наиболее полное исследование из всех когда-либо проведённых масштабных исследований связи между питанием и риском развития заболеваний".

Это исследование под руководством Т. Кэмпбелл Колин, доктора философии из Корнельского университета, сделало открытия, которые перевернули питание общества с ног на голову. К удивлению многих Китайский проект выявил многие так называемые пищевые ценности явно ложными. Например, ответ на все вопросы приведённой выше викторины питания - "не правда".

Китай был идеальным местом для данного комплексного исследования, потому что люди в одном из районов Китая следуют определённому питанию, а другие люди всего в нескольких сотнях миль могут питаться совершенно иначе. В отличие от Запада, где все мы едим очень похоже, сельские районы Китая являются "живой лабораторией" для изучения сложных взаимосвязей между диетой и болезнями. Китайский проект стал доступным благодаря изучению населения с полным ассортиментом диетических возможностей: от полностью растительной диеты до диеты со значительным количеством животной пищи. Было добавлено небольшого количества переменных, позволяющие учёным обнаружить снижение риска или ценность диетической практики. Этот же принцип применялся в сравнении некурящих с теми, кто выкуривает пол-пачки в день, для лучшего определения вреда от

курения. Сравнение выкуривания 50 и 60 сигарет в день не может выявить дополнительные риски по сравнению с 10 сигаретами.

В Китае люди живут всю жизнь в городах, в которых родились, и редко мигрируют, поэтому диетические эффекты, которые изучали учёные, там присутствуют всю жизнь. Кроме того, значительные региональные различия в том, что едят люди, помогло увидеть значительные различия в распространённости заболевания от региона к региону. Показатель сердечно-сосудистых заболеваний разнообразен до 20 раз в одном месте по сравнению с другим, и некоторые виды рака разнятся до нескольких сотен раз. В Америке нет большой разницы в том, как мы едим, поэтому мы и не видим 100-кратной разницы заболеваемости раком от одного города к другому.

Увлекательные выводы были сделаны в этом исследовании. Данные показывают огромные различия в показателях болезней, в зависимости от количества потребляемой растительной пищи и наличия продуктов животного происхождения. Исследователи обнаружили, что при увеличении количества животных продуктов в диете, даже при относительно небольших порциях, появляются и раковые заболевания, которые обычно проявляются на Западе. Большинство онкологических заболеваний возникает в прямой зависимости от количества потребляемой животной пищи. Другими словами, когда со стремлением к нулю животной пищи, вместе с ней к нулю стремится и рак. В районах страны с чрезвычайно низким потреблением животной пищи практически не было инфарктов и рака.

Анализ данных смертности 65 графств и 130 деревень показал существенную связь животного белка (даже при относительно низких уровнях) с сердечными приступами и сильный защитный эффект от потребления зелёных овощей. Все продукты животного происхождения являются бедными (или полностью пустыми) питательными веществами, защищающими нас от рака и сердечных приступов - клетчатка, антиоксиданты, фитонутриенты, фолиевая кислота, витамин Е и растительный белок. В то же время животные продукты богаты веществами, которые по данным научных исследований приводят к онкологии и сердечно-сосудистым заболеваниям: насыщенные жиры, холестерин, арахидоновая кислота. Диета с животными продуктами также связана с высоким уровнем гормона IGF-1 в крови, который является известным фактором риска нескольких видов рака.

Китайский проект показал сильную корреляцию между онкологией и количеством животного белка, а не только животным жиром. Потребление постного мяса и птицы также показывает сильную связь с более высокой заболеваемостью раком. Эти данные показывают, что даже животные продукты с низким содержанием жира, такие как белое мясо курицы без шкуры, приводят к нескольким видам рака.

## **Здоровье сердца — это не только жир или холестерин**

Существует прямая связь между животным белком и болезнями сердца. Например, плазменные аполипопротеины положительно связаны с потреблением животного белка и обратно пропорциональны (пониженно) с растительным (бобовые, зелень). Уровень аполипопротеина сильно коррелирует с ишемической болезнью сердца. Многие не знают, что белок животного происхождения оказывает существенное влияние на повышение уровня холестерина, в то время как растительный белок снижает его.

Научные исследования свидетельствуют, что животный белок может значительно влиять на уровень холестерина в крови. Это одна из причин того, что при переходе на обезжиренную диету многие не достигают снижения холестерина, в том числе если избегаются даже низко жирные продукты животного происхождения. Удивлением для большинства является то, что

даже "обезжиренные" молочные продукты и куриное белое мясо без шкуры повышают холестерин в крови. Я наблюдаю это в своей практике постоянно. Многие люди не видят резкого падения уровня холестерина, пока не пройдут весь путь отказа от всех белков животного происхождения.

Красное мясо - не единственная проблема. Потребление птицы и рыбы также связано с раком толстой кишки. В большом недавнем исследовании изучалось питание 32.000 взрослых в течение шести лет, после чего наблюдалась заболеваемость раком у них в течение следующих шести лет. Те, кто избегали красного мяса, но регулярно ели белое мясо, более чем на 300% чаще заболевали раком толстой кишки. Это же исследование показало, что употребление в пищу бобовых, гороха, чечевицы хотя-бы 2 раза в неделю снижала риск заболевания раком на 50% по сравнению с теми, кто не ел эти продукты.

#### **Холестерина в говядине (оковалок):**

- В 100г - 90мг
- В 100ккал - 33мг

#### **Холестерина в куриной грудке (без шкуры):**

- 100г - 85мг
- 100ккал - 51мг

В курице примерно столько же холестерина, сколько и в говядине, а мощнейших канцерогенных соединений, называемых гетероциклическими аминами (HCAs) в курице-гриль ещё больше, чем в говядине.

Другое недавнее исследование, проведённое в Новой Зеландии, изучавшее гетероциклические амины в мясе, рыбе и курице, обнаружило наибольшее содержание вызывающих рак HCAs в курице. Кроме того, исследования показывают, что курица почти также опасна для сердца, как и красное мясо. Что касается холестерина - нет никаких преимуществ от еды постного белого мяса вместо постного красного.

Лучшим выбором для здоровья является значительное ограничение или устранение всех видов мяса - как красного, так и белого. Доктор Кэмпбелл, объясняя своё мнение провоцировании заболеваний животным белком (в дополнение к животным жирам), говорит:

"Я действительно уверен, что пищевые белки, их качество и количество, гораздо сильнее влияют на уровень холестерина, чем насыщенные жиры. Конечно, они ещё более важны, чем холестерин. Мы знаем, что животный белок оказывает быстрое и существенное влияние на ферменты, участвующие в метаболизме холестерина. Является ли это иммунная система, различные ферментные системы, поглощение канцерогенов в клетках или гормональная деятельность, животный белок вообще причиняет только вред."

Наверное, пока невозможно выяснить, какой из компонентов животной пищи причиняет наибольший вред. Однако ясно, что в то время как американцы напрасно пытаются снизить хоть незначительную часть жира в своём рационе, они по-прежнему потребляют много продуктов животного происхождения и очень мало не рафинированной пищи.

#### **Уровень холестерина может быть снижен путём снижения насыщенных жиров и животного белка, заменяя его растительным.**

Помните, что графства и районы Китая с крайне низким показателем западных заболеваний достигли этого не только за счёт диеты с низким содержанием жира. Их диета богата не рафинированными растительными продуктами - они не едят обезжиренные чизкейки и картофельные чипсы.

Никогда не забывайте, что коронарные болезни артерий и их конечного результата - сердечные приступы, являющиеся убийцей №1 всех американцев, - почти на 100% можно избежать. Просматривая данные о смертности, собранные ВОЗ, я обнаружил, что в большинстве бедных стран, которые неизменно потребляют мало продуктов животного происхождения, имеют менее 5% взрослого населения, умирающего от сердечных атак.

Китайский проект подтвердил практическое отсутствие сердечных приступов у групп населения, которые на протяжении всей жизни следуют вегетарианской диете. Также приступов почти не наблюдается у населения, которое ест много природной растительной пищи и менее 10% калорий получает из животной еды.

Мои наблюдения за исследованиями по всему миру подтверждаются исследованиями на американских вегетарианцах и не вегетарианцах. Эти исследования показывают, что основные факторы риска, связанные с болезнями сердца, - курение, физические нагрузки и потребление животной пищи, - могут быть предотвращены. Каждая смерть от сердечного приступа - ещё большая трагедия, потому что могла быть предотвращена.

## **Понимание противоречивых и сбивающих с толку онкологических исследований**

Данные Китайского проекта помогают объяснить результаты Медицинского исследования в Бостоне, показавшие, что американские женщины, снизившие потребление жира, удивительным образом не снизили риск рака молочной железы. Прежде всего, они потребляли 29% своих калорий из жира. Это по-прежнему высокое содержание жиров (по моим стандартам) и оно даже выше, чем у китайских групп с высоким содержанием жира в рационе.

Это равносильно снижению курения с трёх пачек в день до двух и ожиданию при этом значительного снижения риска развития рака лёгких. Кстати, китайские группы, потреблявшие мало жира и питавшиеся почти полностью растительной пищей, получали лишь 6% калорий из жира, а группы, потреблявшие много жира - около 24%.

Во-вторых, эти женщины, которые ели меньше жира при вышеуказанном исследовании, фактически потребляли столько же или даже больше калорий из животного белка, а количества не рафинированных растительных продуктов не увеличилось. Китайские группы, потреблявшие мало жира, не едят столько обработанных продуктов, сколько мы едим в Америке. Их уровень заболеваемости раком был настолько низким не только из-за диеты с низким содержанием жиров и животных белков, но и потому, что в отличие от американцев, они на самом деле едят много сырых овощей.

В целом, доказательства Китайского проекта являются настолько убедительными, что результаты исследования популяций на западе не столь точны. Как правило, они исследовали взрослых, которые прибегали лишь к некоторым умеренным диетическим изменениям во второй половине жизни, а вся история питания прошлых лет была опущена. Некоторые виды рака, такие как рак молочной железы и рак предстательной железы, сильно зависят от того, что мы едим в более раннем возрасте, особенно перед и после полового созревания.

После изучения нескольких заболеваний, а не только рака одного типа, исследователями Китайского проекта сделан следующий вывод: "По всей видимости, там нет ограничений в по питанию растительными продуктами или минимизации продуктов животного происхождения, после которых должна следовать профилактика заболеваний. Результаты показывают, что даже небольшое потребление продуктов животного происхождения

значительно увеличивает в плазме крови концентрацию холестерина, которая в свою очередь вызывает значительное развитие хронических дегенеративных смертельных заболеваний”.

Другими словами, население с очень низким уровнем холестерина имеет не только низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний, но и низкий уровень онкологии. Понимание предоставляемых исследований просто: до тех пор, пока американцы продолжают практику безразличного питания, они будут страдать от последствий. Не ожидайте каких-либо существенных улучшений от небольших изменений питания.

## **Рак это болезнь дефицита овощей и фруктов**

Не удивительно, что фрукты и овощи являются двумя продуктами с наилучшей связью с долголетием у человека. Ни хлеб, ни отруби, и даже не вегетарианская диета не показывают столь мощную корреляцию с долголетием, как высокий уровень потребления свежих фруктов и сырых зелёных овощей. Национальный институт онкологии недавно сообщил о 337 различных исследованиях, которые подтверждают это следующей информацией:

1. Овощи и фрукты, при потреблении в достаточно больших количествах, защищают от всех видов рака. Об этом свидетельствуют сотни научных исследований. Наиболее распространённые виды рака в стране в основном связаны с дефицитом растительной пищи.
2. Сырые овощи имеют самые мощные противораковые свойства по сравнению со всеми остальными пищевыми продуктами.
3. Исследования влияния на рак витаминных таблеток, содержащих различные питательные вещества (например, фолиевую кислоту, витамин С и Е) приводят к противоречивой информации - иногда выявляются небольшие преимущества, но в большинстве случаев нет никакой пользы. Иногда исследования показывают, что изолированные питательные вещества причиняют вред - например, обсуждавшийся ранее бета-каротин.
4. Бобовые в целом, а не только соя, имеют дополнительные преимущества по борьбе с раком в отношении репродуктивных видов онкологии, таких как рак молочной железы и простаты.

Хотя американцы предпочитают принимать таблетки, чтобы продолжать есть то, к чему привыкли, это не даёт им должную защиту. Вы можете закрыть эту статью и забыть о моей книге прямо сейчас, пока не включите в своей рацион следующее важнейшее изменение: высокий уровень потребления фруктов, зелёных овощей и бобовых. Это ключ к потере веса и лучшему здоровью. Сколько плодов и бобовых нужно есть, как включить их в свой рацион и сделать вкусными, будет рассмотрено позже.

## **Вегетарианство не гарантирует хорошего здоровья**

Люди, отказывающиеся от мяса, птицы и молочных продуктов, но заменяющие это хлебом, макаронными изделиями, кренделями, бубликами, рисовыми лепёшками и крекерами, могут потреблять мало жиров, но из-за того что их диета содержит мало витаминов, минералов, фитонутриентов, важных незаменимых жирных кислот и клетчатки, этого явно недостаточно для защиты от рака. Кроме того, так как эти рафинированные зёрна содержат мало волокон, они не насытят вас, пока вы не возьмёте из них слишком много калорий. Другими словами, их питательная ценность и уровень насыщающих питательных волокон крайне низки.

Позвольте мне снова объяснить: строгая вегетарианская диета не так важна, как питание, богатое фруктами и овощами.

Вегетарианская диета, состоящая в основном из рафинированных зёрен, холодных сухих завтраков, обработанных продуктов из магазинов здорового питания, вегетарианских фаст-фудов, белого риса и макаронных изделий будет хуже, чем диета, включающая, например, немного курицы или яиц, но основанная на большом количестве фруктов, овощей и бобовых. Исследования подтверждают это.

Многочисленные исследования показывают, что вегетарианцы живут лишь ненамного дольше, чем не вегетарианцы. Но если мы внимательно изучим данные - окажется, что попавшие в группу долгожителей потребляли большое количество разнообразной не рафинированной растительной пищи. Помните, что веганы-долгожители (те, кто не употребляют любых продуктов животного происхождения, в том числе молоко) почти никогда не имеют сердечных приступов.

Если у вас имеются заболевания сердца или устойчивая семейная история подобных болезней, вам следует подумать об избегании всех животных продуктов. Приведу цитату уважаемого авторитета Уильяма Кастелли, доктора медицинских наук, директора знаменитого Кардиологического исследования Фрамингхэма в Массачусетсе:

"Как правило, мы высмеиваем вегетарианцев, но они поступают гораздо лучше, чем мы. Строгие вегетарианцы имеют настолько низкий уровень холестерина, что почти никогда не имеют сердечных приступов. Их средний уровень кровяного холестерина составляет около 125, и при исследовании Фрамингхэма мы не обнаружили ни одного сердечного приступа при уровне ниже 150."

Исследования показывают, что избегающие мяса и молочных продуктов значительно реже болеют сердечными заболеваниями, раком, высоким кровяным давлением, диабетом и ожирением. Выводы очевидны: вегетарианцы в Америке живут дольше, зачастую значительно дольше.

## **Насколько дольше живут вегетарианцы**

На этот вопрос сложно однозначно ответить, так как проведено исследований вегетарианцев на протяжении всей жизни в странах с электричеством, холодильниками, надлежащей санитарией и адекватным питанием. Американское исследование, проведённое в 1984г на адвентистах седьмого дня (религиозная группа, дающая рекомендации по питанию и образу жизни своим участникам) пролило некоторый свет на этот вопрос.

Рекомендации адвентистов предлагают избегать потребления мяса, птицы и яиц, а свинину запрещают. Так как рекомендуется лишь избегать продукты животного происхождения, а не обязательно запрещается, существует большой диапазон продуктов животного происхождения. Некоторые адвентисты никогда не едят мяса и яиц, тогда как другие потребляют их ежедневно. Если внимательно посмотреть на долгожителей адвентистов - чем дольше они следовали вегетарианству, тем дольше жили, и если рассмотреть подмножества этих вегетарианцев на протяжении хотя-бы половины жизни, похоже что они жили на 13 лет дольше, чем средняя длительность жизни некурящих калифорнийских адвентистов.

Большинство участников этих исследований были вовлечены в религию, но не родились с ней. Не существует данных о тех, кто следовал такой диете с детства. Однако данные этого исследования выстраиваются убедительными, и представляют значительный интерес для моего - потребление зелёной растительности продлевало жизнь. Зелень, наиболее богатая

питательными веществами из всех пищевых продуктов на планете, оказалась лучшим удлинением жизни.

Некоторые эксперты по питанию утверждают, что строгая вегетарианская диета, диета с богатой естественной растительностью, не очищенными зёрнами, имеет длинный для жизни потенциал, о чём свидетельствует анализ данных результатов Китайского проекта вместе с сотнями менее масштабных исследований по питанию, но конечно, это всё ещё до сих пор лишь предположения. Давайте не будем спорить, можно ли есть немного пищи животного происхождения или нет, и тем самым упускать главное, что не может быть оспорено, и с чем нельзя не согласиться:

**Если вы следуете вегетарианской диете или включаете небольшое количество животных продуктов, для оптимального здоровья необходимо получать большинство ваших калорий из не рафинированной растительной пищи. Это большое количество неочищенных пищевых растений будет гарантировать вашу защиту против развития серьёзных заболеваний.**

## Тайны рака груди и простаты разгаданы

О причинах развития рака молочной железы написано очень много (есть целые книги на эту тему), но женщины по-прежнему болеют. Но эта тема также и не обходит мужчин. Мужчины матерей, дочерей, сестёр и жен должны защищаться от тех же факторов, которые являются причинами как рака простаты, так и рака молочной железы. Мужчины с семейной историей рака молочной железы имеют повышенный риск развития рака простаты, также как и женщины с семейной историей рака простаты сильнее рискуют заболеть раком молочной железы. Между этими двумя гормонально-чувствительных видов рака есть тесная связь.

Американские женщины в настоящее время имеют риск заболеть раком в 2 раза выше, чем это было 100 лет назад, и большинство таких изменений произошли в последние 50 лет. Несмотря на страх оглашать это, американские женщины по-прежнему находятся в неведении относительно того, что они могут сделать, чтобы защитить себя, но исследования показывают достаточные причины возникновения заболеваний. Причина в том, что рак молочной железы, как и большинство видов рака, развивается при стечении нескольких обстоятельств. Учитывая количество воздействующих одновременно факторов можно понять, почему рак молочной железы быстро набрал обороты в последние десятилетия. Сегодня мы много знаем о причинах рака молочной железы, и хорошей новостью является то, что генетика играет лишь второстепенную роль, и войну с болезнью можно победить.

## Понимание факторов приводящих к развитию рака

Канцерогенез, процесс, приводящий к раку, как предполагается, происходит в несколько этапов. Это многоступенчатый процесс, который начинается с предракового повреждения клеток, что постепенно переходит в более злокачественные изменения. На первом этапе развивается клеточная аномалия, которая в конечном итоге и приводит к раку. Обычно это происходит в подростковом возрасте, и вскоре после полового созревания. Помните, что нездоровое питание в детстве вызывает чрезмерное производство половых гормонов и приводит к началу патологических изменений в тканях молочной железы, что закладывает основу для рака множество лет спустя.

Мы знаем, что раннее половое созревание является важным индикатором повышенного риска и знаем, что гормоны яичников играют важную роль на всех этапах развития рака молочной железы. Общеизвестно, что чем раньше женщина взрослеет и чем раньше появляется первая менструация, тем выше риск заболеть раком молочной железы. Совместно раннее созревание и большая масса тела являются показателями увеличения риска рака молочной железы. У женщин могут быть проблемы не только с сексом, но и повышенный риск развития рака яичек в результате раннего созревания. Если мы растём и созреваем быстрее, мы сильнее увеличиваем возникновение рака в возрасте. То же самое мы наблюдаем у многих животных, которых мы кормим, чтобы они быстрее росли и умирали в молодости.

Страшнее то, что наступление менструации происходит уже всё быстрее и быстрее в западных обществах в это современное столетие. Средний возраст в США сейчас составляет около 12 лет. По данным ВОЗ в 1840 средним возрастом полового созревания был 17. За это время изменения возраста полового созревания (первая менструация) с 17 до 12 лет в западной Европе и США, одновременно наблюдаются существенные изменения предпочтений в еде. Стали больше есть жиров, рафинированных углеводов, сыра, мяса, а также мы видим огромное снижение потребления сложных углеводов, таких как крахмалистые растения.

Современные исследования девушек-вегетарианок потребляющих много сложных углеводов и не потребляющих мяса показывают более позднее созревание и, как следовало ожидать, значительное сокращение акне до нормального. Увеличение потребления животной пищи приводит к более высокому уровню гормонов, связанных с ранней репродуктивной функцией и ростом. Эти гормональные нарушения сохраняются до старости.

Миома матки также развивается от питания с низким содержанием фруктов и овощей и большим содержанием мяса. С увеличением потребления мяса и снижением растительности пропорционально увеличивается риск миомы. Другими словами, этапы развития рака продиктованы нашими привычками неправильного питания в раннем возрасте. Рак молочной и предстательной железы в значительной степени зависит от нашей культуры питания в детстве и молодости.

Первые европейские, а затем и американские исследования показали, что большое количество белка в диете является более чувствительным показателем раннего созревания, чем увеличения массы тела. Этот вывод согласуется с данными, касающимися исследования раннего созревания при повышенном потреблении животных белков у девушек в Южной Африке. Когда в 1990г данные Китайского проекта были опубликованы, мы снова увидели высокую корреляцию между заболеваниями рака молочной железы и потреблением животных продуктов.

В Китае потребление животной пищи ясно коррелирует с ранним половым созреванием и повышением половых гормонов. Уровень тестостерона лучше соотносится с раком молочной железы, даже лучше чем эстроген. Следует отметить, что повышение уровня тестостерона значительно увеличивает риск развития рака груди и рака простаты. Тестостерон также растёт с ростом уровня ожирения и избыточного веса - другого соответствующего фактора риска возникновения рака. Интригуют те данные Китайского проекта, что заболеваемость раком молочной железы в Китае по сравнению с западными странами настолько низка, насколько и потребление животной пищи по сравнению с США. Даже те, кто потребляет продукты животного происхождения в Китае, едят их в два и больше раза меньше, чем американцы.

Следует отметить, что единственное различие между диетами - это количество потребляемого мяса, так как уровень потребления свежих овощей во всех группах был

примерно одинаковым, что снижает шансы для противоречия результатов. Очевиден сильный рост смертности от рака молочной железы с ростом потребления животных продуктов.

В США едят огромное количество сыра. Наш рекордно высокий рост потребления сыра вызывает тревогу: 193% увеличение за последние 25 лет. Сыр содержит больше насыщенных жиров и способствующих гормональных веществ, чем любой другой продукт, поэтому и резко падает наша гормональная чувствительность рака.

Несмотря на исследования, которые не показывают впечатляющей связи в потреблении жиров на следующих этапах жизни, большие изменения на раннем этапе жизни имеют огромное значение. Когда мы рассматриваем диету всей жизни, питание молочными продуктами продолжает быть причастным сильным фактором рака молочной железы. Рака молочной железы практически не бывает у популяций, потребляющих >10% калорий из жира.

После изучения многих исследований по этому вопросу для Журнала Национального Института Рака, группа видных учёных пришла к выводу, что исследования, которые не в состоянии показать связь между потреблением животных продуктов и рака молочной железы оказались неудачными из-за проблем в методологии.

## **Развенчиваем миф о белке**

С детства нам внушали, что животный белок очень питателен. Мы были воспитаны с мыслью, что животные продукты хороши для нас, так как помогают нам больше и быстрее расти. Но ничто не может быть дальше от истины, чем эти утверждения. Общественность и СМИ запутаны информацией по данной проблеме. Они продолжают ассоциировать термин улучшенного питания с ранней зрелостью и большим ростом в результате увеличения потребления животного белка и жиров животного происхождения. Эти неблагоприятные показатели постоянно трактуются как положительные события.

Раньше писатели и диетологи ошибочно причисляли быстрый рост к здоровью. Я считаю, что повышенные темпы роста - не очень хорошая вещь. Чем медленнее растёт ребёнок, тем медленнее он стареет. Замедленный темп роста требует больше времени, чтобы достичь зрелости и является показателем продолжительной жизни у животных, по данным исследований. Мы наблюдаем то же самое у людей: неестественно быстрый рост и преждевременное половое созревание являются факторами риска рака и других заболеваний на поздних этапах жизни. Доказательства продолжают поступать о том, что эти же факторы, ведущие к ранней зрелости и чрезмерному росту в детстве увеличивают количество рака в целом, а не только рака простаты и молочной железы.

Исключая недоедание или серьёзные заболевания, чем медленнее мы растём и зреем, тем дольше живём. Другой стороной этой медали является то, что в последние 10 лет увеличилось не только количество жиров в животных продуктах, что приводит к развитию рака и заболеваний сердца. Животный белок также является плохим фактором питания, по данным научных исследований. Учёные обнаружили связь между животным белком и раком на лабораторных и эпидемиологических исследованиях людей, а замедление процесса старения при сокращении потребления животного белка.

Животные пищевые продукты в целом пропорционально связаны с несколькими типами рака. Масштабные международные исследования, накопленные в 59 различных странах, показывают, что мужчины, которые ели много мяса, птицы, молочных продуктов, чаще умирали от рака простаты, а те кто ел в основном не рафинированную растительную пищу и

орехи, реже всего поддавались этому заболеванию. Другое недавнее исследование в Германии обнаружило снижение ректального рака и рака толстой кишки примерно на 50% у взрослых вегетарианцев. Однако значительно большее сокращение онкологических заболеваний и других причин ранней смерти (сокращение приблизительно на 75%) было связано с вегетарианской диетой в течение более 20 лет. Степень защиты от рака чётко коррелирует со стажем вегетарианской диеты. Другие исследования вегетарианцев в различных странах показывают почти те же результаты. Причины начинают появляться достаточно рано.

### **Виды рака, развивающиеся при повышенном потреблении продуктов животного происхождения:**

- Рак мочевого пузыря
- Рак мозга
- Рак молочной железы
- Рак толстой кишки
- Рак эндометрия
- Рак кишечника
- Рак почек
- Лейкемия
- Рак лёгких
- Лимфомы
- Рак ротовой полости
- Рак яичников
- Рак поджелудочной железы
- Рак предстательной железы
- Рак кожи
- Рак желудка

Существует немало свидетельств, что воздействие на определённые пестициды, особенно ПХБ и ДДТ, может способствовать дальнейшим патологическим изменениям. Женщины с раком молочной железы имеют более высокую концентрацию этих химических веществ в тканях молочной железы, чем женщины, не имеющие рака. Это также было отмечено в Лонг-Айленде, где особенно высокие темпы развития рака молочной железы. Исследователи предполагают, что усиление воздействия этих химических веществ, находящихся в окружающей среде, является результатом потребления пребрежной рыбы. Добавьте к этому все воздействия транс-жиров и канцерогенов, которые добавляются в мясо, рыбу, птицу, жареные, на гриле или барбекю. Тогда становится ясно, что причиной рака является совокупность различных факторов.

### **Упражнения снижают риск рака**

Исследователи из Университета Тромсо в Норвегии сообщают, что женщины, которые регулярно занимаются спортом, существенно снижают риск развития рака молочной железы. В исследовании приняли участие более 25.000 женщин в возрасте 20-54 лет при начале исследования. Результаты показали, что женщины с ранней менопаузой в молодости (на момент исследования - около 45 лет), которые регулярно упражнялись, снижали риск возникновения рака на 62% по сравнению с не занимавшимися. Снижение риска было наиболее высоким у худых женщин, которые проявляли физическую активность более 4 раз в

неделю - эти женщины снижали риск на 72%.

Питание и упражнения гораздо более важны для профилактики рака, чем маммография и другие методы диагностики. Имейте в виду, что маммография просто обнаруживает, но не устраняет рак, и болезнь обнаруживается только после того, как раковые клетки уже развились в течение многих лет. К этому времени большинство видов рака уже распространяется на местные ткани и хирургическое лечение зачастую невозможно. Лишь у небольшого числа женщин после удаления рака груди с помощью маммографии сохраняли жизнь благодаря раннему обнаружению. У большинства опухоль обнаруживается поздно.

Я не настаиваю на отказе от маммографии женщинами 50-65 лет, скорее моим призывом является то, что этого недостаточно. Маммография ничего не делает для предотвращения рака молочной железы, и женщины почти ничего не слышали о том, что же можно сделать в первую очередь для предотвращения болезни и защиты себя от онкологии.

Не стоит недооценивать влияние питания на постепенное удаление и излечение повреждений, вызванных годами самоуничтожения. Не расстраивайтесь лишь потому, что вы не можете снизить риск до нуля из-за прошлых ошибок. Это же можно сказать и курильщикам. Если они не бросят курить лишь из-за того, что риск развития рака нельзя свести к нулю, то когда же они бросят? На самом деле, уровень заболевания раком значительно ниже (около 1/5) в странах с высоким уровнем потребления овощей, даже если они курят как сумасшедшие. Сырые фрукты и овощи предоставляют мощную защиту, но зелёные - наиболее сильны. Важно то, что наше население игнорирует правила "Есть, чтобы жить", которые наиболее эффективно спасают жизни.

Мы ищем новые ответы, потому что уже известные нам неприятны. Но лучший путь защититься себя от рака молочной железы и других видов рака - это следовать рекомендациям, предоставленным в книге "Есть, чтобы жить", начиная как можно раньше.

## **Продление жизни больных раком**

Не согласным с тем, что превосходное питание защищает от рака, будет сложно. Но вопрос остаётся открытым: может ли оптимальное питание или его корректировка оказывать терапевтический эффект на пациентов, которые уже больны раком? Может ли ваше питание изменить ситуацию, если у вас уже есть онкология? Научные данные показывают, что да.

Ища ответы на эти вопросы, учёные обнаружили, что насыщенные жиры в рационе способствуют более быстрому распространению рака. Другие исследования обнаружили схожие результаты. У женщин, больных раком, риск смерти увеличивается на 40% с каждыми 1000г жира ежемесячно. Исследования также показывают, что высокое потребление фруктов и овощей улучшает выживаемость, а жир на теле увеличивает риск преждевременной смерти. Аналогичные выводы можно найти и в научной литературе относительно рака предстательной железы и питания - диета оказывает мощнейшее воздействие на выживаемость больных раком предстательной железы. Большое количество животной пищи - токсично для человека.

### **Животный белок:**

- Повышает холестерин
- Провоцирует рак
- Способствует потере костной массы
- Способствует заболеваниям почек

- Ускоряет старение

Содержит:

- Насыщенные жиры
- Холестерин
- Арахидоновую кислоту

#### **Растительный белок:**

- Снижает уровень холестерина
- Защищает от рака
- Способствует упрочнению костей
- На заболевания почек не влияет
- На ускорение старения не влияет

Содержит:

- Волокна (клетчатку)
- Фитонутриенты
- Антиоксиданты

При потреблении в значительном объёме не только животный жир, но и животный белок оказывает токсическое влияние на человека. Многие книги рекламируют преимущества белковых диет по снижению веса, и это популярно. Многие американцы, желая защититься от пристрастия к высокому содержанию жиров, желают питаться питательными животными продуктами. Это превращается в огромный рынок шарлатанства.

Сегодня связь между продуктами животного происхождения и различными заболеваниями в научной литературе признаётся также, как связь курения с раком лёгких. Например, в одном из тщательных исследований, у людей, потреблявших мясо, в том числе птицу и рыбу, выявилась повышенная в два раза деменция (потеря интеллектуальных функций с возрастом), в отличие от вегетарианцев.

Различий обнаружили ещё больше, когда приняли во внимание прошлые потребления мяса. Диета, загруженная продуктами животного происхождения, вызывает сердечные заболевания, рак и другие распространённые в США болезни, включая камни в почках, почечную недостаточность, остеопороз, миому матки, гипертензию, аппендицит, дивертикулез и тромбоз.

## **Защищают ли молочные продукты от остеопороза?**

Молочные продукты в США пользуются большой популярностью. Большинство людей считает питание без молочного нездоровым. Откуда же мы возьмём достаточно кальция для наших костей, как не из молока? Давайте рассмотрим известную мудрость: "это правда, или за годы нам промыли мозги рекламой и дезинформацией?"

Переломы бедра и остеопороз чаще встречаются у популяций, потребляющих молоко и, как правило, потребляющих много кальция. Например, американские женщины пьют в 30-32 раза больше коровьего молока, чем жители Новой Гвинеи, но в 47 больше страдают переломами бедра. Международный анализ связи переломов тазобедренного сустава и потребления молочных продуктов показал, что высокое потребление молока ассоциируется с высокой статистикой частоты соответствующих переломов.

Означает ли это, что питье коровьего молока является причиной остеопороза? В любом случае, это ставит под сомнение постоянные рекламные призывы Национального Молочного Совета пить больше коровьего молока для предотвращения остеопороза. Основной вывод из исследования Nurses Health Study, изучавшего 121.701 женщин в возрасте 30-55 лет с 1976г, заключался в том, что результаты не подтверждают гипотезу о том, что потребление молока защищает от переломов бедра или предплечья. Те, кто пили 3 или более порция молока в день, имели больше переломов, чем женщины, которые пили его мало или не пили вообще.

Это не означает, что причиной остеопороза является молоко. Тем не менее, это позволяет предположить, что молочные продукты не защищают нас от остеопороза, как нам это внушали в детстве. Идём дальше - исследования показывают, что фрукты и овощи защищают от остеопороза. Остеопороз имеет сложную этиологию, включающую в себя и другие факторы, такие как кислотно-щелочной баланс, уровень микроэлементов, фитонутриентов в растениях, занятия спортом, пребывание на солнце и многое другое. Доктор Кэмпбэлл, руководитель исследования питания Корнельского и Китайского проектов сообщил:

"По иронии судьбы, остеопороз, как правило, происходит в тех странах, где потребление кальция является самым высоким, и большинство таких болезней происходит от богатых белком молочных продуктов. Данные китайского исследования показывают, что люди нуждаются в гораздо меньшем количестве кальция, чем мы думаем, и могут получать достаточное его количество из растительной пищи".

Он рассказал New York Times, что в Китае практически нет остеопороза при том, что потребление кальция составляет 241-943мг в день (в среднем - 544). Сравните с потреблением кальция в США - 841-1435мг в день (в среднем - 1143) в основном из молочных источников и остеопорозом, как одной из проблем общественного здравоохранения в США.

Чтобы понять причины остеопороза, нужно понять концепцию отрицательного баланса кальция. Например, вы потребляете около 1000мг кальция в день. Внутрь поглощается около трети кальция. Поэтому, если вы проглотили 300мг, оставшиеся 700мг остаются в пищеварительном тракте и выходят вместе со стулом. Если в эти же 24 часа вы выделите 350мг кальция с мочой, у вас будет отрицательный или положительный баланс кальция?

#### **Отрицательный баланс:**

1. Съедено: 1000мг
2. Усвоено: 300мг
3. Извлечено: 350мг
4. Осталось: -50мг

#### **Положительный баланс:**

1. Съедено: 500мг
2. Усвоено: 200мг
3. Извлечено: 100мг
4. Осталось: +100

Отрицательный баланс кальция означает, что с мочой выводится больше кальция, чем поглощается через пищеварение. Положительный баланс - кальция больше поглощается, чем выводится. Отрицательный баланс со временем приводит к потере костной массы, так как дополнительный кальций выводится из наших костей. Эпидемиологические исследования связывают остеопороз не с низким потреблением кальция, а с различными пищевыми факторами, которые вызывают чрезмерную потерю кальция с мочой. Постоянное истощение наших запасов кальция с течением времени от чрезмерного выведения кальция с мочой

является основной причиной остеопороза. Теперь рассмотрим факторы, которые способствуют этому чрезмерному выведению кальция.

#### **Факторы питания, вызывающие потерю кальция с мочой:**

- Животный белок
- Соль
- Кофеин
- Сахар-рафинад
- Алкоголь
- Никотин
- Антациды, содержащие алюминий
- Лекарства, такие как антибиотики, стероиды, гормоны щитовидной железы
- Добавки с витамином А

Опубликованные исследования чётко показывают увеличение выведения кальция с мочой при потреблении животного белка, но этого не наблюдается при потреблении растительного белка. Растительная пища, хотя некоторая может содержать много белка, не является кислотно-образующей. Потребление животного белка приводит к тяжелой кислотной нагрузке на кровь. Это выделяет ряд реакций, из-за чего кальций высвобождается из костей, чтобы помочь нейтрализовать кислоту. Аминокислоты на основе серы в продуктах животного происхождения вносят существенный вклад в кислотность мочи и в результате потерю кальция.

Исследование Nurses Health Study показало, что женщины, потреблявшие 95г белка ежедневно, на 22% чаще страдали переломами предплечья, чем те, кто употребляли менее 68г. Наиболее полное эпидемиологическое исследование по влиянию питания на переломы тазобедренных суставов было проведено в 1992г. Авторы стремились сделать максимально полный географический охват по заболеваемости разрушением тазобедренного сустава.

Они опубликовали 34 исследования женщин в 16 странах. Их анализ показал, что питание с высоким содержанием животного белка показало наиболее высокую корреляцию с переломами тазобедренного сустава - корреляция 81%.

Страна	Потребление животного белка (в среднем грамм/день)	Показатель переломов тазобедренного сустава (на 100.000 человек)
Южная Африка	10,4	6,8
Новая Гвинея	16,4	3,1
Сингапур	24,7	21,6
Югославия	27,3	27,6
Гонк-Конг	34,6	45,6
Израиль	42,5	93,2
Испания	47,6	42,4
Нидерланды	54,3	87,7
Англия	56,6	118,2
Дания	58	165,3
Швеция	59,4	187,8
Финляндия	60,5	111,2
Ирландия	61,4	76

Норвегия	66,6	190,4
США	72	144,9
Новая Зеландия	77,8	119

Дополнительный кальций, содержащийся в молочных продуктах, просто не может соревноваться с фактами, перечисленными в таблице выше. Среднее американское питание не только с высоким содержанием белка, но и с высоким содержанием соли, сахара и кофеина, а также содержит мало фруктов и овощей. Фрукты и овощи помогают снизить кислотную нагрузку от животных белков и снизить потерю кальция. А компенсации мощных факторов, вызывающих потерю кальция с мочой, нам нужно потреблять намного больше кальция.

Некоторые исследования показывают, что возможно, для компенсации высокого потребления белка нужно просто есть больше кальция. Это может иметь смысл, если снизить потребление животного белка, но в контексте всех остальных факторов американского питания и образа жизни одно это вряд-ли поможет. Пить больше молока просто не помогает.

Принятие кальциевых добавок может помочь замедлить и снизить скорость потери кальция из костной массы, но их недостаточно. Необходимо сократить другие важные факторы. Мы даже добавляем витамины в молоко, и многие женщины принимают витамин А, который способствует ещё большей потере кальция.

Все эти факторы помогают объяснить, почему потребление кальция во всём мире не коррелирует со снижением переломов тазобедренных суставов. Эскимосы являются прекрасным примером. Они потребляют огромное количество кальция - **2000** мг в день из всех мягких рыбных костей, которые они едят, но они имеют самую высокую скорость разрушения тазобедренных суставов в мире, так как потребляют много животных белков из рыбы.

## **Лучшая пища для костей : овощи и фрукты**

Зелёные овощи, бобовые, тофу, семена кунжута и даже апельсины содержат множество полезного кальция и не вызывают проблем, в отличие от молочных продуктов. Имейте в виду, что вы будете сохранять больше кальция, если не будете потреблять животных продуктов, а также соль, сахар и кофеин.

Кальций во многих зелёных овощах уровень усвоения кальция - более 50%, по сравнению с 32% из молока. Кроме того, так как животный белок провоцирует выведение кальция с мочой, сохранение кальция от потребления овощей выше. Все зелёные овощи содержат много кальция. Американское питание в стиле "курица с макаронами" содержит очень мало кальция, поэтому добавление молочного, как источника кальция при дефиците этого минерала в поверхностном смысле, безусловно, лучше, чем полное отсутствие кальция в рационе. Однако есть более важные проблемы, чем нехватка кальция.

Единственной причиной, почему коровье молоко считается таким важным источником кальция, является то, что американское питание сосредоточено на животной пище, рафинированных зёрнах и сахаре, которые лишены кальция. Любой здоровый рацион питания, содержащий достаточное количество не рафинированной растительной пищи будет содержать достаточно кальция и без молока. Фрукты и овощи укрепляют кости.

Исследователи обнаружили, что те, кто ест большинство фруктов и овощей, имеют плотные кости. Эти исследователи пришли к выводу, что кальцием богаты не только калием, магнием, кальцием и другими питательными веществами, важными для здоровья, но так как они являются щелочными продуктами и не производят кислоты, они не вызывают потерю кальция с мочой.

Зелёные овощи, в частности, оказывают огромное влияние на снижение переломов бедра, так как они богаты не только кальцием, но и другими питательными веществами, такими как витамин К, который оказывает решающее влияние на здоровье костей.

## **Есть молочные продукты или отказаться от них?**

Лучше всего - свести потребление молочных продуктов к минимуму. Есть много веских причин, чтобы не потреблять их вообще. Например, существует тесная связь между молочной лактозой и ишемической болезнью сердца. Существует также чёткая связь между продуктами, ускоряющими рост, таких как молочные, и рака. Очевидна и связь потребления молочного с раком яичек. Молочный жир также перегружен молочными токсинами и является основной причиной подверженности нашей нации диоксину.

Диоксин - это высоко токсическое химическое соединение, которое даже Министерством охраны окружающей среды США признаётся в качестве причины многих видов рака у тех, кто потребляет молочные жиры, такие как масло и сыр. Сыр также мощно усиливает кислотную нагрузку, что увеличивает потерю кальция. Учитывая, что сыр и масло - продукты с высоким содержанием насыщенного жира - являются основными источниками диоксина, сыр является особенно глупым выбором для получения кальция.

Коровье молоко является идеально "разработанной" пищей для быстро растущего телёнка, но как упоминалось выше, пищевые продукты, содействующие быстрому росту, способствуют развитию рака в будущем. Существует достаточно доказательств причастия потребления молочных продуктов к возникновению рака предстательной железы и яичников. В апреле 2000 года были опубликованы результаты Гарвардского исследования, где сообщалось, что потребление 2,5 порции молочных продуктов ежедневно повышает риск рака простаты более чем на 30%. Другое недавнее исследование, проведённое в Греции, показывает сильную связь между молочными продуктами и раком простаты.

Анализируя данные, авторы решили, что если население Греции начнёт есть больше помидоров и снизит потребление молочных продуктов, заболеваемость раком простаты может быть сокращена на 41%, и ещё большим было бы снижение в Америке, где диетический риск гораздо выше. Исследования связи лактозы (молочного сахара) и рака яичников у 80.326 женщин, проведённое в Nurses Health Study доктором Кэтлин Фэрфилд и её коллегами сообщает, что женщины, которые потребляли наибольшее количество лактозы (1 и более порции молочных продуктов в день) имели на 44% повышенный риск всех типов инвазивного рака яичников, чем те кто ели мало молочных продуктов (3 и меньше порций в месяц).

Обезжиренное и с низким жиром молоко внесло крупнейший вклад в изучение лактозы. Молочные продукты просто не являются здоровым источником кальция. Возможно, наиболее сильный аргумент против молочных продуктов в нашем питании: многие из нас не переносят лактозы. Те, кто её переносят, не усваивают молоко нормально, но продолжают верить в то, что потеряют свои кости, если не будут потреблять молочных продуктов. Но без молока они могут быть ещё лучше.

Если вы решили потреблять молочные продукты, используйте только обезжиренные молочные продукты и сведите к минимуму его потребление до малых порций. Помните правило 90%: ешьте 90% полезной цельной сырой растительной пищи. Молочные продукты могут быть частью оставшихся 10%, но они не являются необходимыми для хорошего здоровья, а лишь несут потенциальный вред для него, особенно продукты с содержанием молочного жира, такие как масло и сыр.

Вам не нужны молочные продукты, чтобы получить достаточно кальция, если вы едите здоровую пищу. Все необработанные природные продукты богаты кальцием, даже в апельсине (а не его соке) содержится около 60мг кальция.

#### **Кальция в 100 калориях:**

- Китайская капуста - 1055
- Репа - 921
- Зелень - 559
- Капуста - 455
- Ромейн - 257
- Тофу - 236
- Молоко - 194
- Брокколи - 182
- Кунжут - 170
- Соя - 134
- Огурец - 108
- Цветная капуста - 88
- Морковь - 63
- Рыба - 38
- Яйца - 32
- Бифштекс - 5
- Свиная отбивная - 2

Правительственные авторитеты по здравоохранению рекомендуют потреблять 1500мг кальция ежедневно. Это огромное количество. Так много рекомендуется из-за всех вышеупомянутых факторов. Но даже этот высокий уровень кальция не предотвратит остеопороз у популяции, на которую влияет столь много факторов, вызывающих остеопороз, а дополнительный кальций только сделает отрицательный баланс менее отрицательным и частично замедлит скорость развития остеопороза.

Тем не менее, единственный способ предотвратить остеопороз и иметь сильные кости - это физические упражнения и остановка причин выведения кальция с мочой. План питания "Есть, чтобы жить" хорошо защищает от остеопороза.

## Мечтаете похудеть?

### Подробный анализ питания по Аткинсу, метода зоны и питания по типу крови

По различным оценкам около 75% всех американцев имеют избыточный вес, поэтому неудивительно огромное количество книг по снижению веса. Последние исследования сообщают о столь радикальном и быстром росте ожирения в мире, что это считается серьёзной медицинской эпидемией, затрагивающей значительную часть популяции нашего мира.

Так как избыточный вес и ожирение резко повышают риск возникновения всех причин ранней смерти, он может быть наиболее серьёзной проблемой здравоохранения, с которой сталкивался мир. Каждая новая книга предлагает советы того, как омолодиться и похудеть. Успех книжных диет можно измерить по нескольким направлениям. Вы можете оценить успешность книжных рекомендаций по их популярности, по тому, насколько хорошо программа описывает принцип работы или тому, сколько фунтов вы можете разумно сбросить. Однако есть более важные соображения.

Потеря веса и общее состояние здоровья - неотделимы друг от друга. Программу снижения веса можно считать успешной только тогда, когда потеря веса является постоянной, безопасной и способствует общему укреплению здоровья. Временное снижение веса приносит мало или вообще не приносит пользы, особенно если оно ставит под угрозу ваше здоровье.

### Опасные схемы снижения веса

К сожалению, некоторые из наиболее продаваемых книг о похудении являются наиболее опасными. Некоторые из наиболее популярных книг - "Оздоровительная революция или революция" и "Пищевая революция" (доктор Аткинс), "Зона" (Барри Сирс), "Белковый напиток" Майкла и Мэри Идс.

Популярность этих книг является доказательством того, что люди ищут быстрый и лёгкий способ похудеть без уменьшения их романа с высококалорийными нездоровыми продуктами. Люди отчаянно пытаются сбросить вес, и эти книги проповедуют то, что люди хотят слышать: вы можете есть много жира, холестерина и насыщенных жиров, худея при этом. Этот опасный роман может привести к трагическим последствиям с некоторыми людьми, которые буквально умирают, чтобы похудеть.

Гуру белковых диет обычно утверждают, что они несут истину, а другие врачи и учёные ошибаются. Они распространяют идею о том, что рекомендуемая ими диета здоровая и они полагают, что существует всемирный заговор с более 3500 научными исследованиями при участии более 15.000 учёных исследователей и отчётами о потреблении мяса, птицы, яиц и молочных продуктов, вызывающих сердечно-сосудистые заболевания, рак, почечную недостаточность, запор, камни в желчном пузыре, дивертикулёз, геморрой - и это лишь некоторые проблемы со здоровьем.

Анализ понимания как положительных, так и отрицательных аспектов различных популярных диет поможет вам понять науку питания в целом. Это упражнение стоит закрепить и расширить информацию, полученную из предыдущих статей, посмотреть на некоторые научные исследования, что поможет вам понять увековеченные мифы и

противоречия. Мои пациенты имеют высокий показатель успешности не только в потере веса, но и постоянном его поддержании, поскольку они получают всеобъемлющее и научное образование о человеческом питании. Это поможет и вам отказаться от веры в магические диеты.

## Раковая революция Аткинса

Книги Роберта Аткинса и других авторов пропагандируют диеты с высоким содержанием белка в качестве планов снижения веса, рекомендуя такие диеты для здоровья и снижения веса с помощью увеличения потребления животного белка свыше нормы. Американцы уже сейчас употребляют около 40% своих калорий из продуктов животного происхождения, и мы видим трагически смертельные рост рака и болезней сердца в последние 50 лет из-за такого питания. Вы можете похудеть на диете Аткинса, но в то же время рискуете потерять здоровье.

Аткинс рекомендует есть в основном много жиров, много белков, лишённые клетчатки животные продукты и старается устранить углеводы из вашего рациона. В его меню в среднем 60-75% калорий из жира и отсутствуют цельные зёрна и какие-либо плоды. Предлагаемое Аткинсом показательное меню содержит около 90% калорий из продуктов животного происхождения.

Сотни научных исследований показывают связь между продуктами животного происхождения и различными видами рака. Хотя неправильно говорить, что животная пища является единственной причиной рака, в настоящее время очевидно, что увеличение потребления продуктов животного происхождения в сочетании со снижением потребления свежей плодоовощной продукции оказывает наибольший эффект на увеличение риска возникновения различных видов рака. Аткинс убеждает своих последователей, что знает больше, чем учёные ведущих исследований по питанию, которые заявляют, что "потребление мяса является важным фактором этиологии рака у человека".

Книги Аткинса на самом деле рекомендуют такие продукты, как жареная свинина с коркой, сливки, бекон и чизбургеры. На первой странице книги Аткинса "Революция здоровья" говорится:

**Представьте себе диету снижения веса, которая позволит вам есть бекон и яйца на завтрак, сливки с кофе, много мяса и даже салат с соусом на обед и ужин! Не удивительно, что доктор Аткинс называет это "диетической революцией".**

Мясные продукты, низкое содержание клетчатки, мало или полное отсутствие фруктов, крахмалистых овощей и цельных зёрен. Следование рекомендациям Аткинса может более чем вдвое увеличить риск некоторых видов рака, особенно рака, чувствительного к мясной пище, такого как рак эпителий дыхательных путей. Например, исследование, проведённое Национальным институтом рака, изучало рак лёгких у некурящих женщин на предмет влияния курения в качестве второстепенной причины. Исследователи обнаружили, что относительный риск развития рака лёгких был в 6 раз больше у женщин, потреблявших больше пятой части насыщенных жиров по сравнению с теми, кто ел меньше пятой части.

Однако план питания Аткинса не только включает невероятное количество насыщенных жиров, но и ограничивает наиболее известные защищающие от рака продукты. Его наиболее мягкие диеты опасно бедны этими защитными продуктами. Последователи Аткинса принимают структуру питания полностью противоположную тому, что рекомендуют ведущие учёные-исследователи, изучающие взаимосвязь между питанием и раком.

В частности, одно лишь отсутствие фруктов в рационе является важным показателем риска рака. Рак желудка и пищевода наблюдается у населения, которое не потребляет достаточного количества фруктов. Научные исследования показывают ясную и сильную связь между раком желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря и простаты с низким потреблением фруктов. К удивлению многих исследователей, потребление фруктов оказывает мощное снижение сердечно-сосудистых заболеваний и рака по сравнению с остальными факторами.

Существует также поразительная связь во многих научных исследованиях, которые показывают снижение заболеваемости колоректальным раком и раком желудка при потреблении цельных зёрен. Рак толстого кишечника в значительной степени связан с употреблением в пищу продуктов животного происхождения. В этом исследовании, в частности, говорится, что рак толстой кишки у населения с низким уровнем заболеваемости по сравнению с высокой заболеваемостью не может быть объяснён "защитными" факторами, такими как волокна, витамины и минералы, а скорее он возникает под влиянием потребления почти полностью только продуктов животного происхождения и жира.

**Много насыщенных жиров, мало фруктов = повышение риска рака**

**Мало насыщенных жиров, много фруктов = снижение риска рака**

Существует множество способов похудеть. Не смотря на их некоторую "эффективность", они могут быть не безопасными. Мы не будем выступать за курение сигарет или вдыхание кокаина лишь из-за того что это эффективно для снижения веса. Пропаганда снижения веса за счёт ограничения углеводов является безответственной. Вы можете заплатить за это своей жизнью!

## **Кратковременные результаты? Долгосрочная опасность!**

Как заявляют сторонники Аткинса, полезность его диеты заключается в снижении лишнего веса. Избыточный вес несёт такие риски для здоровья, что некоторые реальные преимущества от его снижения человек действительно получает, даже если режим снижения веса повышает риск возникновения рака. Потеря веса за счёт высокого потребления белков, жиров и низкого потребления клетчатки снижает триглицериды, резистентность к инсулину и снижает кровяное давление.

Такие диеты с высоким содержанием белка сильно ограничивают рафинированные углеводы - нездоровую и питательно бедную пищу (белые макароны, белый рис и белый хлеб), которую большинство американцев потребляет в больших количествах. То есть, значительную часть. Они также рекомендуют потреблять пищевые добавки на сотни долларов ежемесячно. Конечно, при таком несбалансированном питании лучше добавки, чем ничего, но добавки не делают такое питание безопасным.

Обычная американская диета настолько нездорова, что снижение ожирения от диеты Аткинса может дать значительные выгоды, если вес удаётся удержать от снижения или повышения, отсутствуют различные неблагоприятные осложнения и присутствуют добавки некоторых недостающих микроэлементов. Однако реальность такова, что независимо от того, сколько добавок будет принято и сколько волокон предписано, невозможно компенсировать так много важных веществ, которых не хватает в рационе питания. Существуют очень важные питательные вещества, которые никогда ещё не включали в банку с витаминами, и добавки никогда не могут компенсировать разрушительные последствия столь большого количества животных продуктов и низкое содержание волокнистых.

Кроме того, согласно плану Аткинса потребление даже умеренного количества углеводов из здоровых продуктов, таких как фрукты и крахмалистые овощи, останавливает кетоз и возвращает ваш лишний вес. Диеты с высоким содержанием жиров, бесспорно, связаны с ожирением, и потребление мяса действительно коррелирует с увеличением веса, а не его потерей, если вы радикально сократите углеводы в вашей диете для поддержания хронического кетоза.

Исследования Американского онкологического общества на 79.236 лицах старше 10 лет обнаружили, что питающиеся мясом более 3 раз в неделю намного более подвержены лишнему весу со временем, чем те, кто избегает мяса. Чем больше участники исследований ели овощей, тем они были более устойчивы к увеличению веса. Диета Аткинса, наряду с другими аналогичными планами, практически противоположна нашим предкам-приматам. Она практически не содержит волокон, используя вместо них продукты, которые наука точно установила причинами рака и сердечных приступов, и в частности исключает продукты, оказывающие мощный противораковый эффект. И вы думаете, что принятие добавок на сотни долларов в месяц компенсирует эти недостатки? Имеет ли это смысл для вас?

	Диета Аткинса (из его книги)	"Есть, чтобы жить" доктора Фурмана (пример)
Всего калорий	2.550	1.600
Клетчатка	5,4г	77г
Белки	188г	60г
Жиры	167г	19г
Углеводы	67г	314г
Насыщенные жиры	60г	2г
Натрий (соль)	5.920мг	592мг
Бета-каротин	212мкг	8.260мкг
Витамин С	30мг	625мг
Кальций	543мг	877мг
Магний	187мг	593мг
Железо	18мг	22мг
Марганец	1,5мг	8,1мг
Витамин Е	10IU	22IU
Фолаты	316мкг	1.242мкг
Хром	0,034мг	0,168мг

Вышеуказанное меню Аткинса, как и большинство его пищевых планов, содержит в среднем около 60% калорий из жира. Очевидно, что меню "Есть, чтобы жить" содержит меньше калорий и почти не содержит насыщенных жиров, а также гораздо богаче клетчаткой и другими (борющимися с раком) растительными питательными веществами.

Помните, что грамм клетчатки усваивается из натуральных продуктов, учёт уровня фитонутриентов может говорить о разнице между длинной жизнью и преждевременной смертью. Трудно представить, что врач, практикующий в качестве эксперта по питанию, продаёт миллионы книг с рекомендациями потребления **60** г болезненных насыщенных жиров ежедневно.

Говорение людям того, что они хотят услышать, продаёт книги, продукты и услуги. Аткинс продолжает заявлять болезнетворные и опасные рекомендации. Возьмём, к примеру, его заявление зимой 2001 г в Специальном отчёте оздоровительных открытий (из его рекламной брошюры):

**Избавьтесь от болезней сердца с филе!**  
**Остановите приступы сыром!**  
**Предотвратите рак молочной железы маслом!**

Хуже всего то, что большинство людей не владеют всеобъемлющими знаниями о питании из мировой литературы и научных исследований, в результате чего не в состоянии оценить его необоснованные призывы.

## **Метаболизм кетонов — фундаментальное значение для выживания нашего вида**

Как работают диеты с высоким содержанием белка? За счёт чего вы можете есть сколько хотите сала и жира, и при этом худеть? Люди - приматы по генетической структуре, и мы очень схожи с гориллами. Как и другие крупные приматы, мы призваны выживать преимущественно на растительной пище, богатой углеводами. Когда человеческий организм считает, что он не имеет достаточно углеводов - он запускает свои сложные "машины" и производит кетоны, запасное топливо, которое может быть использовано во время кризиса.

В состоянии покоя мозг потребляет около 80% наших энергетических потребностей. В нормальных условиях мозг может использовать лишь одну глюкозу в качестве топлива. Однако организм человека развился до замечательной адаптации, что позволяет ему выживать в течение длительных периодов времени без пищи.

В первые несколько дней отсутствия углеводного топлива (продуктов питания) запасы глюкозы в теле истощаются, и у нас появляется возможность производить достаточно топлива для нашего голодного мозга от расщепления мышечных тканей для производства глюкозы. Глюкоза не может быть произведена из жира. К счастью, наше тело имеет встроенные механизмы, которые позволяют нам сохранять мышечную ткань с помощью метаболизма из более эффективного источника энергии - питания жирами.

Через день-два отсутствия питания тело погружается в жировые запасы для получения кетонов в качестве чрезвычайного топлива. С ростом уровня кетонов в нашей крови мозг принимает кетоны в качестве альтернативного топлива. Таким образом, мы сохраняем наши мышцы и увеличиваем выживаемость в течение периодов лишения пищи, таких как пост. Для тех, кто заинтересован в дополнительных сведениях о биохимии голодания и его влияния на здоровье человека, я рекомендую свою книгу о голодании и питании для здоровья "Врачебное руководство по лечению болезней".

Диетические рекомендации Аткинса основаны на этом механизме выживания. Когда мы ограничиваем углеводы настолько заметно, что организм понимает недостаток калорий, запускается кетоз. Тело начинает терять жир, даже если мы потребляем много продуктов с высоким содержанием жиров, как рекомендует Аткинс. После остановки диеты вы вернёте вес обратно и ещё больше, если остаётесь на диете, вы рискуете преждевременной смертью. Сделайте ваш выбор. Как только вы начнёте есть много плодов, содержащих углеводы, таких

как овощи или бобовые, кетоз закончится и мясо с жиром снова станет откормом лишнего веса.

Потребление мяса приводит к увеличению веса, если вы вызвали кетоз дефицитом углеводов. Что ещё хуже, вы получаете дополнительный вред от диеты с высоким содержанием жиров и белков для сохранения хронического кетоза. Кроме того, увеличивается риск раковых заболеваний, а почки находятся под большим напряжением и будут стареть быстрее. Обнаружение вреда для крови может занять множество лет. К тому времени, когда кровь отобразит ненормальное состояние, уже могут произойти необратимые последствия. Анализ крови для определения состояния почек обычно не показывает проблем, пока более 90% почек не будут уничтожены.

Белки метаболизируются в печени, а азотистые отходы затем выделяются почками. Эти отходы должны быть устранены из организма, чтобы поддерживать нормальную чистоту и устойчивое состояние равновесия. Большинство врачей учат в медицинских школах, что диета с высоким содержанием белков старит почки. В нормальном возрасте потеря функции почек может быть из-за вторичной совокупной травмы по отношению к сильному давлению, оказываемому на почки высоким содержанием белка в рационе.

К восьмому десятку жизни американцы теряют 30% функциональности своих почек. У многих людей развиваются проблемы с почками в молодом возрасте под напряжением высокого питания белками. Диеты с низким содержанием белка обычно используются для лечения больных с поражениями печени и почек. Одно из последних исследований по питанию показало, что снижение потребления белка у пациентов с заболеваниями почек снижает смертность от этого на 40%.

Диабетики, подверженные повышенному риску заболевания почек, чрезвычайно чувствительны к напряженной диете с высоким содержанием белка. В больших многонациональных исследованиях с участием 1.521 пациентов, в большинстве диабетиков, которые ели слишком много животного белка, они потеряли более половины функции своих почек, и почти все повреждения были необратимыми.

В своей практике я видел многих пациентов, которые испытали значительное ухудшение функций своих почек после попытки снижения веса и управления диабетом за счёт диеты с высоким содержанием белков. Совпадение? Я думаю, нет. Ущерб от таких односторонних рекомендаций по питанию может быть очень серьёзным. Кетонные диеты, такие как Аткинса, использовались для лечения детей с судорожными расстройствами, когда другое лечение не помогает. Медицинские исследования показывают, что эти диеты могут привести к серьёзным последствиям для здоровья.

Результаты докладывают о большем потенциале побочных эффектов, чем когда-либо ожидалось. Опасности этих диет с высоким содержанием белка включают гемолитическую анемию, нарушение функции печени, почечных канальцев, ацидоз и спонтанные переломы костей (не смотря на наличие кальция). Камни в почках - ещё один риск диет с большим количеством белка. Эти исследования показывают, что есть множество неблагоприятных последствий, связанных с этим опасным способом питания.

## **Введение в опасную Зону Бари Сирса**

Зона Барри Сирса, доктора философии, - ещё одна книга о снижении веса, которая привлекла большое внимание общественности. Сирс обещает постоянную потерю веса и улучшение здоровья и энергии при большем потреблении белков и жиров. Это чудо может быть

достигнуто без ограничения калорий, потому что, по его словам, он имеет более глубокое понимание физиологии человека и понимает важность эйкозаноидов, чем кто-либо другой. Это очередная претензия на правду или просто ещё более научнообразная глупость?

К сожалению, большинство людей не имеет научных обоснований для того чтобы видеть насквозь ложные претензии Сирса с его неточной лженаукой. Диетические планы Сирса менее опасны, чем у Аткинса благодаря тому, что он позволяет небольшое количество фруктов и крахмалистых овощей. Но его трюк узко направлен на производство эйкозаноидов (при игнорировании многих других причин биохимических болезней) - это он рекомендует в своей книге, игнорируя класс учёных по питанию.

Сирс предлагает умеренную часть сосредоточения белка, крахмала и жира в каждый приём пищи, включая закуски. Его теория гласит, что это помогает облегчить и смягчить глюкозу в крови во избежание колебаний секреции инсулина. Он считает, что эти колебания являются решающими факторами в управлении производства плохих воспалительных гормонов, называемых эйкозаноидами.

На протяжении всей своей книги он изображает углеводы в качестве причин увеличения ожирения американцев. Сирс и Аткинс, а также другие сторонники диет с высоким содержанием белка утверждают, что непрерывный рост брюшного охвата американцев происходит из-за ошибочных советов по питанию в смысле меньшего потребления жира. Они утверждают, что низкое содержание жира является причиной ожирения и на самом деле опасно. Как заявляет Сирс:

**Американцам сказано есть меньше жиров и больше углеводов. Эксперты, заявляющие это, говорят что вы станете стройнее. Сейчас мы уже 15 лет экспериментируем и не нужно быть учёным, чтобы видеть, что это не работает. В самом деле, все данные исследования в течение последних 15 лет показывают, что несмотря на резкое сокращение потребления жира американцами страна переживает эпидемию роста ожирения.**

Можно написать целую книгу, объясняя и описывая неточности Сирса, но это не является целью, я просто выделил некоторые из его главных ошибок. Сирс утверждает, что американцы делают неправильно, резко сокращая потребление жира. На самом же деле, национальные исследования продуктов питания, такое как NFCS, NH и NS показывают, что американцы потребляют 34-37% калорий из жира. Американцы по-прежнему едят очень много жира.

Причина роста ожирения в Америка - не секрет: мы едим калорийную пищу с высоким содержанием жиров. Мы много едим вне дома, опираясь в большей степени на удобные продукты питания и большие порции пищи. В соответствии с тенденциями в весе, потребление калорий выросло на 15% в период с 1970 по 1994 годы. Данные на самом деле показывают увеличение потребления нездоровой пищи, жиров и калорий в последние годы. Лишний вес у американцев увеличивается, потому что общее потребление калорий возрастает, а физическая активность снижается.

Наше питание сегодня бедно питательными веществами, чем когда-либо. Один лишь баланс белка и жиров благодаря некой гипотетической зоне не позволит вам снизить вес без сокращения потребления калорий. Многочисленные эпидемиологические и клинические исследования показывают, что диета с низким содержанием жира и высоким содержанием сложных углеводов связана с более низкой массой тела по всем у миру. Высокое содержание жира в питании всегда показывает прямой ответ по отношению не только к ожирению, но и к сердечным проблемам и раку.

## Насколько важен гликемический индекс?

Согласно Сирсу скорость попадания углеводов в кровоток (пищевой индекс гликемии) определяет, действительно ли мы поддерживаем хорошее здоровье и оптимальный вес. Однако научные данные указывают на то, что гликемический индекс пищи не является надёжным предиктором влияния пищи на уровень в крови глюкозы, холестерина и инсулина.

В своей книге Сирс предупреждает, что употребление бананов, моркови, бобов Лимы и картофеля может быть опасным для вашего здоровья просто потому что они имеют более высокий индекс гликемии. Очевидно, что гликемический индекс не является основным фактором в принятии решения, должны ли мы считать пищу здоровой. Мы не хотели бы рекомендовать диету полностью из продуктов с высоким гликемическим индексом, но потребление таких питательных продуктов, как бананы, папайя, абрикосы, морковь и бобы Лимы является здоровым и способствует снижению веса.

Только то, что гликемический индекс здоровой растительной пищи немного выше, чем у некоторых других продуктов, не означает, что её нужно устранить. Исследования негативных влияний продуктов с высоким индексом гликемии всегда анализируют диеты, содержащие рафинированные и простые сахара с низким содержанием питательных микроэлементов и клетчатки. Я согласен, что диета с низким гликемическим индексом может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Однако низкое качество диеты с высоким уровнем индексом гликемии в целом способствует увеличению веса и болезням не только из-за высокого гликемического индекса. Вам не нужно беспокоиться о гликемическом индексе естественной пищи, если она богата питательными веществами и клетчаткой, а также является частью здоровой диеты.

На самом деле наличие или отсутствие волокон является гораздо более надёжным предиктором контроля глюкозы в крови. Растительные волокна, не перевариваемые и не поглощаемые части растительной пищи, в настоящее время рассматриваются совсем иначе, чем раньше. Теперь мы понимаем, что не только количество, но и разнообразие волокон в рационе защищает от рака. Наш пищеварительный тракт наполнен многими видами бактерий, которые преобразуют эти волокна в многочисленные жирные кислоты и другие питательные вещества с сильным иммунным ответом и защитой от рака. Эти бактериальные продукты оказывают важное значение на оптимальное здоровье и защиту от различных видов рака, особенно рака толстой кишки.

Содержание волокон в пище или продуктов гораздо более важно, чем гликемический индекс. Все эти гуру диет с высоким содержанием белка вынуждены пренебречь важнейшей областью сегодняшних пищевых исследований - от фитонутриентов до растений - так как это делает их диеты опасными. И содержание фитонутриентов, оказывает мощнейшее воздействие на профилактику многих заболеваний, включая рак.

Вы не можете просто добавить волокна подорожника в стандартную диету и считать, что ваши потребности в клетчатке будут удовлетворены. Вам нужно разнообразие растворимых и нерастворимых волокон из широкого ассортимента натуральных продуктов для достижения оптимального здоровья. Малое количество многочисленных растительных волокон и других растительных питательных веществ оказывает непреодолимый риск для здоровья во всех диетах, которые включают продукты животного происхождения в значительном количестве.

Гликемический индекс представляет собой сложный вопрос, но не является основной проблемой. Это не правда, что повышение уровня инсулина после еды является основной причиной увеличения веса, как утверждает Сирс. Это ложь. Постепенное поглощение лишних калорий повышает уровень глюкозы и инсулина, что по-прежнему сохраняет тот же

вес. Реакция изменения инсулина не приводит к уменьшению количества калорий, преобразующихся в жиры. Баланс жиров, углеводов и белка, даже если это может изменять инсулин, окажет мало влияния или вообще не повлияет на изменение веса. Все лишние калории хранятся в виде жира.

Кроме того, есть основания обвинить пищевой животный белок в качестве основного фактора повышения уровня инсулина. Хотя пищевой белок сам по себе провоцирует относительно мало инсулина, он может заметно повысить инсулин и углеводы, когда потребляется из мяса. Таким образом, избегание животного белка и ограничение его, чтобы он не расходовался наряду с высоким содержанием углеводов в пище, может уменьшить время секреции инсулина от еды - совершенно противоположное новоиспечённой теории Сирса.

Так гликемический индекс не должен быть серьёзной проблемой. Только путём перенапряжения глюкозы и инсулина в результате перенапряжения может привести к повышению веса, вызывая наш голод быстрее и съесть больше калорий рано или поздно. Это произойдёт только тогда, когда вы едите бедную питательными веществами, но богатую калориями пищу. факторы, контролирующие аппетит и голод, страдают больше, чем от гликемического индекса.

Это ещё одна причина не потреблять рафинированные зёрна и сладости, и структурировать план питания вокруг естественных растительных продуктов с высоким содержанием клетчатки. Обработанные продукты с высоким индексом гликемии способствуют перееданию. Когда гликемический индекс используется в качестве основания для рациона с высоким содержанием белка и высоким содержанием жиров в продуктах животного происхождения, он не будет иметь благотворное влияние на вес и может создать серьёзные риски для здоровья.

## **Зона разногласий — десятки ложных утверждений**

В дополнение к завышению значения постпрандиального индекса гликемии. Сирс совершает и другие ошибки, заявляя для поддержки его нездоровых рекомендаций. Он игнорирует богатство информации, свидетельствующей об огромной разнице между биохимикатами растений и животными белками. Не важно, связано это с моделями аминокислот или формой. Растительные белки снижают уровень холестерина и риск развития рака, в то время как животные белки приводят к их росту.

Во-вторых, Сирс идёт ещё дальше, утверждая что вегетарианская диета - это плохо для сердца и что у пациентов на вегетарианской диете Дина Орниша возникает больше сердечных приступов, они раньше умирают, чем на стандартной диете Американской Ассоциации Кардиологии. Сирс заявляет: "Я предполагаю, что люди, которые остаются на своей программе, в конечном счёте будут иметь больше проблем с сердцем, больше приступов и выше сердечно-сосудистую смертность, чем отказавшиеся... Для этих людей питание с высоким содержанием углеводов будет побуждать перепроизводство плохих эйкозаноидов, таким образом значительно увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний.". Доктор Орниш был популярен с тех пор, как его "Испытание сердечной жизни" было опубликовано в Lancet в 1991г. Это документальное исследование разворота коронарных завалов при сердечных болезнях с помощью вегетарианства. Сирс снова неправ - на это время в смертельных советах пациентам с болезнями сердца. Существует, по крайней мере, 17 исследований на сегодняшний день, включая последующее исследование Орниша,

которые доказывают, что Сирс не прав. Пациенты, которые следовали программе Орниша, улучшили свои проблемы со временем.

Ещё более смешным является его утверждение, что пациенты Орниша развили большее сопротивление инсулину из-за их диеты с высоким содержанием углеводов, несмотря на среднюю потерю веса в 24 фунта. Вероятно каждый учёный или врач по питанию в Америке знает, что уровень инсулина и резистентность к нему пропорциональны весу тела. Это физиология. Сирс говорит о том, что эйкозаноиды - супер гормоны тела, которые контролируют появление всех болезней, от болезней сердца и рака с аутоиммунными заболеваниями до ожирения. Кроме того, для сдерживания этих эйкозаноидов в надлежащем балансе необходимо точное соотношение белков и углеводов - 3 грамма белка на каждые 4 грамма углеводов. Но не существует каких-либо научных доказательств таких смелых предположений. Не было исследований, позволяющих оценить утверждения Сирса, и он никогда не измерял уровень эйкозаноидов у людей, следующих его плану питания.

На самом деле у нас теперь есть исследования, которые показывают реакцию инсулина и инсулиноподобного сопротивления, а также влияние на похудение. В этих исследованиях практика Сирса не выдерживает научной критики. Когда лица с избыточным весом и различной степенью сопротивления инсулину и высоким уровнем инсулина были поставлены на диеты снижения веса, было обнаружено, что несмотря на расхождение в ответах об инсулине, не было связи между уровнем инсулина и снижением веса. Уровень инсулина и сопротивление к нему, а также ответ инсулина на питание не мешает способности худеть - ни в краткосрочной перспективе, ни в долгосрочной. Качественная пищевая диета делает разницу между борьбой с аппетитом без выбора продуктов по параметрам инсулина.

Сирс заявляет также десятки смешных утверждений, противоречащих научной литературе. Всё, начиная от более эффективных спортивных показателей при высоком потреблении жира до влияния потребления риса на снижение сердечных приступов в Японии и Китае.

## **Всего лишь второсортная низкокалорийная диета**

Окончательный смертельный удар диеты зона Сирса заключается в том, что она основана на крайнем ограничении калорий, что не подходит для людей, даже для него самого. Джон Макдугал, доктор медицинских наук, и другие правильно указывают, что никто не сможет долго следовать диете зона. Согласно его книге, Барри Сирс весил 219 фунтов и 5 дюймов. Он говорит, что ест 100 граммов белка ежедневно, так как полагает, что это для него полезно. На основании соотношения 30:30:40, что по его утверждению является ключом к хорошему здоровью, его диета зона состоит из:

**100 г белка = 400 ккал**

**44 г жира = 400 ккал**

**133 г углеводов = 530 ккал**

**ИТОГО: 1330 калорий**

Как и всем низкокалорийным диетам, как долго может активный мужчина 6 фунтов 5 дюймов следовать ей? Ясно, что Сирс не мог следовать своей диете долго, и он признаёт, что потерял только 35 фунтов в течение последних 4 лет. Если Сирс потребляет лишь 1330 калорий в день при весе 6 фунтов 5 дюймов, его потребность в калориях даже при отсутствии упражнений составляет около 2400 калорий ежедневно - значит, он недоедает более 1000 калорий ежедневно. Один фунт жира - 3500 калорий, поэтому Сирс терял бы по 2 фунта в неделю на своём рационе. Так как он говорит, что сидел на своей диете в течение 4

лет, он должен был потерять более 400 фунтов! В разговоре с Сирсом Макдугалл спросил его: "Вы начинали ваш рацион при весе более 600 фунтов? Вы бросили вызов законам природы? Или вы просто не можете следовать собственной диете?".

Так как он не терял более 9 фунтов в год, он должен был потреблять не менее 2300 ккал ежедневно. Согласно своему собственному правилу диеты зона придерживаться соотношения углеводов, жиров и белков 30:30:40 он должен был есть 173г белка и 77г жира. Таким образом, он должен есть очень много белка и много жира на своей диете. Сирс отрицает, что есть более 44г жира в день, а если говорит правду, то лишь 100г белка и 44г жира - поэтому он должен потреблять 1500 калорий в день из углеводов. Таким образом, в его зоне получается 17% белка, 17% жира и 66% углеводов. Сирс, скорее всего, придерживается питания с большим содержанием углеводов - диете, которая ближе к книге "Есть, чтобы жить", чем его собственной. Сирс не смог ответить на эти вопросы и сменил тему. Многие из последователей зоны начали разочаровываться, накапливая вес обратно, и терять надежду.

**К сожалению, любой человек, входящий в диету зоны с ежедневным потреблением 12 унций продуктов животного происхождения серьёзно повышает риск развития рака!**

Существует чёткая линейная зависимость между потреблением животных продуктов питания, болезнями сердца и рака. Сирс концентрируется на 60% калорий из жира и белка ежедневно - это самое высокое в мире потребление продуктов животного происхождения. Соответственно, следует прогнозировать аналогично высокий уровень смертельных болезней, от которых страдают американцы.

В отличие от этого я повторю свою рекомендацию в отношении пищи животного происхождения, чтобы убедиться, что моё послание абсолютно ясно: избыточное потребление животной пищи, как неоднократно было доказано, очень опасно. Не более 10% вашего общего потребления калорий должно поступать от животной пищи. Существует достаточно данных, позволяющих предположить, что есть явные преимущества долголетия от присоединения к чистой вегетарианской диете (полностью свободной от животной пищи). Однако в научной литературе предполагается, что существенные преимущества долголетия ослабляются, если вы будете есть животные продукты лишь 1-2 порции в неделю. Наиболее последовательным утверждением в научной литературе о питании на протяжении всех эпидемиологических исследований является то, что при увеличении фруктов и овощей в рационе уменьшается количество хронических заболеваний и преждевременных смертей.

## **Повышенный уровень инсулина — истинная мера кардиологического риска**

Повышенный (быстрый) уровень инсулина может быть мощным показателем будущих болезней сердца, как и высокий уровень холестерина в крови. Как отмечалось ранее, уровень инсулина пропорционален избыточному брюшному жиру. Чем толще талия, тем больше инсулина откачивается из поджелудочной железы. Инсулин - это гормон, который вырабатывается в поджелудочной железе и транспортирует сахар из крови в клетки. Высокий уровень сахара в крови призывает инсулин, чтобы помочь очистить кровь от избыточного сахара.

Жир на теле делает наши клетки устойчивыми к действию инсулина, и поджелудочная железа должна реагировать с более высокой производительностью. В финском исследовании, которое началось в 1971г изучали 970 полицейских в течение 22 лет. Их возраст колебался от 34 до 65 лет. Все участники показали отсутствие признаков болезни сердца, диабета или

других сердечно-сосудистых заболеваний, когда началось исследование. В течение последующих 22 лет у мужчин с более высоким уровнем инсулина более чем в 2 раза чаще возникали сердечные приступы по сравнению с теми, у кого уровень был значительно ниже.

Исследователи предположили, что показатель уровня инсулина был столь же значим, как и уровень холестерина. Измерение талии показало те же результаты. Таким образом это, конечно, правда - сторонники диет, богатых животными продуктами, таких как Аткинса, Хеллера, Сирса и других, провозглашают, что углеводы временно сдвигают уровень инсулина. Эти авторы, однако, не предоставляют точных данных. Диета, построенная на не рафинированных углеводах (фрукты, овощи, цельные зёрна и бобовые) не повышает уровень сахара в крови и уровень инсулина. Исследования показывают, что такая диета может уменьшить скорость повышения инсулина на 30-40% всего за 3 недели.

Очевидно, что низкое потребление жиров, которых много в рафинированном сахаре и рафинированных углеводах, а также продуктах с низким содержанием клетчатки - не здоровое питание. Объединение рафинированные и не рафинированные углеводы вместе является неточным и вводящим в заблуждение.

Фундаментом вашего питания должны быть "целые", не рафинированные, необработанные углеводы - фрукты, овощи и бобовые, и вы сделаете ваше здоровье и сердце "цельными" и хорошими!

## **Различные диеты для каждой группы крови ?**

Очередной бестселлер. Петром Адамо учит есть то, что подходит вашей группе крови - для каждой группы крови своё питание. Он объясняет:

1. Люди с типом крови О (охотники) должны есть много мяса и повредят себе пшеницей и бобами. Он утверждает, что "клейковины лектины подавляют метаболизм инсулина, вмешиваясь в эффективность использования калорий энергии... Некоторые бобовые, особенно чечевица и фасоль, содержат лектины, создающие депозиты в мышечной ткани, что делает их более щелочными и менее "заряженными" для физической активности. У типа О имеется тенденция к низкой функции щитовидной железы".
2. Люди с типом крови А (культиваторы) должны следовать вегетарианской диете, так как они биологически предрасположены к заболеваниям сердца, раку и диабету. Интересно утверждение Адамо, что растительное масло - это пища, способствующая снижению веса у людей с данным типом крови.
3. Люди с типом крови В (кочевники) хорошо справляются с разнообразными диетами и нуждаются дополнительно в молочных продуктах. Они устойчивы к заболеваниям сердца и рака, но более склонны к нарушениям иммунной системы, таким как рассеянный склероз и волчанка. Мясо и печень способствуют снижению веса у людей с типом крови В, а также рекомендуется потреблять 6-10г сыра в неделю.
4. Людям с типом крови АВ требуется смешанная диета, включая мясо, но не курицу. Адамо пишет: "Таким образом, хотя вы генетически запрограммированы на мясо, вам не хватает достаточной кислотности желудка для эффективного его усвоения, и съеденное мясо будет храниться в виде жира".

Я старался быть справедливым к Адамо, так как знаю, что в научной литературе есть некоторые доказательства того, что генетика и даже группа крови может предрасполагать одного какому-либо типу заболеваний, таких как инфаркт миокарда и некоторые виды рака.

Но его изобретение настолько смешно, что он не оставляет мне выбора, кроме как удивиться, что он действительно может пропагандировать такие глупости без подтверждающих документов или научных исследований.

Кроме того, в обзоре литературы, которую он приводит в своей книге, не содержится даже малая часть из сотен проведённых исследований по этому вопросу учёными за последние 30 лет. Все крупные исследования, которые я обнаружил, документируют удивительное отсутствие связи между болезнями и типами крови.

Так как Адамо не сопровождает свои предположения научными ссылками, я впервые сделал полный список медицинской линии всех статей из научной литературы за последние 30 лет относительно связи между типами крови и различными заболеваниями, а также всей доступной литературы о лектинах. Я прочёл более 200 научных статей, чтобы понять, существуют ли какие-либо научные данные в поддержку Адамо. Я полагал, что существует гораздо больше исследований, раз большинство читателей ценят его надуманные предположения.

Единственное, что я обнаружил в научной литературе - это небольшие повышения риска ишемической болезни сердца при группе крови А, средний риск у групп В и АВ, и небольшое снижение риска ранней сердечной смерти у типа О. Одно исследование показало, что у людей с кровью группы АВ был высокий риск фатальных сердечных событий, а другое более широкое исследование, изучившее 7.662 мужчин в 24 английских городах обнаружило несколько повышенную частоту ИБС у людей с типом А.

Конечно, существует довольно большой процент пациентов с заболеваниями сердца и группой крови О, и много городов с наибольшим числом людей группы О с сердечными заболеваниями. В другом исследовании, в котором изучали последовательные группы у 191 пациента, проходившего операции коронарного шунтирования, было не пропорционально большое число пациентов с группой крови О.

Вывод из этих исследований заключается в том, что факторы группы крови оказывают незначительное воздействие на развитие заболеваний коронарных артерий. Очевидно, что при типе О нет гарантии безопасности питания продуктами животного происхождения, насыщенными жирами и холестерином.

У более 95% американцев развиваются атеросклеротические болезни сердца или рак, а не только у группы А. Мы все подвержены неадекватности питания, присутствующей в нашем рационе. Не смотря на то, что люди с группой крови О более устойчивы к некоторым видам рака и коронарного тромбоза, они по-прежнему должны есть меньше пищи животного происхождения и больше потреблять фруктов и овощей, если надеются получить длительную жизнь без болезней.

Поощрение потребления животных продуктов при любой группе крови негативно сказывается на здоровье людей в долгосрочной перспективе. У каждого из нас, со своей группой крови, в этом случае будет развиваться атеросклероз - и большинство из нас умрёт от него, если мы будем питаться по стандарту. Риск преждевременной смерти от сердечных болезней будет ещё больше, если вы следуете диетическим рекомендациям Адамо для групп крови О и В.

Болезни сердца и некоторые заболевания имеют генетические факторы, которые подвергают нас большему риску, чем других. Болезни сердца и атеросклероз генетически неоднозначны. Это означает, что существует множество ген, которые влияют на риск. Кровь является лишь одним из многих генетических факторов, представляющая собой лишь небольшой процент генетической восприимчивости генома человека. Группы крови показывают некоторую

тенденцию к увеличению риска в соответствии с точкой зрения, что генетика играет роль в определении риска.

Например, генетическое влияние на уровень холестерина HDL оказывает сильное воздействие на долголетие, независимо от крови. При рассмотрении всех генетических факторов вместе мы должны сделать вывод, что влияние окружающей среды на атеросклероз значительно сильнее, чем их генетика. Даже если мы объединим все генетические влияния и стратифицируем риск заболевания сердца или рака у людей в более точный способ, мы всё равно придём к тому, что экологические факторы факторы более важны. Уровни холестерина, массы тела, курение, физическая активность, выбор продуктов и кровеносное давление оказывают гораздо более сильное влияние на риск заболевания, чем группа крови.

## 4 группы крови и 4 диеты

В книгах Адамо смешаны некоторые интересные фактические данные о крови с кучей надуманных утверждений, не имеющих под собой реальных основ. Большинство из них просто неправильны. Он делает много ненаучных и неправильных утверждений, что показывает плохое понимание физиологии человека. Как откорм высококалорийными продуктами, такими как растительные масла, может помочь снизить вес с помощью выбора продуктов по группе крови? Эти люди не подчиняются первому закону термодинамики в отличие от людей с другой группой крови? Или мясо вызывает увеличение веса, когда мы не выделяем достаточно кислоты, согласно правилу Адамо?

Многие из его предположений идут вразрез с установленными понятиями о физиологии человека, и он предлагает дикие теории без подтверждающих документов. Например, неужели количество выделяемой кислоты в желудке связано с группой крови? Это хоть раз исследовалось наукой? Он не проводит исследования для иллюстрации этого. Адамо необходимо пересмотреть основы физиологии - кислота не переваривает белки в любой случае. Это делает пепсин.

В слизистой оболочке желудка находятся железы пепсиногена, неактивные белки. Гормоны гастрин и секретин стимулируют выпуск пепсиногена в желудке, где он смешивается с соляной кислотой и превращается в активный фермент пепсин. Кислота просто создаёт оптимальную pH (2-4) для активации пепсиногена и изменения его в активную форму, пепсин. Если бы предположения Адамо были верны, что определённый тип крови может выделять больше или меньше кислоты, это бы мало или вообще не влияло на способность усвоения животного белка. За исключением пожилых людей, низкий уровень кислоты в желудке бывает очень редко. Это почти неслыханно, что люди не выделяют достаточно кислоты для эффективного снижения pH желудка для преобразования пепсиногена в пепсин. Один из них касается того, что недостаток желудочной кислоты всегда может привлечь сыворотку гастрин, достаточно надёжный метод обнаружения доброкачественной гипохлоргидрии или низкой желудочной кислоты.

Наличие группы крови АВ с низкой секрецией желудочного сока не сделает потребление мяса более питательным в любом случае, вопреки утверждениям Адамо. Полностью усвоенные белки должны передаваться вниз и ухудшать кишечные бактерии, снижать поглощение аминокислот и способствовать потере калорийности и веса, а не наоборот.

У людей группы крови О имеют тенденцию к снижению функции щитовидной железы, поскольку, как утверждает Адамо, "Данный тип, как правило, не производит достаточного количества йода"? Прежде всего, наши органы не производят никаких минералов, таких как йод. Йод, как и другие полезные минералы, могут быть получены только из того, что мы

потребляем из своего рациона. И если его недостаточно у группы О, по медицинским исследованиям, которые я нашел, снижение функции щитовидной железы у группы О свидетельствует о противоположном. Было установлено, что повышение функции щитовидной железы чаще встречается у типа О, а снижение - у типа А.

Адамо утверждает, что такие продукты как соль и печень рекомендуются для снижения веса у людей с группой крови О. Он это серьезно? Можно пойти дальше и дальше, объясняя его ошибки и упущения, но главное - то, что книги слишком неточны и их нельзя принимать всерьёз. Несмотря на реальные отношения к определённым типам крови и генетическим рискам, все мы должны минимизировать риск инфаркта и рака, для чего нужно есть наиболее сильную, насыщенную питательными веществами и фитонутриентами пищу, насколько это возможно. Диетические рекомендации Адамо просто не имеют под собой твёрдой научной основы.

## **Питание в зависимости от генетики?**

Концепция того, что людям нужно корректировать свою диету в зависимости от генетической индивидуальности не лишена достоинств. Например, темнокожие люди африканского происхождения, очевидно, сложнее переносят молочные продукты и ещё больше нетерпимы к лактозе, чем люди скандинавского происхождения. После тысячелетий потребления молочных продуктов северными европейцами, они лучше подготовлены к перевариванию молочных продуктов.

Но в скандинавских странах, где люди потребляют много молочных продуктов, также самый высокий в мире уровень сердечных приступов и заболеваний раком. Это означает, что способность переваривать и потреблять определённую пищу не делает организм устойчивым к причиняемому ей ущербу. Скандинавы остаются людьми и они по-прежнему преждевременно убивают себя высоким уровнем потребления молочными и другими пищевыми продуктами животного происхождения также, как большинство из вас, если вы по-прежнему едите значительное количество этих продуктов.

## **Атака лектинов — большая научная фикция**

Адамо не просто рисует картину генетической предрасположенности к болезням, он предписывает определённые хорошие и плохие продукты для каждого типа крови только на основе его собственных сомнительных наблюдений, которые он считает научными. Он утверждает, что некоторые высококалорийные продукты приводят к снижению веса у людей с определёнными группами крови, и что другие низкокалорийные богатые питательными веществами продукты приводят к увеличению веса, в зависимости от типа крови.

Он предлагает выбор продуктов, растительных БАД, программ упражнений, предпочтений антибиотиков и прочие конкретные рекомендации лишь на основе группы крови человека. Он прав, что мы все настолько разные, но наши различия являются комплексными и означают большее, чем просто несколько гликопротеинов в красных кровяных клетках. Он не приводит ни одного научного факта для подтверждения своих предпосылок, что чувствительность к растительным лектинам из сотни пищевых продуктов определяется группой крови. Его теория основана на действии лектинов, белка, находящегося в некоторых продуктах, которые могут вызвать серьёзные заболевания и даже смерть, если потребляются людьми с неподходящей группой крови.

Адамо утверждает, что когда неправильное питание существует при неправильном типе крови, происходит агглютинация (слипание) красных клеток крови наряду с другими серьёзными вызывающими рак изменениями. Пациенты, приходящие ко мне после прочтения его книги опасаются за свою жизнь, если едят пищу, которую Адамо называет опасной для жизни. Но когда мы сравниваем информацию, предоставленную Адамо с информацией из научной литературы, картина просто не соответствует действительности.

Опять же, часть того что говорит Адамо верно, но его интерпретация настолько преувеличена и искажена, что делает его утверждения практически бесполезными. Не все лектины токсичны, большинство из них даже питательны и оказывают значительный положительный эффект. Лишь некоторые лектины действительно токсичны, например, в красной фасоли, и должны быть уничтожены с помощью тепловой обработки. Но большинство других лектинов, таких как томатные, как было доказано, безвредны. Благотворные воздействия растительных лектинов включают противоопухолевую активность, то есть они подавляют индукцию рака и канцерогены.

Некоторые из самых увлекательных и последовательно наблюдаемых эффектов биохимии растительных лектинов - их тормозящий эффект на синтез белка в ненормальной или злокачественной клетке, но этого не происходит с нормальными клетками. Они могут быть полезным инструментом в лечении рака в будущем. На 27 странице своей книги Адамо утверждает, что "Влияние лектинов на различные типы крови - не просто теория. Это основано на науке". Его вывод, по его словам, сделан на основе мочевого показателя индикана у своих пациентов. Однако в индикане мочи не регистрируются антигенные реакции или агглютинации. Как известно, этот устаревший тест не предсказуем и также влияет на не поглощённый белок.

Адамо также утверждает, что его выводы основаны на агглютинации, которую он наблюдал в крови, подвергшейся пищевому производству лектинов. Не думаю, что агглютинация на микроскопическом слайде много значит - наша кровь должна сворачиваться при выведении из тела и на воздухе. Его вызовы, неоправданные выводы и дикие требования являются оскорблением для каждого настоящего учёного.

На позитивной ноте, в своей книге Адамо повышает осведомлённость в потенциальных проблемах с лектинами в некоторых продуктах и вероятность того, что некоторые из нас могут быть генетически чувствительны к конкретным лектинам пищи. Это спорно - вносят ли лектины значительный вклад в болезни, но доказательства наводят на размышления. Это интересная тема, чтобы продолжить и, возможно, работа Адамо приведёт к большему числу исследований по данному вопросу.

Многие лектины являются мощными аллергенами у восприимчивых людей и могут частично объяснить чувствительность пищи, которая не соответствует IgE (типичная аллергия) крови. Особый интерес представляет собой imEat коэффициент для аутоиммунных заболеваний, таких как ревматоидный артрит, и верны подозрения многих пациентов с ревматоидным артритом по ухудшению реакции после потребления различных продуктов. Для многих пациентов с ревматоидным артритом, которые придерживаются учёта диеты, один из наибольших пищевых проявлений - это волдырь. Лектин пшеницы привлекается к N-ацетилу глюкозамина, молекулы в суставах пациентов с ревматоидным артритом. Пшеница, кукуруза, соя, молочные продукты типично вызывают боль у пациентов с ревматоидным артритом.

Многие люди чувствительны к пшенице и молочным продуктам. Они чувствуют себя лучше и имеют меньше аллергических реакций, независимо от группы крови, когда снижают или убирают пшеницу и молочное из своего рациона. Мы просто можем рассматривать теорию Адамо о группах крови в качестве причины их улучшений, когда они ограничивают пшеницу и молочное.

## Противоречивые мнения о снижении веса и здоровье

Что является действительно удивительным - это то, что книги Адамо без научной поддержки и даже научного правдоподобия могут стать бестселлером. Популярность его книги настолько велика, что американцы подвержены недоумению и дезинформации о питании. Научное звучание, привлекающие внимание уловки могут произвести впечатление на среднего потребителя, который притягивается к идеям и книгам, использующим трюк или крюк, такие как пищевые комбинации или магия исцеляющих продуктов.

Не думайте, что я против любой диетической программы кроме своей. Существуют другие программы снижения веса, основанные на науке. Они несколько отличаются интерпретацией научной литературы, но как правило, не так агрессивны, как мой питательный план. Главным недостатком некоторых из них является то, что они не могут быть достаточно эффективными для человека с серьёзными метаболическими препятствиями к потере веса. Ниже я представляю список для чтения тем, кто заинтересован в других мнениях:

- Программа МакДугалла по максимальному снижению веса, Джон МакДугалл, доктор медицинских наук
- Выключите жировые гены, Нил Барнард, доктор медицинских наук
- План подсчёта для контроля веса, Барбара Роллс, доктор философских наук, и Роберт Баметт
- Новая программа Приткина, Роберт Приткин
- Ешьте больше, теряйте вес, Дин Орниш, доктор медицинских наук
- План против старения, Рой Уолфорд, доктор медицинских наук

## Большинство диет для похудения это пустая трата денег

Какие проблемы возникают с большинством коммерческих программ снижения веса? Все они содержат слишком много жира и слишком мало клетчатки, так как направлены на удовлетворение романа с высококалорийной пищей с высоким содержанием жиров. Продукты бренда Weight Watches содержат 24% калорий из жира. Кухня Lean содержит 25% калорий из жира. Программа Дженни Крейг предполагает приобретение таких блюд, как сыр суфле или стейк Колсбери, которые почти также плохи, как и то, что едят большинство американцев.

При этих коммерческих диетических планах, так как содержат не так уж мало жира, приходится ограничивать размер порции, чтобы следовать плану "низкокалорийных" блюд. Такие "скудные" изменения представляют устаревший подход с мрачной репутацией. Это лишь вопрос времени, когда следующие таким программам понемногу начнут увеличивать количество потребляемой пищи. Количества волокон недостаточно, а питательность рациона оставляет желать лучшего.

В таких диетах ограничивается количество калорий, а поэтому при выборе высококалорийных продуктов и пищевых планов приходится есть крошечными порциями, чтобы похудеть. Такой подход не удовлетворяет нашим желаниям поесть, и мы ощущаем голод, в результате разочаровываясь. Когда человек больше не может есть маленькими порциями и, наконец, начинает есть до удовлетворения, он возвращает вес с удвоенной силой. Вы можете продержаться без воздуха под водой некоторое время, но когда вы вынырнете, вы будете голодны к воздуху и ускорите скорость дыхания. Аналогичным

образом, если вы не можете всегда есть небольшими порциями, это просто не может работать долго.

Вы не можете постоянно есть из коробочки и потреблять порошковые напитки. Если вы при этом потеряете вес, то позже вернёте его обратно. Вместо этого следует воспитать постоянные новые привычки питания. Изучение новых рецептов и принятие различных способов питания, с которыми вы можете жить постоянно, будет поддерживать вес и защищать ваше здоровье в течение всей жизни.

Вы будете поражены, насколько легко и без усилий вы потеряете вес, когда перейдёте на диету, состоящую в основном из свежих фруктов, овощей, цельных зёрен и бобовых. Это диета с менее чем 15% калорий от жира. Я могу заверить вас, что жир будет легко сходить с тела. Я знаю, как часто вы слышали это обещание. Этот раз это правда.

Результатом отказа себе в пище является то, что при возврате жир накапливается ещё быстрее, чем раньше, и становится причиной низкой скорости обмена веществ. Это приводит к знакомому явлению йо-йо, в диетах для похудения, когда возвращаемый лишний вес ещё больше, чем вначале.

В противоположность этому я говорю своим пациентам есть настолько много пищи, насколько они могут. Фактически, когда они едят продукты, богатые водно-растворимой клетчаткой и питательными веществами в каждой калории, они буквально "строят своё здоровье" и по-прежнему существенно снижают лишний вес. Вы получаете лучшие результаты по получению множества микроэлементов и достаточного количества макроэлементов. Количество потребляемых калорий является сравнительно низким по сравнению со стандартной диетой - это наиболее здоровый подход из всех диет, в то же время отсутствует метаболический возврат, так как очень редко получив всю необходимую информацию люди снова возвращаются к нездоровой еде. Они слишком осведомлены и воодушевлены улучшением собственного здоровья, чтобы вернуться и потерять своё обретенное здоровье. Кроме того, мои пациенты теряют тягу к высококалорийной жирной пище.

Таким образом, вместо того чтобы искать уловки и трюки по снижению веса, попробуйте принять решение в сторону здоровья в первую очередь. Сосредоточьте внимание на своём здоровье, а не весе, и в конечном итоге это приведёт вас к достижению успешного и долгосрочного снижения лишнего веса. Питание здоровыми продуктами, различными питательными волокнистыми растениями, поможет вам испытывать голод всё меньше и ощущать удовлетворение без переедания. Все диетические планы оканчиваются неудачей, поскольку удовлетворяя стандартные современные вкусы, включающие в себя слишком много обработанных пищевых продуктов или продуктов животного происхождения, чтобы быть здоровым.

Следование уменьшенным порциям - это сложная формула. Вместо этого ешьте больше овощей, бобовых, свежих фруктов настолько, насколько это возможно, и больше чем всего остального. Любая другая программа не понравится вашему мозгу.

## Мудрость в питании делает вас худым

Сейчас когда мы уже рассмотрели некоторые распространенные заблуждения относительно питания, мы можем начать анализировать составляющие рациона. После прочтения этой главы вы поймете как питания пищей богатой микронутриентами (питательными веществами) поможет сократить ваш вес.

### Нерафинированные углеводы снижают вес

Наши органы нуждаются в углеводах больше, чем в любой другой субстанции. Мышечные клетки и мозг работают на углеводах. Питание, обогащённое углеводами, при потреблении их в естественном состоянии, содержит мало калорий и много клетчатки, в отличие от жирной пищи, обработанных продуктов и продуктов животного происхождения.

В грамме жира содержится около 9 калорий, а белки и углеводы - примерно по 4 калории на грамм. Итак, когда вы едите продукты с высоким содержанием углеводов, такие как свежие фрукты и бобовые, вы можете есть много, и сохранять число потребляемых калорий относительно низким. Пища, богатая волокнами (не рафинированная) и углеводами также важна, чтобы вы чувствовали себя более довольными и не ощущали голода, когда вы сделаете не рафинированные углеводы основным источником калорий в вашем рационе.

Как правило, добавление небольшого количества насыщенных жиров или масла, делает природные углеводы слишком калорийные. Например, в одной чашке картофельного пюре 130 калорий. Добавьте столовую ложку сливочного масла - и это ещё плюс 100 калорий. Белки, жиры и углеводы называются макроэлементами. Витамины и минералы - микроэлементами. Все растительные продукты состоят из белков, жиров и углеводов. Даже в банане содержится около 3,5% белка - почти столько же, сколько в материнском молоке. Фрукты и крахмалистые овощи, такие как сладкий картофель, кукуруза, морковь и орехи сквош, преимущественно состоят из углеводов, но также содержат немного жира и белка. Зелёные овощи примерно на половину состоят из белка, четверть из углеводов и четверть из жира. Бобовые и бобы - на половину из углеводов, четверть белков и четверть жира.

Один из принципов, лежащих в формуле здорового снижения веса, заключается в том, что вам не следует чрезмерно беспокоиться о балансе макроэлементов. Если вы едите здоровую пищу, вы автоматически получаете достаточно всех трёх макроэлементов до тех пор, пока не потребляете слишком много калорий из белой муки, сахара и масла. Так что не бойтесь потреблять продукты, богатые углеводами и не бойтесь есть фрукты из-за содержания сахара в них. Даже растительная пища с высоким содержанием углеводов содержит достаточно клетчатки и питательных веществ, а также мало калорий с точки зрения питательности. Пока такие продукты не рафинированы, нет необходимости исключать их из своего рациона. На самом деле невозможно подобрать все необходимые для оптимального здоровья питательные вещества, если ваша диета не богата пищей с большим содержанием углеводов. Свежие фрукты, бобы и бобовые, цельные зёрна и корнеплоды - это примеры продуктов, в которых калории поступают в основном из углеводов.

Пищевую ценность продуктов определяет соотношение питательных веществ на калорию. Нет ничего плохого в углеводах. Вредны пустые калории из рафинированных углеводов, из-за которых к углеводам часто относятся отрицательно.

## Понимание концепции калорийной плотности

Так как мясо, молочные продукты, масла насыщены калориями, их практически невозможно есть так, чтобы не переесть калорий. Эта высококалорийная пища может накапливать огромное количество калорий, прежде чем заполнится желудок и мы ощутим сытость. Тем не менее, пищевые продукты, насыщенные питательными веществами и клетчаткой, содержат меньше калорий и позволяют нам насытиться без потребления лишних калорий.

**400 ккал масла заполняют лишь около 10% желудка**

**400 ккал курицы заполняют лишь около 20% желудка**

**400 ккал салата из шпината, кабачков и бобов заполняют 100% желудка**

**В отличие от потребления продуктов с низким содержанием калорийной плотности, таких как фрукты и овощи, потребление высококалорийных продуктов требует съесть в 2 раза больше калорий лишь для утоления голода.**

Интересно, что китайцы, которые в среднем потребляют больше калорий, стройнее американцев. В Китае потребление калорий на килограмм веса на 30% выше, чем в США. Китайцы ежедневно едят примерно на 270 ккал больше, чем американцы, но остаются худыми. Физические упражнения это не могут объяснить такую разницу, так как учёные обнаружили то же самое у рабочих китайских офисов.

Причиной может быть то, что углеводные калории реже откладываются в виде жира, в отличие от такого же количества калорий из жирных продуктов, таких как масло и мясо, которые занимают большую долю в американской диете. Данные показывают, что при очень низком потреблении жиров (15% диетического жира в среднем в сельских районах Китая), в отличие от типичной западной диеты (30-45% калорий из жира), больше калорий сжигается для преобразования углеводов в жиры, поэтому тело не может быстро и легко накопить жир. Ваш организм должен сжигать около 23% потребляемых калорий из углеводов для преобразования глюкозы в жир, жирную пищу он легко превращает в жировые отложения. 100 калорий, полученных из жира, могут быть преобразованы в 97 калорий жира - сжигаются ничтожные 3 калории. И если вы едите много жиров - они легко и быстро откладываются на теле.

Пищевые жиры легко преобразуются в жировые отложения на теле - процесс даже не изменяет молекулы, и учёные могут фактически применить биопсию жира ваших бёдер, чтобы рассказать вам, из какого продукта лежит жир на ваших бёдрах - свинины, молока, курицы или масла. Такие жиры остаются без изменений, и практически с тарелки переходят под вашу кожу. Жир также стимулирует аппетит - чем больше вы его едите, тем больше хочется.

## Продукты которые делают вас стройнее

Аппетит удовлетворяется не весом пищи, а волокнами, питательной и калорийной плотностью. Это также справедливо для аппроксимации количества калорий на единицу объёма. Так как желудок может принять около литра пищи, давайте посмотрим, сколько калорий может оказаться в желудке. Сразу станет понятно, какие продукты позволят вам чувствовать себя сытым, получив меньше калорий, - фрукты и зелёные овощи. Зелёные овощи, свежие фрукты и бобовые снова забирают золотую, серебряную и бронзовую медали.

Ничего подобного нет даже близко.

### Калорийная плотность продуктов

	Калорий в фунте	Калорий в литре	Волокон в фунте (грамм)
Масла	3.900	7.700	0
Картофельные чипсы и французские фри	2.600	3.000	0
Мясо	2.000	3.000	0
Сыр	1.600	3.400	0
Белый хлеб	1.300	1.500	0
Курица и индейка (белое мясо)	900	1.600	0
Рыба	800	1.400	0
Яйца	700	1.350	0
Цельные зёрна (пшеница и рис)	600	1.000	3
Крахмалистые овощи (картофель и кукуруза)	350	600	4
Бобовые	350	500	5
Фрукты	250	300	9
Зелёные овощи	100	200	5

Зелёные овощи содержат настолько мало калорий и настолько много питательных веществ и волокон, что чем больше вы их едите, тем больше теряете лишний вес. Один из моих секретов совершенного питания и превосходного здоровья - это правило одного фунта. То есть, старайтесь ежедневно потреблять не менее фунта сырых зелёных овощей и фунта приготовленных (на пару или размороженных). Фунт сырых и фунт приготовленных - держите эту цель в голове при каждом планировании приёма пищи.

Для некоторых из вас это может быть слишком амбициозной задачей, но работая над ней вы можете быть уверены в диетическом балансе и достижении результатов, которых хотите достичь. Чем больше зелени вы едите, тем больше потеряете лишнего веса. Большое количество зелени не только будет вашим секретом стройной талии, но одновременно и защитит вас от сокращающих жизнь заболеваний.

### Шкала питательной плотности в продуктах

Ниже приведённая оценка питательной плотности основана на количестве фитонутриентов, антиоксидантов, витаминов и минералов. Самая высокая питательная плотность - 100 пунктов, самая низкая — 0.

**100 Сырые зелёные листовые овощи** (тёмно зелёный цвет содержит больше питательных веществ): Листья салата, салат ромэн, капуста, шпинат, мангольд, капуста кале, петрушка, дайкон

- 97 Твёрдые зелёные овощи** (сырые, тушеные на пару или размороженные): Артишок, спаржа, китайская капуста, брокколи, брюссельская капуста, капуста, сельдерей, огурцы, кольраби, баклажаны, горошек, перец, стручковая фасоль, кабачок цуккини
- 50 Не зелёные и не крахмалистые овощи:** Свекла, баклажаны, грибы, лук, помидоры, желтый и красный перец, побеги бамбука, водяной каштан, цветная капуста
- 48 Бобы/бобовые** (приготовленные, консервированные или пророщенные): Красная фасоль, турецкий горох, бобы Пинто, вигна, морские бобы, соя, чечевица, белая фасоль, бобы Лимы, голубиный горох, коровий горох, чёрные бобы
- 45 Свежие фрукты:** Яблоки, абрикосы, бананы, ежевика, черника, дыни, грейпфруты, виноград, киви, манго, нектарины, апельсины, персики, груши, хурма, ананасы, сливы, малина, клубника, мандарины, арбузы
- 35 Крахмалистые овощи:** Белый картофель, сладкий картофель, тыква, пастернак, репа, кукуруза, морковь, каштаны
- 22 Цельные зёрна:** Ячмень, гречиха, просо, овёс, коричневый рис, дикий рис, лебеда
- 20 Сырые орехи и семена:** Миндаль, кешью, фундук, макадамские орехи, пекан, кедровые орехи, фисташки, семена тыквы, семена подсолнечника
- 15 Рыба**
- 13 Обезжиренные молочные продукты**
- 11 Дикое мясо и птица**
- 11 Яйца**
- 8 Красное мясо**
- 4 Жирные молочные продукты**
- 3 Сыр**
- 2 Рафинированные зёрна (белая мука)**
- 1 Рафинированные масла**
- 0 Рафинированные сладости**

Овощи содержат мощный уровень каротиноидов и других питательных веществ, защищающих от возрастных заболеваний. Например, ведущая причина возрастной слепоты в Америке - дегенерация макулы. Если вы едите зелень как минимум 5 раз в неделю, риск снижается более чем на 86%. Лютеин и зеаксантин - каротиноиды с мощными профилактическими свойствами от заболевания. Исследователи обнаружили, что у людей с высоким содержанием лютеина в крови были здоровые кровеносные сосуды практически без бляшек.

#### Лютеин и зеаксантин в продуктах (микрограммы)

1 чашка приготовленной капусты	28.470
1 чашка приготовленной зелени	27.710
1 чашка приготовленного шпината	23.940

1 чашка приготовленного мангольда	19.360
1 чашка приготовленной горчицы	14.850
1 стакан нарезанного красного перца	13.600
1 чашка приготовленной зелени свеклы	11.090
1 чашка приготовленной бамии	10.880
4 чашки салата ромен	12.770

## **Питательность : весовые коэффициенты вводят вас в заблуждение**

Уильям Харрис, доктор медицинских наук, проводит анализ основных групп продуктов питания, хотя он и не называет фитонутриенты, под названием "Меньше зерна, больше зелени". Доктор Харрис подробно объясняет, почему анализ продуктов по весовому соотношению, привычная оценка на 100г, является плохим информатором, вводящим в заблуждение. Люди насыщаются не весом продуктов, а их питательностью их калорий.

Харрис сравнивает анализ шпината с водой (суп из шпината) и показывает, как вес (добавление воды) изменяется, но не изменяется питательная ценность. Если анализировать питательные вещества по массе, мы неправильно решим, что в шпинате с добавлением воды меньше питательной ценности. Кроме того, Харрис объясняет, почему пищевая промышленность, особенно производители продуктов животного происхождения, выступают против оценки по питательной ценности калорий. Это объясняется тем, что питательность на вес скрывает неполноценность продуктов животного происхождения в питательных веществах, особенно важных в борьбе с раком.

По словам доктора Харриса, весовая оценка питательности - прекрасный способ получить лишние калории, холестерин и насыщенные жиры из рациона, который приводит к ожирению и раку, что мы и наблюдаем.

## **Жиры необходимы**

Многие из нас действительно едят слишком много жира, но научные исследования показывают, что слишком малое количество жира также может быть проблемой. Нашей ошибкой является не просто потребление множества жиров, но и потребление неправильных жиров. Американцы потребляют очень много вредных жиров и очень мало других жиров, которые необходимы для максимального здоровья.

Незаменимые жирные кислоты (НЖК) - это полиненасыщенные жиры, которые организм не может производить, и поэтому они важны для здоровья. НЖК оказывают важное влияние на структуру и функции клеточных мембран и служат предшественниками гормонов, которые крайне необходимы для нашего здоровья. Эти жиры имеют важное значение не только для роста и развития, но и для профилактики и лечения хронических заболеваний.

Две основных незаменимых жирных кислоты - это линолевая кислота омега-6 и альфа-линоленовая омега-3. Остальные жиры тело может синтезировать из этих двух основных жиров. Линолевая кислота находится на месте первой двойной связи своего шестого углерода, поэтому называется омега-6 жирной кислотой, а альфа-линоленовая - на месте первой двойной связи третьего углерода, поэтому называется жирной кислотой омега-3.

## Жиры Омега-6

- **Линолевая кислота**
- **ГЛК (гамма-линоленовая кислота)**
- **АК (арахидоновая кислота)**
- **противовоспалительные простагландины и лейкотриены**

## Жиры Омега-3

- **Линоленовая кислота**
- **ЭПК (эйкозапентаеновая кислота)**
- **ДГК (докозагексаеновая кислота)**
- **противовоспалительные простагландины и лейкотриены**

Оптимальное здоровье зависит от правильного баланса жирных кислот в рационе. Современные диеты, которым следует большинство из нас, поставляют чрезмерное количество жира омега-6 и слишком мало омега-3. Такой относительный дефицит жиров омега-3 может иметь серьёзные последствия. Кроме того, потребление большого количества жиров омега-6 приводит к высокому уровню арахидоновой кислоты (АК). Более высокие уровни арахидоновой кислоты могут способствовать воспалению.

При недостатке жиров омега-3 мы не производим достаточного количества ДГК, длинную связь жиров омега-3 с противовоспалительным действием. Высокий уровень АК и низкий уровень омега-3 жиров может быть причиной сердечных заболеваний, инсульта, аутоиммунных заболеваний, кожных болезней, депрессии и, возможно, увеличивает инциденты рака.

Большинство американцев улучшат своё здоровье с помощью потребления большего числа жиров омега-3 и меньшего омега-6. Я рекомендую, как вегетарианцам, так и нет, предпринять усилия, чтобы потреблять 1-2г омега-3 жиров в день.

### **Добавьте несколько грамм жиров омега-3 в свой рацион**

Льняное семя	1 столовая ложка	1,7 грамма
Льняное масло	1 чайная ложка	2,2 грамма
Грецкий орех английский (6 ядер)	4 столовой ложки	2 грамма
Соевые бобы (зелёные, размороженные или сырые)	чашка	2 грамма
Тофу	чашка	2 грамма

Питание с очень высоким содержанием жиров омега-6 ухудшает ваш организм и ещё больше снижая ДГК. Нам нужно достаточно жиров ДГК для обеспечения оптимального здоровья. Высокий уровень жиров омега-6 конкурирует за ферменты, участвующие в обезцвечивании жирных кислот (переход в другую цепочку жиров) и препятствует преобразованию альфа-линоленовой кислоты (омега-3) в ЭПК и ДГК. Таким образом, наше высокое потребление жиров способствует дефициту ДГК.

Наш современный рацион, насыщенный растительными маслами и продуктами животного происхождения, содержит очень много омега-6 и очень мало омега-3. Чем выше соотношение жиров омега-3 и омега-6, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и воспалительных болезней. Насыщенные жиры, холестерин и транс-жиры также мешают синтезу ДГК.

Нам нужен рацион с большим количеством благотворно влияющих растительных продуктов с низким уровнем насыщенных и транс-жиров (вредных), и относительно высоким уровнем жирных кислот (полезных).

Как мясное, так и вегетарианское питание может содержать недостаточно здоровых жиров, если они не содержат достаточного числа зелёных листовых овощей, бобовых, орехов, семян или рыбы. Поэтому ешьте меньше жирной пищи, чем обычно потребляют, и ешьте больше грецких орехов, льняных семян, соевых бобов и зелёных листовых овощей.

## **Подробно о жирах**

Все жиры одинаково питательны - 9 калорий на грамм, в отличие от 4 калорий на грамм углеводов или белков.

### **Насыщенные жиры**

Некоторые естественные жиры называют насыщенными, так как все углероды связаны вместе. Эти жиры являются твёрдыми при комнатной температуре и, как считается, являются одной из основных причин заболеваний сердца и рака. Насыщенные жиры содержатся в основном в мясе, птице, яйцах и молочных продуктах. Кокосовое и пальмовое масло также состоят в основном из насыщенных жиров, и поэтому нежелательны. Продукты с наибольшим числом насыщенных жиров - сливочное масло, сливки и сыр.

### **Ненасыщенные жиры**

Эти жиры представляют собой сочетание мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров. Потребление ненасыщенных жиров снижает уровень холестерина, полученного из насыщенных жиров, но чрезмерное их количество может способствовать раку.

### **Полиненасыщенные жиры**

Эти жирные кислоты имеют более чем двойную связь в своей цепи. К таким жирам относятся кукурузное, соевое и подсолнечное масла. Они мягкие при комнатной температуре. Данные жиры провоцировали рак у лабораторных животных больше, чем оливковое масло (мононенасыщенные жиры).

### **Мононенасыщенные жиры**

Данные жиры содержат лишь одну двойную связь в углеродной цепи. Они являются жидкими при комнатной температуре и считается что полезны для здоровья. Считается, что пользу для здоровья эти жиры дают тогда, когда используются вместо опасных насыщенных жиров. Даже полиненасыщенные масла могут снижать уровень холестерина, если использовать их вместо насыщенных жиров. Мононенасыщенные жиры содержатся в авокадо, миндале, арахисе и большинстве других орехов и семян. Имейте в виду, что не изолированные или насыщенные жиры, даже мононенасыщенные жиры должны потребляться из здоровой пищи. Масла с высоким процентом мононенасыщенных - оливковое, рапсовое и арахисовое.

## **Гидрогенизированные жиры**

Гидрогенизация - это процесс добавления молекул водорода в ненасыщенные жиры для превращения масел из жидких при комнатной температуре в более плотные, более насыщенные, такие как маргарин.

Гидрогенизация жира увеличивает срок годности, благодаря чему масло может использоваться снова и снова для жарки картошки в ресторанах быстрого питания или при добавлении в такую обработанную пищу как крекеры и печенье. Хотя гидрирование не полностью насыщает жир, это оно создаёт транс-жирные кислоты, которые действуют как насыщенные жиры. Накопленные доказательства обвиняют вредный характер этих антропогенных жиров в развитии рака и болезней сердца. Избегайте всех продуктов, содержащих частично гидрогенизированных жиров или масел.

## **Холестерин**

Холестерин - это восковой жир, вырабатываемый организмом, и находящийся в животных продуктах, таких как мясо, птица, молочные продукты и яйца. Потребление холестерина повышает уровень холестерина в крови, но не так сильно, как насыщенные и транс-жиры. Количество холестерина в растениях настолько мало, что можно не опасаться за него при растительной диете.

## **ДГК**

Это жир длинной цепочки омега-3 жиров, создающийся организмом, но также содержащийся в рыбе, такой как лосось и сардины. ДГК используется в производстве противовоспалительных медиаторов, которые подавляют нормальную иммунную функцию и предотвращают чрезмерное свёртывание крови. ДГК не считается насыщенным жиром, и организм может вырабатывать достаточное его количество, если получает достаточно жиров омега-3 с короткой цепью из льняных семян, грецких орехов, сои или листовых зелёных овощей. Однако из-за генетических различий в активности ферментов из-за избытка жиров омега-6 множество людей, которые не потребляют регулярно рыбу, испытывают дефицит этого важного жира.

## **ЭПК**

ЭПК - это длинная цепь омега-6 жиров, вырабатываемая организмом, но также содержащаяся в мясе, птице, молочных продуктах и яйцах. Продукты с чрезмерным количеством этой жирной кислоты могут увеличивать воспаления и заболевания. Они повышают давление, тромбоз, спазмы сосудов, аллергические реакции. Это приводит к артритам, депрессии и другим распространённым заболеваниям.

## **Нечто подозрительное о рыбьем жире**

Большинство распространённой информации о благотворном влиянии незаменимых жиров сосредоточено на рыбьем жире, богатом омега-3 жирами ЭПК. Но проблема рыбьего жира заключается в том, что его большая часть уже превратилась в прогорклость.

Если вы когда-нибудь разрежете капсулу с рыбьим жиром и попробуете его - вы почувствуете вкус бензина. Мало того, что у многих людей возникают нестерпимые отрыжка, расстройства желудка и рыбный запах от тела, такой прогорклый жир оказывает нагрузку на печень. Я замечал нарушения функции печени по анализу крови у пациентов, принимавших капсулы с рыбьим жиром. У этих пациентов функция печени приходила в норму после прекращения приёма рыбьего жира.

Большое количество рыбьего жира снижает иммунитет. Снижение функции естественных клеток-киллеров - это плохо, так как защита от инфекций и рака уменьшается. Из-за этих проблем с иммунитетом и токсичностью я обычно не рекомендую своим пациентам принимать капсулы рыбьего жира, хотя бывают некоторые исключения.

Способность рыбьего жира снижать активность иммунной системы делает его полезным для некоторых пациентов с аутоиммунными заболеваниями, такими как ревматоидный артрит или воспалительные заболевания кишечника. Некоторые пациенты с ревматоидным артритом испытывают реакцию на рыбий жир, другие нет. Я часто практикую добавление рыбьего жира в течение 3 месяцев для определения реакции пациента. У таких пациентов риски, связанные с добавлением жира являются минимальными по сравнению с потенциальными преимуществами, особенно если они смогут избежать токсичных препаратов.

Другой случай, рыбий жир может быть полезен в редких индивидуальных случаях, когда жиры омега-3 не синтезируют достаточно ДГК жирных кислот. Такие люди могут быть более склонными к депрессии, аллергии, воспалительным и кожным заболеваниям, таким как экзема. Существуют врачебные анализы крови на баланс жирных кислот в мембранах эритроцитов, помогающие определить дефицит ДГК или омега-3 жиров.

Такие люди часто испытывают выгоду от рыбьего жира или растительной ДГК. ДГК из культивируемых микроводорослей является в чистом виде ДГК без прогорклости, ртути и других токсинов. Она хорошо переносится и не имеет прогорклого вкуса и запаха.

## **Предотвращает ли рыба заболевания сердца?**

Существует две причины сердечных приступов или инсульта. Во-первых, развиваются атеросклеротические бляшки. В течение многих лет они нарастают из-за недостатка в диете не очищенной растительной пищи. Такие бляшки есть почти у всех американцев. Исследования со вскрытиями показывают наличие атеросклероза даже у большинства американских детей.

Когда эти жирные бляшки накапливаются и частично блокируют коронарные артерии, сгусток может развиться в дефект или трещину на поверхности бляшки. Этот сгусток называется тромбом, который может увеличиться и полностью заблокировать сосуд, в результате чего происходит сердечный приступ, после чего продолжить путешествия по сосудам, блокируя их. Движение тромба называется эмболия. Эмболы и тромбы являются причиной почти всех сердечных приступов и инсультов.

Рыба содержит жирные кислоты омега-3 ДГК и ЭПК, которые мешают свёртыванию крови также, как аспирин. При наличии атеросклероза полезно принимать такие анти-свёртывающие агенты, особенно если вы продолжаете опасно питаться. Эти рыбные жиры также оказывают некоторое влияние на защиту стенок артерий от повреждений другими жирами. Людям, потребляющим животные продукты с насыщенными жирами, желательно есть 1-2 раза в неделю жирную рыбу, такую как сардина, лосось, форель, палтус или макрель, и уменьшить потребление других продуктов животного происхождения. Было доказано, что увеличение потребления рыбы до 1-2 порций в неделю не обеспечивает дополнительной защиты.

Однако лучшим способом предотвращения сердечного приступа или инсульта является следование питанию с высоким содержанием питательных веществ и отсутствием животных продуктов - это защищает от развития сгустков. Тогда в потреблении рыбы нет необходимости. Повышение в крови этих важных рыбных жиров действительно снижает

число сердечных приступов. Однако вопреки распространённому мнению не только вегетарианцы, но и все кто потребляет адекватное количество растительности получают длинные цепи жирных кислот омега-3 из не рыбных источников.

На самом деле нет необходимости в рыбьем жире из-за ДГК и ЭПК, так как почти все люди имеют ферменты для быстрого преобразования растительных омега-3 жиров в ДГК и ЭПК. Рыба является палкой о двух концах особенно потому, что как доказано, она повышает риск сердечных приступов, если загрязнена ртутью. Имейте ввиду, что хотя мужчины в Финляндии потребляют много рыбы, их смертность от ишемической болезни сердца является одной из самых высоких в мире.

Похоже, что защитные для сердца эффекты от рыбы снижаются, когда вы едите много рыбы, потому что рыба поставляет высокий уровень ртути, который может способствовать окислению липидов пероксидазы. Это происходит, когда тела липидов реагируют на кислотность и создают соединения, играющие важную роль в развитии таких заболеваний, как болезни сердца, диабет и артрит.

Кроме того, те кто потребляют рыбу в надежде на снижение сердечного риска, могут получить больше, чем они рассчитывали, а именно - токсичные вещества, в том числе которые несут риск рака. Рыба - это один из самых загрязнённых продуктов из всех что мы едим, что создаёт риск развития у потребителей различных видов рака. Учёные обнаружили связь между смертностью и рыбой, когда загрязнители проходят вдоль пищевой цепочки.

В некоторых случаях, например, с форелью и лососем из Великих озёр, можно увидеть, что человеку нужно пить из этих озёр 100 лет, чтобы накопить такое же количество ПХБ, которое присутствует в половине фунта этой рыбы, сообщает Джон Д. Блэк, доктор философских наук, старший научный сотрудник рака Американского Онкологического Института. По данным учёных, камбала из Бостонской гавани концентрирует в себе углеводородные загрязнения среды обитания. Существует высокий уровень заболеваемости раком вокруг Нового Орлеана, где свежая рыба и моллюски являются одним из основных продуктов местной кухни.

### **Рыба с самым высоким и самым низким содержанием ртути**

<b>Высокий</b>	<b>Низкий</b>
Рыба-меч	Лосось
Скумбрия	Камбала
Акула	Форель
Белая форель	Тунец
Тунец	

Источник: Содержание ртути в видах морепродуктов, U.S. FDA, Центр продовольственной безопасности и проблем питания, Управление морепродуктов, мая 2001г

Более высокие уровни ртути обнаружены у матерей, которые ели больше рыбы, что было связано с дефектами, судорогами, умственной отсталостью, отклонениями в развитии и церебральным параличом. Как правило, это проявляется при потреблении рыбы беременными женщинами. Учёные считают, что плод гораздо более чувствителен к

воздействию ртути, чем взрослые, хотя взрослые страдают от различной степени повреждений мозга от потребления рыбы.

Даже FDA, которая обычно игнорирует доклады об опасности нашего питания, признаёт, что большие рыбы, такие как акула, рыба-меч, а также желтоперый и голубой тунец, являются потенциально опасными. Исследователи также обеспокоены другими токсинами, сосредоточенными в рыбе, которые могут привести к повреждению головного мозга, прежде появляется рак от рыбой с химическими веществами.

Рыба также может ослаблять иммунную систему. Люди, потребляющие много рыбы, имеют более низкий маркер функции иммунитета, что снижает защиту от инфекций и рака. Другая проблема с рыбой - это то, что так как рыбий жир подавляет свёртывание крови, тонкие сосуды в мозге могут кровоточить, вызывая геморрагический инсульт. Снижая риск сердечных приступов, рыба в то же время может повышать риск проблем с кровотечениями. Следует избегать регулярного потребления рыбьего жира или рыбы, если человек имеет семейную историю или риск геморрагического инсульта или других нарушений свёртываемости крови.

Вывод: рыба - лучший из животных продуктов, но она безопасна, когда известно, где она была поймана и каков её вид. Не потребляйте рекреационную рыбу из сомнительных вод. Сельскохозяйственная рыба безопаснее. Никогда не ешьте рыбу с высоким содержанием ртути. Не употребляйте в пищу рыбу более 2 раз в неделю, и если у вас есть семейная история геморрагического инсульта, ограничьте её потребление до 1 раза в месяц.

## Проблемы растительных масел

Американцы потребляют большое количество жирной, рафинированной пищи, обработанной высокой температурой. При нагревании масла химическая структура незаменимых жирных кислот изменяется в токсические производные, известные как перекись липидов, и другие токсичные и потенциально вызывающих рак компоненты.

Известно, что лучше избегать жареную пищу и подогретые масла не только потому что они снижают возможность нормализации веса, но и потому что они потенциально провоцируют рак. Получайте жиры в их природном виде. Лучше всего потреблять необходимое для нас небольшое количество жиров в их оригинальной необработанной, не подогретой природной форме: из цельных продуктов. Льняное семя полезнее, чем льняное масло, так как оно, помимо жиров омега-3, содержит цельные волокна, лигнаны и другие фитонутриенты. Сырые семена подсолнечника, тыквы, кукурузы, оливки и авокадо гораздо полезнее, чем извлечённые из них масла.

Даже масла холодного отжима подвергаются чрезмерному воздействию тепла и содержат перекиси липидов. Поэтому я обычно рекомендую своим пациентам вместо потребления множества масла ежедневно есть столовую ложку цельных льняных семян или грецкого ореха для обеспечения адекватного количества жиров омега-3. Помните, что в экстрагированных из цельных продуктов маслах отсутствуют защищающие антиоксиданты и фитонутриенты. В свою очередь, потребляя цельные продукты, насыщенные питательными веществами на калорию по сравнению с высококалорийной пище, вы избежите жиров, подвергавшихся высокой температуре.

Листья салата, капуста, кале и мангольд богаты клетчаткой, витаминами, минералами, фитонутриентами, растительными белками и незаменимыми жирами - это ещё одна причина, почему я считаю листовые зелёные овощи царями всех продуктов питания.

Ваше питание не должно быть обезжиренным. На самом деле практически невозможно создать диету с дефицитом жира, так как даже зелёные овощи и бобовые содержат полезные жиры. Внимание следует уделить снижению (или устранению) вредных и обработанных жиров, заменив их здоровыми жирами, находящимися в своей естественной форме в цельных натуральных продуктах.

Необработанные жиры, содержатся в авокадо, семенах подсолнечника, миндале, и это лишь несколько источников, которые могут быть здоровым натуральным дополнением к рациону. Даже если эти продукты содержат много калорий, их питательная ценность очень большая, они богаты витамином Е и другими антиоксидантами, и не содержат обработанные жиры, которые добываются, нагреваются и кладутся в бутылку.

Но имейте в виду, что если вы физически очень активны или худы, вам следует питаться растительными продуктами с относительно высоким содержанием жиров, что будет способствовать достижению вашего идеального веса. Если вы худы и физически активны, вы можете употреблять 85-115г сырых орехов или семян ежедневно, а также авокадо или немного оливкового масла.

Растущим детям и людям, испытывающим сложности с набором веса, можно есть больше пищевых жиров, но эти жиры по-прежнему должны быть из полезных продуктов, описанных выше. Если у вас избыточный вес, то вы имеете хороший запас жира на теле, поэтому следует беспокоиться об ограничении потребления жиров.

Вы вряд-ли достигните дефицита жиров даже на диете с низким содержанием жиров. При потере веса вы по-прежнему будете питаться "высоким содержанием жиров", так как организм будет использовать жир, находящийся на вашей талии, для получения энергии. Единственная забота заключается в поддержке здорового соотношения жирных кислот, поэтому я рекомендую по возможности потреблять одну столовую ложку цельных льняных семян ежедневно. Многие посыпают ими фрукты или добавляют в салат.

## **Повышают ли обезжиренные диеты риск инсульта?**

Существует немало свидетельств того, что животные жиры, безусловно связанные с увеличением сердечно-сосудистых заболеваний, однако жир также может обеспечить защиту от геморрагического инсульта. Безусловно, последние исследования показывают сильный защитный эффект фруктов и овощей, но видимо, некоторые данные показывают, что жир, даже животный, оказывает некоторую защиту мелких сосудов внутри мозга, от геморрагического инсульта.

Существует два основных виде инсультов: ишемический и геморрагический. Почти все сердечные приступы и подавляющее большинство инсультов связаны с ишемией (отсутствие кровотока) из-за сгустков крови. Но есть и небольшой процент (8%) геморрагических инсультов не из-за холестерина, приводящего к сгусткам, а от разрыва малых артерий в мозгу в результате многолетнего высокого кровяного давления.

Некоторые из этих маленьких хрупких кровеносных сосудов мозга, возможно, станут более устойчивыми к разрывам за счёт жира. Вполне возможно, что в некоторых случаях диета, приводящая к избыточному образованию сгустков и являющаяся в 99% случаев причиной сердечных случаев и более 90% случаев причиной инсультов, может помочь небольшим сосудам внутри мозга защититься от разрывов от многолетней неконтролируемой гипертонии, которая является результатом питания с большим содержанием соли.

Это ни в коем случае не означает, что нужно есть больше насыщенных жиров. Гораздо разумнее есть здоровую пищу, защищающую против сердечных приступов и держащую кровеносное давление в норме, а также есть меньше соли. Данные запутаны, так как многие из исследований изучали все приступы вместе, хотя на самом деле они являются очень разными заболеваниями с разными причинами. Говоря об ударах эмболии, исследования на людях и крысах свидетельствуют о важности адекватного присутствия жиров омега-3, в том числе повышенного количества омега-3 по отношению к омега-6.

Жиры омега-3 защищают как от сердечных приступов, так и от эмболии. Помните, что насыщенные жиры неизменно коррелируют с увеличением инсультов в целом, потому что большинство инсультов являются вариантами ишемии (эмболия).

Наконец, чтобы запутаться ещё больше, некоторые мононенасыщенные жиры обеспечивают определённую степень защиты от ударов и не имеют холестерина, а также других негативных последствий насыщенных жиров. Исследования, показывающие питательную ценность мононенасыщенных жиров, поддерживают средиземноморскую диету и тех, кто её пропагандирует, из-за насыщенности оливковым маслом. Очевидно, некоторые жиры омега-6 по-прежнему важны и необходимы для нормальной устойчивости к болезням.

Я считаю, что худым людям нужно потреблять больше мононенасыщенных жиров из растительной пищи с высоким содержанием полезных веществ, такой как авокадо, сырые орехи и семена. Полным людям, из-за повышенного риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака, а также возможности геморрагического инсульта от избыточного веса, следует ограничить потребление жиров. Так как полные люди имеют больше всего жировых отложений на своём теле, им не нужно потреблять пищевые жиры, в отличие от худых. Благодаря своему жиру на теле, они уже потребляют много жира, даже если не получают его с едой.

Напомню, что лучшие жиры, такие как мононенасыщенные и незаменимые (омега-3 и омега-6), присутствуют в цельной, естественной растительной пище, в том числе в авокадо, маслинах, сырых орехах и семенах. Исследования продолжают показывать, что потребление сырых орехов защищает от инфаркта и инсульта без риска увеличения болезней сердца и рака, в отличие от высокого уровня потребления животных жиров. Когда вы потребляете жиры из цельных продуктов, а не масла, вы получаете защитную природную форму: баланс витаминов, минералов, волокон и фитонутриентов.

## **Транс-жиры : волк в овечьей шкуре**

Что хуже для вашего сердца и талии - McDonald's Quarter Pounder, большая порция картофеля фри, Dunkin' Donuts или мороженное Haagen-Dazs? Ответ заключается в том, что это не так важно - все они содержат огромное количество вызывающих болезни веществ, таких как насыщенные жиры и транс-жиры. Пончики и французский картофель жарятся в частично гидрогенизированных маслах, богатых транс-жирами. Один пончик может быть для вас даже вреднее, чем восемь полос бекона. Даже печенье Oreo, Редкая Пшеница и другие свободные от холестерина продукты обманчиво опасны.

Транс-жиров не бывает в природе. Они разработаны в лаборатории и оказывают неблагоприятные последствия для здоровья. Они вмешиваются в производство организмом полезных жирных кислот и провоцируют сердечные болезни. Так как транс-жирные кислоты не дают преимуществ и точно оказывают неблагоприятные последствия на метаболизм, когда вы увидите слова "частично гидрогенизированные" на упаковке, считайте их ядовитыми и выбросите в мусорное ведро.

Правительство не требует от производителей описывать количество транс-жиров в составе продукта. Транс-жиры, несомненно, провоцируют рак и повышают уровень холестерина, наравне с насыщенными жирами. Учитывая, что они также уменьшают HDL (полезный холестерин), транс-жиры могут быть ещё более атерогенными, чем даже насыщенные жирные кислоты. Убедительные доказательства исследования Nurses Health Study и других показывают, что транс-жиры так тесно связаны с сердечными приступами, как и животные жиры.

МакДональдс в пресс-релизе 1990г объявил: "Картофель-фри МакДональдс готовится на 100% растительном масле без холестерина". Переход был к частичному сокращению гидрогенизированного растительного масла. Теперь все гиганты фаст-фуда, включая McDonald's, Burger King, Wendy's, Arby's и Hardee's, а также почти все бренды замороженного картофеля-фри, продающегося в супермаркетах, - также вредны для вашего сердца, как если бы они были жареными в свином жире.

Транс-жиры повсеместно находятся в обработанных пищевых продуктах: крекеры, печенье, торты, замороженные продукты и закуски. Большинство из заманчивых десертов, жареных блюд, а также полуфабрикатов, является продуктами, вызывающими смертельные сердечно-сосудистые приступы, даже если они не содержат продуктов животного происхождения и не содержат холестерина, из-за наличия в составе транс-жиров. Даже природный попкорн Orville Redenbacher's содержит закупоривающие артерии транс-жиры.

Более двух лет назад Научный центр в интересах общественности ходатайствовал в FDA указывать транс-жиры на этикетках в качестве насыщенных жиров и запретить заявления "низкий уровень холестерина" или "низкое содержание насыщенных жиров" на продуктах с высоким содержанием транс-жиров. FDA в конечном итоге может продвинуться вперед, но эксперты по питанию возмущены политикой FDA в отношении произведённых продуктов питания, в то время как мы знаем, что эти жиры ответственны за целых 25% всех сердечных приступов.

## **Важные выводы о жирах**

Уже нет никаких сомнений в том, что высокое содержание жира в рационе увеличивает риск многих видов рака. Это было продемонстрировано в сотнях исследований на людях и животных. Обширный обзор ссылок на исследования жировых диет недавно был опубликован в Американском журнале клинического питания, где говорится, что с повышением риска рака связано не только количество жира, но и тип жира (как и тип белка). Это становится сложным, поэтому уясните следующие моменты:

1. Любое экстрагированное масло (жир) может способствовать раку, так как множество даже здоровых жиров, таких как оливковое масло, в избытке добавляют слишком много пустых калорий. Лишние калории оказывают токсическое действие, способствуя ожирению, преждевременному старению и раку.
2. Повышение жирных кислот омега-6 содействует риску развития рака, в то время как жиры омега-3, которые гораздо сложнее, как правило, имеют более низкий риск. Жиры омега-6 содержатся в полиненасыщенных маслах, таких как кукурузное и подсолнечное, в то время как жирными кислотами омега-3 богаты семена, зелень и некоторая рыба.
3. Наиболее опасными жирами, вызывающими болезни сердца и рак, являются насыщенные и транс-жиры. Будет глупо не избегать их. Транс-жиры могут повышать

риск развития рака молочной железы до 40%. На этикетках они могут помечаться как частично гидрогенизированные.

4. Цельные растительные продукты (цельное зерно, зелень, орехи и семена) поставляют хороший жир в нормальном количестве. Если вы едите разнообразные натуральные продукты, вы не будете испытывать недостаток жира. Нам не нужно принимать рыбий жир, масло вечерней примулы или любое другое, если мы едим здоровую пищу.

Помните, что обезжиренная диета может быть вреднее, чем с высоким содержанием жиров, если она содержит больше насыщенных и транс-жиров, а также избыточное количество рафинированных углеводов. Тип жира гораздо важнее, чем его количество. Данные исследований также показывают, что те, кто ели больше мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров, имели меньший риск заболевания сердца, чем те, кто ел в целом мало жиров.

Учитывая всю информацию, похоже что не просто количество жира, а процент калорий от животной пищи и количество насыщенных жиров в рационе питания показывают риск возникновения сердечного приступа. Продукты животного происхождения, молочное, яйца, курица, индейка и красное мясо, содержат самый опасный тип жира.

Обратите внимание, что постное мясо или птица, содержащие 2-5г жира в каждой унции, содержат меньше жиров, меньше насыщенных жиров и меньше калорий на унцию, чем сыр, который содержит 8-9г жира на унцию. И сыр имеет гораздо больше насыщенных жиров (самых опасных), примерно в 9 раз больше, чем в куриной грудке. Сыр является пищей, которая поставляет больше всего насыщенных жиров в американской диете и являющийся одним из самых опасных потребляемых продуктов в мире. Хотя он вкусен, его можно есть очень редко, а лучше не есть вовсе. Большинство сыров содержат более 50% калорий из жира, и даже обезжиренные сыры содержат очень много жира.

	Процент от калорий из жиров	Процент насыщенных жиров из жира
Плавленый сыр	89	63
Сыр Гауда	69	84
Сыр чеддер	74	64
Сыр моцарелла	69	61
Сыр моцарелла частично обезжиренный	56	64
Крафт Велвеета спред	65	66
Крафт Велвеета лайт	43	67
Рикотта, цельное молоко	68	64
Рикотта, частично обезжиренный	51	62

Американцы страдают фетишем смотреть на содержание жира и забыть обо всём остальном. Но жиры - это ещё не всё. Если вы потребляете здоровые жиры, содержащиеся в сырых семенах, орехах и авокадо, и если ваша диета богата не рафинированными продуктами, вам не следует беспокоиться о жире, если у вас избыточный вес.

Запомните одно важное правило о жире: избегайте насыщенных и транс-жиров (гидрогенизированных) и постарайтесь включить в свой рацион некоторые продукты, содержащие жиры. омега-3.

## **Отказаться от мифов о белке также сложно как сменить религию**

Вы помните графики 4 основных групп пищевых продуктов, которыми учили в начальных школах? Белки были в отдельной группе, показанные толстым бифштексом, целой рыбой и полной курицей. Молочные продукты демонстрировались в коробках. Нас учили, что здоровое питание - это мясо и молоко. Белок считался наиболее важным питательным веществом, и большое количество белка, как считалось, было ключом к силе, здоровью и энергии.

К сожалению, уровень заболеваемости раком взлетел. В результате научных исследований причин заболеваний нам пришлось переосмыслить то, чему нас учили. От старых привычек сложно отказываться, и большинство американцев до сих пор цепляется за то, чему их учили в детском возрасте. В современном мире существует не так много дезинформирующих стереотипов, как стереотип о белке.

Имейте в виду, что нам нужен белок. Мы не можем быть здоровыми при отсутствии белка в нашем рационе. С другой стороны, растительная пища содержит много белка, и вам не нужно быть учёным по питанию или диетологом, чтобы выяснить, что есть, и вам не нужно смешивать сочетающиеся продукты для получения полноценного белка.

Природные продукты дадут вам полноценный белок, в том числе все 8 незаменимых аминокислот, а также несущественные аминокислоты. Нет необходимости сочетать продукты, чтобы достичь полноценности белка при каждом приёме пищи. Организм сохраняет и синтезирует необходимые аминокислоты за 24 часа. Около 1/6 части нашего повседневного белка используется на переработку собственных тканей тела. Эта рециркуляция или переваривание наших собственных клеток, выстилающих желудочно-кишечный тракт, сглаживает любые изменения от питания к питанию в аминокислоты.

И не нужна какая-либо пищевая изошрённость, чтобы получить достаточно белка, даже если вы едите только растительную пищу. Только тогда, когда вегетарианская диета основана на белом хлебе и других обработанных продуктах, содержание белка падает до низкого уровня. Однако стоит включить необработанные продукты, такие как овощи, цельные зёрна, бобовые, орехи или семечки, как диета становится богатой белком.

## **Зеленая трава создает львов**

Где больше белка - в овсяной каше, ветчине или помидоре? Ответом является то, что все они содержат примерно одинаковое количество белка на калорию. Разница в том, что помидор и овсянка содержат волокна и другие важные питательные вещества для борьбы с заболеваниями, а ветчина содержит холестерин и насыщенные жиры.

Некоторые люди считают, что только животные продукты содержат все необходимые аминокислоты, а растительный белок является неполноценным. Ложь. Они учили, что животный белок превосходит растительный белок. Ложь. Они мыслят устаревшими понятиями, что растительный белок нужно смешивать и подбирать сложным образом, планировать вегетарианскую диету как в ядерной физике, чтобы получить полноценный белок. Ложь.

Я предполагаю, что они никогда основательно не задумывались о том, как носороги, бегемоты, гориллы, жирафы и слоны стали такими большими с помощью питания одними только овощами. Животные не получают аминокислоты из воздуха, все аминокислоты изначально получают из растений. Даже несущественные аминокислоты,

синтезирующиеся организмом, являются лишь базовыми аминокислотами, которые незначительно изменяются в организме. Так львиные мышцы могут состоять только из белка и аминокислот, которые ели зебры и газели. Зелёная трава создаёт льва.

### Содержание белка в продуктах (в порядке возрастания белка на калорию)

	Белок (граммы)	Калории	Белка на калорию	Процент белка
Один банан	1,2	105	0,01	5
Чашка приготовленного тёмного риса	4,8	220	0,02	9
Один початок кукурузы	4,2	150	0,03	11
Один печёный картофель	3,9	120	0,03	13
Одна чашка обычных макарон	7,3	216	0,03	14
Один фруктовый йогурт	7,0	190	0,04	15
Два ломтика хлеба из цельного зерна	4,8	120	0,04	16
Один чизбургер Burger King	18	350	0,05	21
Мясной рулет с соусом (Campbell's)	14	230	0,06	24
Одна чашка замороженного гороха	9	120	0,08	30
Одна чашка приготовленной чечевицы	16	175	0,09	36
Одна чашка тофу	18	165	0,11	44
Одна чашка замороженной брокколи	5,8	52	0,11	45
Одна чашка приготовленного шпината	5,4	42	0,13	51

Учтите, что зелёные овощи содержат больше белка на калорию, чем все вышеперечисленное.

Я вижу от 20 до 30 новых пациентов в неделю и всегда спрашиваю их, где больше белка на сто калорий - в бифштексе или брокколи? Когда я говорю им, что в брокколи, наиболее частый ответ, который я слышу: "Я не знал, что в брокколи есть белок". Спросите: "А откуда вы думаете берутся калории в брокколи? Вы думаете, они поступают из жира, как в авокадо, или из углеводов, как в картофеле?"

Люди знают о питании меньше, чем о чём-либо другом. Даже врачи и диетологи, которые посещают мои лекции, быстро выкрикивают: "Бифштекс!". Они с удивлением узнают, что в брокколи примерно в 2 раза больше белка, чем в бифштексе.

Когда вы едите большое количество зелёных овощей, вы получаете значительное количество белка. Помните, что в коробке 10 унций замороженного брокколи более 50 граммов белка.

### Сколько белка нам нужно?

В последние годы количество белка, рекомендуемое властями, прыгает то вверх, то вниз. Этого не было, пока нам не стали доступны исследования баланса азота, чтобы мы на самом

деле могли определить норму белка. Сегодня рекомендуемая дневная норма (RDA) составляет 0,8г/кг массы тела или около 44г для 120-фунтовой женщины и 55г для 150-фунтового мужчины. Это рекомендуемое количество, а не минимальное требование. Предполагается, что необходимо около 0,5мг/кг, поэтому большой запас был встроен в RDA с увеличением минимального требования почти вдвое в результате исследований баланса азота.

Тем не менее средний американец потребляет более 100г белка ежедневно - это нездоровое количество. Органы здравоохранения, такие как ВОЗ, рекомендуют лишь 5% калорий за счёт белка. На самом деле всего 2,5% калорий может быть достаточным для нормальной жизни человека. Независимо от множества мнений относительно оптимальной и достаточной нормы белка, в большинстве растительных продуктов, кроме фруктов, содержится не менее 10% белка на калорию, а в зелёных овощах в среднем 50%.

Высоко питательная диета с преобладанием растительной пищи, как я рекомендую, предоставляет около 40-70г белка ежедневно в диапазон 1200-1800ккал. То есть - большое количество белка. Кроме того, устарело понятие о "высокой биологической ценности" белка, основанное на профилях незаменимых аминокислот, представляющих собой оценку на основе 100% потребности в яйцах грызунов. Но понятно ведь, что потребности крыс отличаются от потребностей человека. Например, птицам и крысам требуется высокое количество метионина и цистина, серосодержащих аминокислот.

Серосодержащие аминокислоты важны для роста перьев и меха. Совсем недавно профили незаменимых аминокислот были обновлены, и теперь в большей степени они отображают потребности людей. Человеческого молока, например, не хватает, если мы рассматриваем питательные потребности детёнышей крыс, но в остальном идеально подходит для человеческих потребностей.

Сегодня оценки белка рассматриваются не так, как в прошлом. Они основаны на потребностях человека, а не крыс, и соевый белок намного богаче, чем говяжий. Используя компьютерную диаграмму диетического анализа я пытался составить растительную диету с недостатком каких-либо незаменимых аминокислот. Это невозможно. Почти в любом ассортименте пищевых продуктов растительного происхождения содержится около 30-40г белка на 1000 калорий. Когда ваша потребность в калориях удовлетворится, вы автоматически получите весь необходимый белок. Сосредоточьтесь на потреблении здоровых натуральных продуктов и забудьте о поиске достаточного количества белка.

А как же атлеты, тяжелоатлеты и беременные женщины? Им же нужно больше белка? Конечно, спортсменам и тяжелоатлетам нужно больше белка. Я выступал за международную сборную США по фигурному катанию в начале 1970-х. Поэтому часто занимался более 5 часов в день. И помимо изнурительной работы на льду я поднимал много тяжестей и работал. При всей этой нагрузке мне, конечно, нужно было больше белка, но мне было нужно и больше калорий. Когда вы принимаете больше пищи, вы получаете дополнительный белок, жир и углеводы, а также другие питательные вещества, которые вам нужны.

Я загружал заднее сиденье машины огромным количеством фруктов, овощей, сырых орехов и цельных зёрен. Съедал много пищи и получал больше белка (и всего остального) одновременно. Ваши потребности в белке растут прямо пропорционально повышению потребности в калориях и увеличением аппетита. И что в результате? Вы получаете достаточно всего. То же самое при беременности. Когда вы удовлетворяете свои потребности в калориях разнообразной растительной пищей, вы получаете необходимое количество белка - ни много, ни мало.

## Пищевые нормы в перспективе

RDA (рекомендованная дневная норма) - это уровень, установленный правительством США для различных питательных веществ, считающийся для хорошего здоровья. Но правилен ли он? Необходимы ли эти уровни, и пойдут ли более высокие уровни нам на пользу? Для того чтобы ответить на эти трудные вопросы нам сначала нужно рассмотреть, как рассчитывается RDA.

Впервые RDA был разработана, когда правительство начало оценивать питательную ценность пайков солдат США во время Второй Мировой Войны. Позже правительственный совет по продовольствию и питанию изучил, какие продукты большинство людей потребляет. Проанализировав среднюю диету, они предложили минимум, а затем добавили повышающую коррективу, чтобы теоретически обеспечить оптимальное здоровье.

RDA смещён в сторону обычного уровня потребления. Она не основана на том, как люди должны питаться для поддержания оптимальных условий здоровья, а скорее сформирована на представлениях, как мы на самом деле едим. Это характерно для обычного питания: много продуктов животного происхождения, много молочных продуктов и жиров, мало клетчатки, антиоксидантов и других питательных веществ, таких как витамин С, которым богата растительная пища.

RDA отражает диету, которая в первую очередь вызывает все проблемы. Итак, мы видим тенденцию сохранения RDA для растительной питательности при сохранении животной пищи. Возьмём, к примеру, самую смешную рекомендацию RDA - витамин С. Любая диета с обилием не рафинированных природных растительных продуктов предоставляет значительное количество витамина С. Диета, которую я рекомендую, содержит 500-1500мг витамина С ежедневно только из пищи. Если вы придерживаетесь диеты лишь на половину от того, что я рекомендую, вы по-прежнему потребляете 250-750мг витамина каждый день.

Рекомендация RDA лишь в 60мг отражает неадекватность американского питания и невозможность получить из него витамин С, если вы придерживаетесь диету с низким содержанием растительных продуктов. Вы можете принять 1000мг витамина С в форме таблеток, чтобы его не было смертельно недостаточно в вашем рационе, но тогда вам будет не хватать всех других растительных антиоксидантов и фитонутриентов, которые приходят в растительных продуктах вместе с витамином С.

Правительству приходится указывать RDA до смешного низким, чтобы не противоречить другим абсурдным диетическим рекомендациям, которые делают невозможным достижение такого уровня без добавок. Большинство диетических рекомендаций нашего правительства отвергались и обновлялись в течение долгого времени. Такие рекомендации, как руководство четырёх основных групп пищевых продуктов, всегда опаздывали от современной науки минимум на 10 лет и сильно зависели от пищевой промышленности.

Текущий RDA продолжает ту же тенденцию, она основана на устаревших мнениях о питании, которые не противоречат научным исследованиям. Последнее и самое главное - это то, что тысячи фитонутриентов отсутствуют в RDA. Существуют нюансы в питательном взаимодействии, которые создают устойчивость к болезням от синергии различных веществ в натуральных продуктах. Как симфонический оркестр, члены которого играют в совершенной гармонии, производительность нашего организма зависит от гармоничной взаимосвязи нутриентов, как известных, так и неизвестных.

Потребляя богатый ассортимент натуральных продуктов, мы улучшаем максимальные функции человеческого шедевра. Помните два основных правила. Во-первых, когда пища рафинирована и макроэлементы лишены природной формы, она обладает болезненными

свойствами. Второе - зелёные овощи отрываются от всех с золотом совместно с бобовыми и свежими фруктами забирающими домой серебряную и бронзовые медали в олимпийских играх по питательной ценности.

## Еда для жизни лечит болезни

"Мы все изменились, не только Роб и я, но и множество наших друзей и членов семьи покончили с привычным смертельным питанием. Это верный путь к астме и гипертонии. Спасибо вам, доктор Фурман, мы все стройны и здоровы!"

— Линда и Роб Кастагна

"Кто бы мог подумать, что моя дочь, которая живёт со мной, сбросит 58 лишних фунтов и больше не будет нуждаться в инъекциях инсулина после 15-летних "американских горок" взлётов и падений."

— Пэгги Феннелл

Мы живём в зависимом обществе компульсивных едоков, создающем аллергического и болезненного человека. Образ жизни и питание большинства американцев в конечном счёте приводит к страданиям от разнообразных заболеваний, как это и происходит с большинством американцев.

Хорошее здоровье - это не только отсутствие болезней. Хорошее здоровье предполагает защиту от заболеваний в будущем и может быть получено только здоровым образом жизни и питания. Вы не можете купить здоровье, вам нужно заработать его здоровой жизнью. Посещение врачей, акупунктуры, хиропрактиков, гомеопатов, натуропатов, остеопатов и других "поставщиков" здоровья не сделает вас здоровым. Вы можете получить облегчение симптомов при своём состоянии, но лечение не сделает вас здоровым.

Для большинства людей болезнь означает отдачу своей судьбы в руки врачей и выполнение их рекомендаций, которые обычно связаны с медикаментами на всю оставшуюся жизнь одновременно с наблюдением за постоянным ухудшением здоровья. Люди до конца не понимают, что большинство болезней самоиндуцированы и могут быть вылечены с помощью агрессивных методов питания.

Врачи и пациенты действуют, как будто все медицинские проблемы генетические или считаются нормальными следствиями старения. Они считают, что хронические заболевания ждут нас всех. К сожалению, медико-фармацевтический бизнес призвал людей считать, что проблемы со здоровьем являются наследственными и что мы должны проглотить яд, чтобы победить свои гены. Но в большинстве случаев это неправда.

У всех нас есть генетические недостатки, но они никогда не получают шанс проявить себя до тех пор, пока мы не будем безответственно относиться к своему организму в течение многих лет. Никогда не забывайте, что у 99% пациентов гены запрограммированы на поддержание здорового организма. Проблемой является то, что мы не позволяем им делать свою работу.

Мой клинический опыт, накопленный за последние 10 лет, показал, что почти все основные болезни, которые мешают американцам, являются обратимыми с помощью агрессивных изменений в питании, призванных возместить убытки, вызванные многими годами болезненно вредного питания. Так называемое сбалансированное питание является причиной того, почему большинство американцев заболевают.

Эти условия и многие другие можно эффективно предотвратить или обратить благодаря превосходному питанию. С постепенным решением проблем со здоровьем пациенты могут медленно отказываться от лекарств, от которых они зависят.

## Лечение едой

Пациенты говорят, что еда не имеет ничего общего с болезнями, которые у них развиваются. Дерматологи утверждают, что пища не имеет ничего общего с прыщами, ревматологи говорят, что пища не связана с ревматоидным артритом, а гастроэнтерологи утверждают об отсутствии связи пищи с раздражающими и воспалительными заболеваниями кишечника.

Даже кардиологи упрямо отказываются принимать накопленные доказательства того, что атеросклероза можно полностью избежать. Большинство из них по-прежнему считают, что коронарная болезнь сердца и стенокардия требуют инвазивного хирургического лечения и не корректируются изменением питания. Большинство врачей не имеют опыта естественного лечения болезней с совершенствованием питания, а некоторые врачи, которые не знают об этом, убеждены, что это невозможно.

### **Распространённые заболевания, вызванные неправильным питанием**

- Аппендицит
- Атеросклероз
- Диабет (взрослый)
- Фибромиалгия
- Подагра
- Высокое кровеносное давление
- Синдром раздраженной толстой кишки
- Дегенерация макулы
- Сексуальная дисфункция
- Акне
- Аллергия
- Запоры
- Дивертикулёз
- Камни в желчном пузыре
- Головные боли
- Симптомы гипогликемии
- Камни в почках
- Скелетно-мышечные боли
- Инфаркты
- Стенокардия
- Артрит
- Полипы толстого кишечника
- Эзофагит
- Гастрит
- Геморрой
- Несварение
- Синдром поясничного отдела позвоночника
- Остеопороз
- Миома матки

Не только общие расстройства, такие как астма, связаны с увеличением нашего веса и болезненной диетой, но по моему опыту эти заболевания излечимы также с помощью превосходного питания в большинстве случаев. Астма является примером болезни, решение которой я наблюдаю на регулярной основе. Мои пациенты обычно полностью и предсказуемо справляются от этих болезней, преимущественно благодаря агрессивным изменениям питания. Я всегда рад новым пациентам, которые готовы взять на себя ответственность за собственное здоровье и благополучие.

Вы можете посмотреть на себя нового, принять мудрость своего организма, и это новое даст вам результат во всех ваших системах и органах, в том числе улучшит функционирование мозга. Депрессия, усталость, беспокойство и аллергия также связаны с нашим неправильным питанием. Мозг и иммунитет способны выдержать более высокие нагрузки, когда тело правильно питается.

Я не являюсь учёным или писателем по профессии. Я практикующий врач, который видит по меньшей мере 5.000 пациентов в од. Я работаю с этими пациентами, обучаю и мотивирую их сделать больше, чем их просят делать другие. Я наблюдаю захватывающие результаты своих пациентов. Я ежедневно наблюдаю регресс заболеваний, которые другими считаются неизлечимыми.

## **Исцеление едой это правило, а не исключение**

Подавляющее большинство моих пациентов с высоким кровяным давлением способны нормализовать свои показатели и в конце концов освобождаются от медикаментов.

Большинство моих пациентов со стенокардией избавляются от симптомов ИБС в первые несколько месяцев на моей диете. Большинство остальных восстанавливаются также, но это занимает больше времени. Но важно, что они излечиваются.

Более 90% моих пациентов с диабетом 2-го типа в конечном итоге отказываются от инсулина в течение первого месяца. Более 80% моих пациентов с хронической головной болью и мигренью восстанавливаются без лекарств после многих лет поиска помощи у врачей, включая специалистов по головной боли.

Существует так много преувеличенных и ложных заявлений о здоровье, особенно делаемых теми, кто продаёт так называемые природные средства. Тем не менее, нельзя недооценивать результаты, систематически получаемые с помощью жестких изменений в питании. Даже многие из моих пациентов с аутоиммунными заболеваниями (такими как волчанка, ревматоидный артрит, астма и гипертиреоз) в состоянии восстановиться и отказаться от лекарств. Результаты настолько эффективны, что я подвергаюсь скептицизму и даже периодическим выражениям гнева от других врачей.

Когда один из моих пациентов, страдавший серьёзным ревматоидным артритом, вернулся к своему предыдущему врачу ревматологу и сказал, что ей теперь хорошо и она не нуждается в каких-либо лекарствах, он ответил: "Наверняка это из-за того, что вы больше отдыхаете". Она сказала: "Я отдыхала столько же. На самом деле я даже более активна, чем когда-либо, потому что не чувствую болей и не принимаю медикаментов". Он ответил: "Это всего лишь временная ремиссия. Скоро к вам вернётся очередной кризис". Она к нему больше не возвращалась.

Положительно то, что всё больше и больше врачей заинтересовываются изменением питания. Такой подход, очевидно, более экономный, сокращает расходы на здравоохранение

и спасает жизни. Для врача нет ничего более воодушевляющего, чем наблюдение за улучшением пациентов. Как это может не увлечь?

## Каждые 30 секунд в Америке происходит сердечный приступ

Сердечные заболевания являются убийцей №1 в США, по подсчётам - более 40% от всех смертей. Каждый год примерно 1,5млн американцев страдают от сердечного приступа или инфаркта миокарда, и почти 0,5млн из них в результате умирают. Большинство этих смертей происходит вскоре после появления симптомов и задолго до того как человек попадёт в больницу.

Каждый из этих сердечных приступов является ужасной трагедией, так как его можно было избежать. Так много людей умирают из-за неправильного, слабого, практически бесполезного информирования от правительства, врачей, диетологов и даже органов здравоохранения, таких как Американская Кардиологическая Ассоциация. Достаточно обычных простых руководств, чтобы предоставить реальную защиту тем, кто желает уберечься от болезней сердца.

### Быстрый тест о сердечных заболеваниях

1. Каков процент американских детей 4-11 лет, уже имеющих признаки сердечно-сосудистых заболеваний?
  - а) 0
  - б) 10%
  - в) 40%
  - г) >75%
2. Каков процент американских женщин, перенёвших сердечный приступ, никогда не знавших о наличии у себя сердечных заболеваний, а затем умерших после первого сердечного приступа?
  - а) 0
  - б) 10%
  - в) 25%
  - г) >75%
3. Каков процент американских пациентов с болезнями сердца, перенёвших ангиопластику, после чего излеченные артерии сразу закупорились опять за 6 месяцев?
  - а) 5%
  - б) 10%
  - в) 30%
  - г) Нет правильного ответа

Ответы: 1 - г; 2 - в; 3 – в.

Если вы американец в возрасте более 40 лет - ваш риск иметь атеросклероз кровеносных сосудов составляет более 95%. Вы можете думать: "Сердечных болезней со мной не случится!". Но у меня есть для вас новость: это уже произошло, и ваши шансы умереть от сердечного приступа из-за вашего атеросклероза составляют около 50%. Ваша программа физических упражнений и американизированная обезжиренная диета не сильно помогут. Вы должны сделать ещё больше.

## Рекомендации Американской кардиологической ассоциации опасны

Типичные диетические рекомендации, предлагаемые в руководящих принципах Американской Кардиологической Ассоциации по-прежнему опасны для питания. Маловероятно, что они защитят вас от сердечного приступа и не позволят вернуться заболеваниям сердца. Умеренность убивает. Дело в том, что такие диетические советы по-прежнему провоцируют сердечно-сосудистые заболевания у подавляющего большинства пациентов.

**Внимание! Не соблюдайте эти чрезмерно разрешительные рекомендации Американской Кардиологической Ассоциации, иначе вы рискуете умереть от сердечного приступа:**

- Количество всех жиров должно быть ограничено до 30% и не более от общего числа калорий
- Потребление холестерина должно составлять менее 300мг в день
- Потребление соли не должно превышать 6г в день

Очень просто показать разницу между моими рекомендациями и руководством ассоциации: моя диета содержит менее 300мг холестерина и менее 6г хлорида натрия (соли) в неделю! Более десятки исследований показали, что большинство пациентов с ИБС, следующих рекомендациям Американской Кардиологической Ассоциации, соблюдая первые 2 пункта, испытывают ухудшения состояния. Ни одно исследование не показало, чтобы хоть кто-то, следуя этим рекомендациям, мог излечить или остановить усугубление ИБС.

В то время как многочисленные исследования показали, что ИБС лечится у большинства пациентов вегетарианской диетой. Чаще всего эти диеты, такие как программа Орниша, не имеют даже оптимального питания, так как недостаточно ограничены в рафинированных зёрнах, соли и других с низким содержанием питательных веществ ограниченных продуктах. Тем не менее, они остаются эффективными для большинства пациентов.

В медицинской литературе продолжают ссылаться на диетические рекомендации Национальной программы образования холестерина, такие как "низкое содержание жира". По мировым стандартам это называется высоким содержанием жира, но что ещё важнее, это предполагает диету низкой питательной плотности - с опасно низким уровнем растительной пищи. В результате следования этим почти бесполезным советам пациенты с сердечными болезнями следуют диете, которая более чем на 80% своих калорий производит из обработанных пищевых продуктов и продуктов животного происхождения.

Независимо от того, насколько бедно питание пациентов, большинство утверждает, что они уже снизили содержание жиров. Они считают, что употребление в пищу курицы с макаронами - это здоровое питание, так как не содержит красного мяса. Но курица почти также опасна для сердца, как и красное мясо, переход от красного к белому мясу не снижает уровень холестерина. Такие стандартные диеты просто не снижают достаточно холестерина и не содержат адекватных питательных факторов для сердца, таких как волокна, антиоксиданты, фолиевая кислота, биофлавоноиды и другие фитонутриенты. Другой реальной проблемой этой так называемой диеты с низким содержанием жира является то, что она часто содержит мало растительных волокон и фитонутриентов, которые должны тщательно работать, чтобы включить достаточно защитных для сердца жиров.

Например, несколько исследований показали защитную выгоду от потребления грецких орехов, которые богаты жирными кислотами омега-3. Изучение 34.192 калифорнийских адвентистов седьмого дня показало на 31% сниженный риск ИБС у тех, кто потреблял сырые орехи регулярно. Идеальная диета для регресса сердечных заболеваний свободна от

насыщенных и транс-жиров, а также холестерина; богата питательными веществами и клетчаткой; содержит мало калорий для достижения стройности. Однако она должна содержать достаточное количество незаменимых жирных кислот, поэтому важно добавить небольшое количество орехов и семян, таких как грецкие орехи и льняное семя.

## **Значительное снижение «плохого» холестерина без лекарств**

Некоторые исследования, опубликованные в последние годы, делают вывод, что диетические изменения сами по себе недостаточны для изменения уровня липидов в плазме крови. В результате СМИ начали распространять сообщения, что питание с низким содержанием жира не работает. Это поддерживает концепцию, которая гласит, что мы мало можем противостоять нашей генетике, кроме как принимая лекарства. К сожалению, диеты, предлагаемые властями, недостаточно агрессивны, чтобы обеспечить реальную защиту или ожидать предсказуемого восстановления у пациентов с ИБС. Это, так называемое, здоровое для сердца питание, не имеет с моей диетой ничего общего.

Вызывают некоторую обеспокоенность диеты "с пониженным содержанием жира" от властей здравоохранения, так как эти диеты могут снизить уровень HDL (полезный холестерин) и повысить триглицериды. Это правда. Снижение жиров не является главным шагом, необходимым для достижения защищающей сердце диеты. Недостаточно лишь снизить потребление жиров. Если вы снизите потребление жира - вы можете заметить некоторые улучшения и, возможно, поднять уровень триглицеридов. Но увеличение уровня триглицеридов при низком содержании жиров возможно только на диетах с высоким содержанием рафинированных продуктов, низким содержанием клетчатки и неудачными изменениями веса.

Мои наблюдения подтверждаются другими исследованиями. Исследователи сравнили диету с высоким содержанием овощей и фруктов (например, рекомендуемую в моих статьях) с диетой на основе зерна и низкого содержания жиров. Участники исследования, которые ели много овощей и фруктов, на 33% снижали "вредный" холестерин (LDL) - это больше, чем в большинстве случаев снижают лекарства. И это снижение значительно больше, чем у людей на диете с высоким содержанием зерна вроде средиземноморской или современной обезжиренной, рекомендуемой Американской Кардиологической Ассоциацией.

Я редко наблюдал рост триглицеридов, когда пациенты следуют моему плану питания, богатому питательными веществами, клетчаткой и бедному жирами. У 95% пациентов уровень триглицеридов резко снижается. И это потому, что мои пациенты не переедают, они сбрасывают лишний вес и лучше себя чувствуют, потребляют натуральные продукты и волокна, так как питание богато полезными веществами.

Мы наблюдаем, что при сбросе лишних фунтов падает и уровень триглицеридов - они заметно снижаются при потере веса. Заключение Американской Кардиологической Ассоциации является то, с чем мы соглашаемся:

Существуют неопровержимые доказательства того, что сокращение насыщенных жиров, пищевого холестерина и снижение веса является наиболее эффективной стратегией питания для снижения общего холестерина, уровня LDL-C и сердечно-сосудистого риска. Уменьшение содержания насыщенных жиров должно снижаться из общего числа жира, так как нет биологической потребности в насыщенных жирах.

Таким образом, основной разницей между моими рекомендациями и рекомендациями Американской Кардиологической Ассоциации является более строгие требования, чем их.

Вы должны сделать всё необходимое, чтобы достичь желаемых результатов. Если вы опустите рекомендации, чтобы сделать их более политически и социально приемлемыми, вы не попадете в число людей, которые хотят реально помочь себе и готовы сделать всё необходимое для защиты своего организма.

Примером возможных результатов при таких агрессивных изменениях питания может служить один из моих пациентов. Результаты, которые я последовательно наблюдаю у своих пациентов, более впечатляющие, чем при других изменениях питания, так как я рекомендую, как правило, более строго принимать во внимание питательную плотность пищевых калорий, чтобы насыщаться растительными продуктами, что является максимально эффективным.

	<b>6.08.1996</b>	<b>11.09.1996</b>	<b>% изменений</b>
Холестерин	401	170	-58
Триглицериды	1.985	97	-95
GGT	303	55	-82
Глюкоза	136	89	-35

GGT - это параметр функции печени, а также повышенный уровень отражения степени инфильтрации печени, негативно влияющий на её функции. Повышение глюкозы показывало начало диабета. Оба параметра были снижены, когда я прописал соответствующую диету.

Я изначально попросил пациента подождать 2 месяца, чтобы изменилась кровь, но он был настолько впечатлён и воодушевлён тем, что его вес снизился с 206 до 178 за месяц, что остановился на 4 недели раньше. Можете ли вы представить потерю 28 фунтов за месяц во время питания сколько вы захотите, вам это нравится? Но это большой сброс веса за один месяц, что не является типичным.

Некоторые исследования в других частях мира показывают довольно внушительные результаты того, что они называют "анти-атерогенной" вегетарианской диетой, о чём свидетельствует исследование, показывающее существенные улучшения всех видов липидных нарушений у россиян.

Колдуэлл Эссельстин, доктор медицинских наук из клиники Кливленда, предлагает своим пациентам диетические программы для лечения болезней коронарных артерий. Его диета не столь агрессивна, как я предлагаю своим пациентам с болезнями сердца. Но он тоже не успокаивается, пока общий уровень холестерина не снижается ниже 150. Он зафиксировал свои результаты последовательных коронарных улучшений. Средний пациент изменял свои коронарные сужения примерно на 7%. Все его пациенты, которые продолжают следовать рекомендованной диете, не имели никаких дальнейших коронарных проблем в течение 10 лет последующей деятельности. Большинство пациентов, которые решили не продолжать его агрессивным диетическим рекомендациям, подвергались сердечным приступам в течение 10 лет.

## **Контратака против сердечного приступа**

Для предсказуемого лечения болезней сердца необходимы две вещи: стать стройным и великолепно питаться, чтобы снизить ЛПНП ниже 100. Лечение сердечно-сосудистых заболеваний возможно. Можно ожидать снижения атеросклеротических бляшек с течением времени, поэтому для снижения вероятности возникновения сердечного приступа я настаиваю на стремлении к нормализации следующих параметров:

- Пациент должен достичь нормального веса или стать стройным (менее чем дюйм жира в брюшной полости у женщин и менее 3/4 дюйма у мужчин), или находиться в процессе быстрого снижения веса по пути к этой цели.
- Пациент должен достичь нормального уровня холестерина. Моё определение нормального LDL холестерина - ниже 100. Медикаменты редко помогают достичь такого уровня, в отличие от агрессивного пищевого подхода.
- Питание пациента должно быть богато питательными веществами. Продуктов животного происхождения и жиров следует избегать, чтобы предотвратить скачки глюкозы после еды и контролировать триглицериды. Уровень гомоцистеина должен быть нормализован из добавок с соответствующими питательными веществами, если это необходимо.
- Артериальное давление должно вернуться в пределы нормы, ниже 130/85, или постепенно улучшаться, двигаясь к этой минимальной цели. Нормализация артериального давления является важным условием прогнозирования сердечной безопасности. Лицам, снизившим сердечные риски, больше не требуются лекарства против кровяного давления. Сосуды становятся более эластичными благодаря изменениям в питании.

## **Ангиопластику и хирургию можно избежать**

Моё энергетическое, сконцентрированное на питательности лечение должно применяться каждым пациентом с диагнозом заболевания коронарных артерий до рассмотрения выборных процедур реваскуляризации. Мой опыт показывает, что большинство пациентов будет продолжать агрессивный режим питания, когда их поддерживает знающий и участвующий врач, который обеспечивает устойчивое руководство и поддержку.

После проведения адекватного времени с рассмотрением всех рисков обычного подхода и обсуждения, как можно исправить ситуацию с помощью агрессивного управления питанием, сколько пациентов по вашему мнению согласится на прокол своих сосудов и шунтирование?

Даже если вам повезёт избежать послеоперационных осложнений, какая-то степень травмы головного мозга происходит почти у каждого пациента во время подключения к аппарату искусственного кровообращения. На нейропсихологическом тестировании через 6 месяцев около 20% пациентов по-прежнему показывают разрушения. Травмы головного мозга могут варьироваться от тонкой степени интеллектуальной недостаточности до потери памяти к личным изменениям и постоянных разрушений мозга.

Даже если вы прекрасно чувствуете себя после ангиопластики или стентирования, атеросклероз развивается более быстрыми темпами в тех артериях, которые были затронуты ангиопластикой - рост происходит быстрее после операции. Примерно 1/3 артерий, которые лечили ангиопластикой, засоряется снова в течение 4-6 месяцев. Это называется рестенозом.

Рестеноза - это ястрогенное заболевание. Так как рестеноза включает рубцы, она ведёт себя не как родной атеросклероз и не реагирует так положительно или предсказуемо на дальнейшие изменения образа жизни. Иными словами, из-за изменений, внесённых в атеросклеротические бляшки при ангиопластическом лечении, завалы менее чувствительны к терапевтическому питанию, когда они возвращаются.

Многие пациенты находятся в худшем положении после лечения, а не лучше. Если они следуют моему плану изменений питания против ИБС - они наблюдают оздоровление сердца

еженедельно. Попытки стентирования уменьшают этот высокий риск рестенозы, но не решают проблему. Стенты крошечных трубок из проволочной сетки, которые ставятся в суженные сегменты артерии, раскидываются как на воздушном шаре ангиопластики.

Стенты также могут вызывать сосудисте нестабильности или воспаления, где заканчивается стент и начинается родной сосуд, таким образом, повышая риск ишемического тромбоза. Было бы хорошо напоминать пациентам, у которых реваскуляризация не влияет на основные заболевания, что так как остальные коронарные сосуды с диффузным заметным атеросклерозом, по-прежнему существует риск развития будущих сердечных проблем, были эти процедуры сделаны или нет.

Сердечные приступы чаще всего происходят, когда сосуд наполнен липидами и разрывами. Эти уязвимые районы не обязательно видимы, как значительно уменьшенные при катеризации. Сердечные приступы всё чаще происходят в минимально суженных сегментах областей, которые могут появиться при нормальной катеризации и стресс-тестировании.

## **Большая часть айсберга скрыта под водой**

Ваши положительные результаты стресс-тестов или сердечной катетеризации не означают, что вы не страдаете атеросклерозом. Вы можете пострадать от сердечной атаки на следующий день после того как вам скажут, что кровеносные сосуды в порядке. Подобные тесты показывают лишь поздние стадии заболевания. Массовые жировые отложения скрываются в стенках сосудов, вне поля зрения ангиографии (сердечной катетеризации), и являются причиной 2/3 инфарктов.

Большинство сердечных приступов происходит в местах, невидимых при исследованиях кардиологами. Поэтому инвазивные процедуры могут облегчить сердечные боли, но не дадут впечатляющих результатов по снижению риска будущих сердечных приступов. Только строгий контроль факторов риска с агрессивной коррекцией питания может изменить диффузные заболевания для снижения вероятности сердечных приступов в будущем. Ваша выживаемость зависит от управления факторами риска - нужно бросить курить и избавиться от лишнего веса, повышенного артериального давления и глюкозы, холестерина и инсулина с помощью качественного питания, кардиологи и кардиохирурги вам в этом не помогут. Только тогда положительные изменения в сосудах начнут происходить, что позволит стабилизировать их стенки и существенно уменьшить риск сердечного приступа.

Если вы думаете, что одни лишь комплексообразования и медикаменты изменят ваше состояние, пока вы продолжаете носить лишний вес и бедно питаться, - вы себя обманываете. Хелирование не предотвращают атеросклероз - это уже доказано. Исследования, проведённые над этой терапией, не впечатляют. Несмотря на хелирование, состояние пациентов обычно продолжает ухудшаться, если не изменяют своё питание, не худеют и не снижают уровень холестерина. Другими словами, изменения не связаны с хелированием.

Хрупкие стенки сосудов часто являются причиной часто являются причиной сердечных приступов из-за большого количества жирного холестерина в крови. Снижение липидов помогает им быть более устойчивым к разрывам. Руководствуйтесь здравым смыслом - хелирование не может высосать жирные вещества из коронарных артерий также, как высасывает жир с вашего левого бедра. Не существует агентов-хелатов, удаляющих липиды из артерий.

Эти атеромы, составляющие внутреннюю часть наших кровеносных сосудов, заполнены жирными буграми с волокнистой поверхностью. Они сжимаются и становятся более

устойчивыми к разрыву пропорционально со снижением веса благодаря ограничению калорийности, пищевым совершенствованием и агрессивной гиполипидемии. Наиболее впечатляющие результаты сокращения и удаления атером происходят после того как человек теряет весь свой избыточный вес. Жир предназначен для хранения энергии. Атеромы удалить сложнее - они уходят лишь после ухода всего лишнего жира. К счастью, тот же организм, который их создал, обладает способностью их уничтожить.

Многим из моих пациентов другие врачи впервые советовали пройти ангиопластику. Когда они отказывались и пришли ко мне, я предлагал из агрессивное изменение питания. Все без исключения чувствовали себя хорошо, почти во всех случаях проходила боль в груди (лишь один пошел на повторную ангиопластику из-за повторявшихся симптомов в груди), и ни один из этих пациентов не умер от сердечной болезни.

Типичный пациент - Джон Павликовски. Я вижу таких пациентов, как он, почти каждый день, и в его истории нет ничего необычного. Тем не менее, Джон пришел ко мне с историей постоянно усугубляющейся стенокардии. Его боли в груди усиливались. Диагностика показало коронарную артериальную болезнь во многих сосудах. Он прошел сердечную катетеризацию, которая показала 95% стеноз левой передней нисходящей артерии и диффузное заболевание левой огибающей, но сужение всех менее чем на 40%. Сердце функционировало нормально. Уровень холестерина был 218, а вес - 82кг. Пациент зависел от двух лекарств против кровяного давления.

В течение нескольких недель следования моей диете боль в груди у Джона прошла, и он перестал принимать таблетки нитроглицерина для облегчения грудной боли. Через 2 месяца его вес снизился до 69кг - потеря 13кг в течение 8 недель. Сегодня, 5 лет спустя, он по-прежнему столько же весит и придерживается диеты. Он вполне активен, без каких-либо ограничений деятельности, а его артериальной давление составляет около 128/78. Он не принимает лекарств, а стресс-тест показывает норму.

#### Лабораторные результаты Джона

Дата	6.06.1994	5.05.1999	% изменений
Холестерин	218	161	-26
Триглицериды	140	80	-43
HDL	48	65	35
LDL	144	80	-44
Холестерин HDL	4,7	2,4	-49

Реваскуляризация может быть необходима в редких случаях, таких как тройная болезнь сосудов с ограниченным сердечным выбросом или травма (потрясение) сердечной мышцы. Тем не менее, я убеждён, что агрессивное лечебное питание с добавлением пищевых добавок (и, при необходимости, лекарств), предоставит благоприятные результаты для большинства пациентов, в отличие от ангиопластики и стентирования. Можно сказать, а какие адекватные исследования это доказывают? А какие исследования доказывают лучшие результаты реваскуляризации, дающие пациентам стабильное состояние?

Преимущества реваскуляции у больных с хорошей сердечной функцией не были убедительно продемонстрированы, и есть значительные доказательства того, что неблагоприятные последствия перевешивают потенциальные выгоды. Кроме того, эти сомнительные результаты измеряются в отношении пациентов, которые отказываются от реваскуляции, а затем следуют обычным (бесполезным) диетическим рекомендациям.

При очень агрессивном изменении питания я вижу фактические результаты по снижению риска у пациентов, отказавшихся от операции и сердечных процедур. К счастью, я не единственный врач в Америке, который в этом убежден. Однако вы редко найдёте кардиолога, который рекомендует агрессивное питание вместо ангиопластики. И врачи, предлагающие медицинские вмешательства, как правило, удовлетворяются, если давление в крови просто ниже 140/90, а уровень холестерина менее 200. Но эти уровни недостаточны для обеспечения настоящей защиты.

Настоящая защита от заболеваний и приступов не может быть гарантирована, пока ваш общий холестерин не будет ниже 150, а холестерин LDL - ниже 100. Исследования ясно показывают, что чем выше уровень холестерина, тем выше риск сердечных заболеваний, и наоборот, чем ниже холестерин, тем меньше риск. Нет ничего особенно магического в числе 200 - риск сердечно-сосудистых заболеваний продолжает снижаться со снижением холестерина. Средний уровень холестерина в Китае - 127. Исследование Framingham Heart Study показало, что при уровне холестерина ниже 150 не было сердечных атак. На самом деле различные сердечные приступы возникают у больных, чей холестерин находится в промежутке 175-225, так как это средний диапазон американцев, имеющих сердечно-сосудистые заболевания. Вы хотите быть средним, или хотите быть здоровым?

Более точная оценка риска заболевания принимает во внимание долю холестерина в крови с липопротеинами низкой плотности (ЛПНП) и липопротеинами высокой плотности (ЛПВП) - чем выше LDL (ЛПНП) или ниже HDL (ЛПВП), тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому соотношение ЛПНП к ЛПВП является лучшим показателем риска сердечных заболеваний. Например, в исследовании Framingham у типичного мужчины уровень HDL был около 5,0, а у типичной женщины - около 4,4.

У женщин в этом исследовании, пострадавших от сердечного приступа, соотношение холестерина HDL было около 5,5-6,1. У врачей, участвовавших в Бостонском марафоне, средний коэффициент был 3,4. Мои пациенты часто добиваются того, что считается впечатляющим соотношением, соблюдая мои диетические рекомендации. Для меня вполне привычно видеть уровень HDL ниже 2,0 у тех, кто действительно правильно питается. У большинства людей за несколько лет здорового питания данный уровень снижается ниже 3,0.

## **Ваш доктор лжет: у вас высокое давление и уровень холестерина**

Я знаю, что вы скажете, что если ваше кровяное давление ниже 140/90 - оно в порядке. К сожалению, это не так. Это среднее, а не нормальное давление. Данная цифра используется, потому что это среднее число для взрослых американцев старше 60 лет. Риск инсультов и инфарктов начинается при 115/70.

В обществах, где мы не видим высокого уровня сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов, не замечено увеличение кровяного давления с возрастом. В сельских районах Китая у здоровых пожилых людей было такое же артериальное давление, как в их детстве. Почти у всех нездоровых американцев высокое давление. Как минимум нам следует рассматривать артериальное давление выше 125/80 ненормальным.

Многочисленные научные исследования показали, что следующие действия помогают снизить кровяное давление:

- Снижение лишнего веса
- Ограничения натрия (соли)
- Увеличение потребления калия

- Увеличение потребления кальция и магния
- Ограничения алкоголя
- Ограничения кофеина
- Увеличение потребления клетчатки
- Увеличение потребления фруктов и овощей
- Повышение физической активности, упражнения

Исследования показывают, что контроль потребления натрия и снижение веса эффективно снижают кровеносное давление даже в пожилом возрасте. Как вы можете ввести эти меры в свой образ жизни? Очень просто. Ешьте много фруктов, овощей и бобовых; ешьте меньше всего остального и занимайтесь умеренной физической культурой. Высокое давление относительно просто контролировать.

Ронде Уилсон потребовалось целых 2 года для снижения веса с 194 до 119 фунтов. Она также смогла отказаться от лекарств для кровяного давления благодаря её новой приверженности к здоровому образу жизни. Когда она впервые пришла ко мне, она зависела от двух лекарств, контролировавших её высокое кровяное давление. Этих двух лекарств было недостаточно, так как её давление по-прежнему оставалось чрезвычайно высоким. У Ронды не замечалось нормального артериального давления в течение длительного времени, и лекарства не могли остановить её кровяное давление, пока она не стала относительно стройной.

Её история иллюстрирует общие дилеммы. Достаточно необычно, если некоторые люди худеют, но продолжают иметь высокое кровяное давление. У некоторых людей развиваются высокое кровяное давление и диабет даже от небольшого количества лишнего жира на теле. Этим людям ещё более важно поддерживать идеальный вес. Я призываю своих пациентов предпринять меры для нормализации давления. Назначение лекарств для снижения давления оказывает кратковременный эффект. Лекарства малоэффективны в снижении сердечного приступа у пациентов с высоким кровеносным давлением, поскольку, они не устраняют основную проблему (атеросклероз) - они просто смягчают симптомы.

Пациенты, принимая лекарства, ошибочно полагают, что они защищены, и продолжают следовать тому же болезненному образу жизни, который вызвал проблемы с самого начала, пока не случится неизбежное - их первый сердечный приступ или инсульт. Возможно, если бы лекарств от артериального давления никогда не изобретали, врачи были бы вынуждены пропагандировать здоровый образ жизни и питание, отсутствие которых является причинами болезней своих пациентов. Вполне возможно, что это помогло бы спасти гораздо больше жизней.

## **Только вы, а не ваш врач ответственны за ваше здоровье**

Не надейтесь получить ценные советы от вашего обычного врача. Врачи обычно не помогают, они торопятся с назначениями для своих пациентов, особенно в нынешних условиях НМО, при которых каждый визит оплачивается достаточно слабо, из-за чего они стараются принять как можно больше пациентов за день.

Врач может вести такой же образ жизни, как и вы, и также питаться, или даже хуже. После прочтения моей книги вы сможете улучшить своё здоровье и снизить риск преждевременной смерти больше, чем это сделает какой-либо врач. Даже врачи, вкладывающие много времени и сил в каждого пациента, как правило, дают слишком мягкие рекомендации, которые не оказывают значительного эффекта.

Доктора Рэндалл С. Стаффорд и Дэвид Блюменталь из Больницы общего профиля в Бостоне (Массачусетс) изучили отчёты более 30.000 посещений офисов 1.521 американских врачей различных специальностей. Установлено, что врачи измеряли артериальное давление только у 50% пациентов. А уровень холестерина проверялся лишь у 4,6% пациентов. 5,8% пациентов рекомендовалось похудеть, а бросить курить - лишь 3%. В среднем, врачи давали пациентам советы по корректировке питания, которые помогают снизить уровень холестерина, в 4,3% случаев, а рекомендации по физическим упражнениям - в 11,5%. При записи с сердечно-сосудистыми заболеваниями давались типичные (почти бесполезные) диетические рекомендации, а советы по физической активности, как правило, даже не упоминались. Очевидно, что нам предстоит пройти ещё долгий путь.

## Диабет — результат ожирения

В США каждый двадцатый болен диабетом - более 16 миллионов человек. С увеличением веса населения растёт и число больных диабетом. Диабет - это заболевание от неправильного питания, в то же время поддающееся профилактике и лечению (в случае сахарного диабета II типа) с помощью диеты.

Диабет может приводить к тяжелым последствиям - вызывать инфаркты и инсульты, а также другие серьёзные осложнения. Более 70% взрослых с диабетом II типа умирают от инфарктов и инсультов. Статистика ещё более неприятна, когда вы смотрите на набирающих вес людей, которые становятся диабетиками с развивающимися сопутствующими осложнениями, благодаря своим врачам.

Как и в США, во всём мире диабет также увеличивается с увеличением массы тела. Пациентам говорят: чтобы научиться жить с диабетом, нужно научиться его контролировать, так как он не лечится. **Нет, нет и ещё раз нет!** Я утверждаю: "Не живите с ним, станьте стройными и избавьтесь от него, как это сделали многие мои пациенты!".

Существует 2 основных типа диабета: 1 тип, или детский диабет, и 2 тип, взрослый. Диабет первого типа, который обычно проявляется в более раннем возрасте, причиняет ущерб детской поджелудочной желез - органу, который производит и выделяет инсулин, поэтому они страдают дефицитом инсулина. Второй тип диабета, наиболее распространённый, происходит при почти нормальном уровне инсулина, но организм устойчив к нему, из-за чего уровень сахара или глюкозы в крови повышаются. Конечным результатом обоих типов является высокий уровень глюкозы в крови.

Оба типа диабета ускоряют старение нашего организма. Диабет значительно способствует развитию атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, а с возрастом он разрушает почки и другие систему организма. Диабет - главная причина слепоты у взрослых и является ведущей причиной почечной недостаточности. Сегодня мы видим огромное количество больных сахарным диабетом 2 типа со страшными осложнениями, такими как отсечение конечностей, периферическая невропатия (болезненное повреждение нервов в ногах), ретинопатия (основная причина слепоты у диабетиков) и нефропатия (поражение почек) - всё это также плохо, как и первый тип диабета.

Диабетиками, независимо от типа, имеют более высокий уровень триглицеридов и повышенный уровень холестерина ЛПНП, чем не больные им. У страдающих диабетом более чем на 400% выше уровень сердечных приступов по сравнению с не больными им. Треть всех зависимых от инсулина (первый тип) умирает от сердечных приступов в возрасте до 50 лет. Ускорение атеросклеротических процессов приводит к высокой ранней смертности при обоих типах диабета.

Простая логика говорит о том, что любые диетические рекомендации для диабетиков, по крайней мере, попытаются уменьшить риск сердечного приступа, инсульта или других сердечно-сосудистых проблем. К сожалению, пищевые рекомендации, которые даются диабетикам, также неэффективны, как и в случае с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Такое питание является рискованным для всех людей, но для диабетиков является особенно опасным и смертельным. Сочетание рафинированных зёрен, обработанных пищевых продуктов и продуктов животного происхождения даёт гарантии устойчивого потока больных в госпитали и скорую помощь.

Когда пациенты с первым типом диабета принимают более агрессивный и прогрессивный пищевой подход, они могут предотвратить многие осложнения, которые постигают диабетиков. Они могут ожидать нормальной продолжительности жизни, так как не просто диабет, а взаимосвязь между диабетом и болезнетворным современным питанием приводит к такой мрачной статистике. При первом типе по-прежнему требуется инсулин, но часто на моей программе пациенты нуждаются в сниженном вдвое количестве инсулина. Их сахар не прыгает резко вверх-вниз, так как они используют меньше инсулина, у них есть меньше вероятности развития потенциально опасных эпизодов гипогликемии.

Правильное питание при диабете 2 типа может вылечить заболевание, оздоровить и дать отличное здоровье. С диабетом можно расстаться на всю жизнь! Почти все мои пациенты с сахарным диабетом 2 типа освобождаются от инсулина в первый же месяц. Благодаря своему отличному питанию, у этих пациентов нормализуется (снижается) уровень сахара в крови сильнее, чем когда они были на инсулине. Ужасный диабет и возможности осложнений покидают их.

Я также наблюдаю пациентов, которые приходят ко мне с диабетической ретинопатией и периферической невропатией - они улучшают и в конечном итоге урегулируют свои проблемы. Доктор Милтон сообщал о подобных результатах своих пациентов: 17 из 21 пациентов, перешедших на богатую растительностью вегетарианскую диету, получили полное облегчение своей периферической невропатии.

## **Инсулин только усугубляет диабет второго типа**

Инсулин работает менее эффективно, когда люди едят жирную пищу и набирают вес. Диета с меньшим содержанием жиров улучшает чувствительность инсулина, равно как и снижение веса. Человеку с избыточным весом нужно больше инсулина, страдает он диабетом или нет. На самом деле, потребление большего числа инсулином у людей с ожирением только усугубляет его влияние, пагубно воздействуя на вес. Они становятся более более больными диабетом. Как работает этот процесс?

Наша поджелудочная железа выделяет нужный организму инсулин. Человек с нормальным весом имеет около трети дюйма жира выделяет определённое количество инсулина. Представим, что этот человек набирает 20 фунтов жира. Его тело потребует больше инсулина, почти в 2 раза больше, так как жир на теле блокирует поглощение инсулина клетками.

Если человек страдает ожирением и имеет более 50 фунтов лишнего веса, его тело потребует огромного количества инсулина из поджелудочной железы - в 10 раз больше, чем потребности нормального человека. И что по вашему произойдёт через 5-10 лет такой напряженной работы поджелудочной железы? Вы уже догадались - поджелудочная железа сдаст.

Поджелудочная начинает вырабатывать меньше инсулина, несмотря на огромную потребность в нём организма. В конце концов, с глюкозой из крови в клетки поступает меньше инсулина, и человек получает диагноз диабета. В большинстве случаев люди по-прежнему нуждаются в избыточном количестве инсулина (по сравнению со стройным человеком), просто не хватяющего им. Когда они едят менее жирную пищу и худеют, они не нуждаются в дополнительном инсулине для контроля сахара.

Это означает, что типичный диабет вызван избыточным весом у лиц, которые имеют меньше запаса инсулина, производимого клетками поджелудочной железы. Отдельные даже 10-20 фунтов лишнего веса играют большую роль. Снижение лишнего веса позволяет людям жить в пределах возможностей своего организма. Большинство диабетиков 2 типа по-прежнему производят достаточно инсулина для поддержания нормального состояния до тех пор, пока они не нормализуют вес.

Следование моей программе питания является самой важной вещью, которую диабетики могут сделать для продления своей жизни. Было известно, что преднамеренное снижение веса повышает сахар у больных сахарным диабетом в крови, липиды и артериальное давление. Недавнее исследование задокументировало увеличение ожидаемой продолжительности жизни в среднем на 25% у диабетиков, нормализовавших свой вес. Представьте результаты, когда здоровым питанием достигается нормальный вес.

Инсулин является опасным наркотиком для страдающих диабетом 2 типа. Это люди, которые имеют избыточный вес. Инсулиновая терапия увеличит вес и ускорит развитие диабета. Начинается порочный цикл, что обычно приводит к тому, что пациентам нужно всё больше инсулина, так как они набирают вес. Когда они приходят ко мне впервые, они сообщают о том что их сахар не контролируется, и они используют также пероральные препараты. Это то же самое, что ходить с гранатой в руке с готовностью взорваться в любую минуту.

## **Не контролируйте диабет — избавьтесь от него навсегда**

Когда мои пациенты переходят на программу здорового питания, обычно они сокращают потребление инсулина в 2 раза. Инсулин постепенно снижается в течение ближайших нескольких дней или недель, в зависимости от их состояния. Большинство пациентов может отказаться от инсулина совсем в течение первых нескольких дней. Я предупреждаю пациентов и их врачей, что не следует недооценивать эффективность диеты. Если лекарства, особенно инсулин, не сократили резко, могут возникнуть опасные реакции гипогликемии. Надёжнее дать уровню глюкозы быть чуть более высоким.

Во-первых, верните немного медикаментов в случае необходимости. Это позволит свести к минимуму риск гипогликемии или управлять слишком низким уровнем сахара в крови. Так как эта диета очень эффективна в изменении диабета и других пищевых заболеваний, важно чтобы вы были в тесном контакте с врачом, который поможет вам осторожно подстроить лекарственные дозы.

Примечание: пациентам, принимающим лекарства от диабета, следует консультироваться с врачом, чтобы предотвратить гипогликемию или чрезмерное снижение уровня сахара в крови. Как правило, продолжается или начинается приём метформина или других аналогичных препаратов. Новые препараты, не мешающие снижению веса, безопаснее старых оральных лекарств от диабета, использовавшихся в прошлом.

В конце концов, когда лишний вес теряется, пациенты могут иметь нормальный уровень глюкозы без лекарств. Они избавляются от диабета, хотя диабет может повториться, если они принимают более напряженную пищу для набора веса.

Херардо Петито - пациент, которого я начал наблюдать около 10 месяцев назад. Его дело является примером результатов, которые я наблюдаю у других больных сахарным диабетом на регулярной основе. Херардо заявил, что его основной причиной прихода ко мне является то, что он хочет лучше контролировать свой диабет. При первом визите 18.01.2000 он принимал 3 препарата: Аккуприл - 20мг (от давления) и 2 лекарства для лечения диабета - глюкофаг (500) дважды в день и 15 единиц инсулина 2 раза в день. Он сидел на инсулине в течение 7 лет. Уровень глюкозы натощак утром был около 175. Кровяное давление - 140/85, а вес - 256 фунтов.

После продолжительной беседы Херардо согласился следовать моим диетическим рекомендациям. Я поручил ему сократить дозу инсулина до 10 единиц вечером и до 5 единиц на следующее утро, после чего он больше не должен был принимать инсулин. Когда Херардо вернулся на второй визит через 2 недели, его вес был уже 237 фунтов - он сбросил 19 фунтов за 2 недели. Глюкоза утром теперь составляла в среднем 115, а артериальное давление - 125/80. Помимо анализа крови и ЭКГ я не делал никаких изменений в его программе. Он наслаждался диетой и моим письменным рекомендациям.

При третьем визите Херардо на следующий месяц он весил уже 221 - снижение 35 фунтов за 52 дня. Он только вернулся из круиза, где продолжал следовать здоровой диете. Средний утренний уровень глюкозы был 80 (вполне нормально), поэтому я сказал прекратить приём глюкофага. Его давление было 88/80, поэтому я прекратил аккуприл (лекарство от давления).

Спустя 10 месяцев после первого визита Херардо весил 190 фунтов (сбросил 66), уровень холестерина был 134, а артериальное давление - 112/76. Гемоглобин (мера диабетического контроля) составлял 5,3 - в диапазоне диабета. Он не принимал лекарства. Вместо того, чтобы контролировать давление и диабет, он предпочёл следовать моему совету и решил избавиться от диабета полностью и в целом стать здоровым.

## **Советы больным диабетом**

Общие советы, данные в этой статье, являются достаточными для большинства диабетиков. Самое важное - то, сколько лишнего веса вы сбросите, а не временное повышение/снижение уровня глюкозы в крови. Если вы будете следовать моей программе питания - вам не нужно будет ограничиваться диабетическими продуктами и считать калории. Большинству людей не приходится изменять размер порции. Ваши цели такие же, как у пациентов с болезнями коронарных артерий: стать стройными и агрессивно относиться к своим факторам риска. С течением времени организм нормализуется сам. Соблюдайте следующие правила:

1. Полностью откажитесь от вредных рафинированных крахмалов, таких как белый хлеб и макаронные изделия.
2. Не употребляйте фруктовые соки и сухофрукты. Избегайте любых сладостей за исключением свежих фруктов в разумных пределах. 2-3 фрукта на завтрак - это прекрасно, а также по одному фрукту после обеда и ужина - это идеально. Лучше есть плоды с меньшим содержанием сахара - грейпфруты, апельсины, киви, клубника и другие ягоды, а также дыни и зелёные яблоки.
3. Избегайте любых масел. Сырые орехи допускаются, но лишь унция или меньше в день.

4. Назовите свою диету "зелень и бобовые" - зелёные овощи и бобовые должны составлять большую часть вашего рациона.
5. Ограничьте приём животных продуктов - не более 2 порций рыбы в неделю.
6. Старайтесь регулярно заниматься спортом и последовательно отказываться от лекарств. Составьте регламентированный график, желательно заниматься 2 раза в день. Прогулки по леснице являются одним из самых эффективных упражнений для сброса веса.

Эти рекомендации помогут избежать сердечных приступов и инсультов. Если такое питание примет широкая общественность, такие болезни станут редкими, а диабет практически исчезнет из нашего общества.

## **Формулы снижающая уровень триглицеридов**

Некоторые врачи и диетологи считают, что людям, страдающим ожирением, диабетом и повышенным уровнем триглицеридов, более эффективно снижать вес помогает контроль высокого уровня триглицеридов, а также питание с повышенным содержанием глюкозы и белка, а также пониженным содержанием углеводов. Они так полагают, потому что диета с высоким содержанием углеводов может повысить уровень триглицеридов.

Я согласен, что диета с высоким содержанием рафинированных углеводов не рекомендуется и ухудшает состояние. Однако я хочу внести абсолютную ясность, что эти пациенты могут достичь впечатляющих результатов без добавления в диету опасных животных белков и насыщенных жиров.

Нужно просто обратить внимание на свежие растительные продукты. При потреблении большого количества белка уменьшается содержание углеводов и клетчатки в диете. Питание должно быть насыщено бобовыми, сырыми овощами и тушеной зеленью. Результаты постоянно впечатляют.

## **Головные боли, гипогликемия и Голод**

Сложно поверить, что почти у всех пациентов с головными болями и гипогликемией наступают улучшения при последовательном следовании формуле здорового питания. Я уверен, что это связано с детоксикацией. Организм может исцелить себя, когда препятствия или стрессы на пути исцеления будут устранены. Поэтому если люди годами не могут восстановиться - проблема в их дурных нездоровых привычек питания.

Представьте, что вы бы пили 10 чашек кофе ежедневно. Если прекратите пить кофе - начнёте плохо себя чувствовать, появится головная боль, чувство слабости и даже тряска. К счастью, это бы постепенно прошло в течение 4-6 дней, а затем вам стало бы лучше. Итак, если бы вы пили много кофе, когда бы вы чувствовали себя хуже? Сразу после еды, после пробуждения утром или при пропуске еды? Вы правы, если выбрали утро или пропуск еды. Организм наиболее эффективно очищается, когда не занят перевариванием пищи. Тяжелая пища или чашка кофе могут остановить болезненные ощущения, но цикл неприятных чувств снова продолжится - уровень глюкозы в крови начнёт снижаться.

Отсрочка еды приводит к симптомам, которые большинство людей называет "голод". Эти симптомы включают спастические боли в животе, слабость и такие же чувства, как после

прекращения приёма препаратов. Это не голод. Наши привычки питания, особенно потребление продуктов с животным белком, объедание 3 раза в день, очень нагружают нашу систему детоксикации с печенью и почками, которая занята переработкой пищи.

Реальный голод - это не просто дискомфорт. Настоящий голод связан с гипоталамусом головного мозга. Деятельность гипоталамуса, связанная с голодом, наилучшим образом коррелирует с повышенным ощущением необходимости положить что-либо в ротовую полость. Вы можете почувствовать себя лучше, регулярно выпивая чашку кофе каждые 3 часа для поддержания кофеина в крови на постоянной основе. Или вы можете пить лекарства, такие как Fioricet, Cafegot, Excedrin, Esgic, Fiorinol, Migrainal, Wigraine и другие, чьи активные вещества являются наркотиками, барбитуратами эрготамина или кофеином, либо вы можете просто принимать некоторые амфитамины или кокаин из переулка за винным магазином. В любом случае, я надеюсь, вы понимаете, что временное улучшение состояния не означает выздоровления.

Введение токсичных препаратов в организм может только усугубить ваше здоровье и привести к дальнейшим зависимостям и страданию. При выведении токсинов вы будете чувствовать себя хуже, а не лучше, но по окончании симптомов вы на самом деле почувствуете себя хорошо.

**Временное облегчение может означать фундаментальное ухудшение.**

**Временное ухудшение - выздоровление.**

В медицинской школе я со своими одноклассниками узнал от исследователей, что животный белок оказывает детоксикационную нагрузку на печень и что азотистые отходы являются токсичными. Эти метаболические токсины (их около 14) повышают и сопровождают рост в крови молочной кислоты после питания, богатого животными белками. Выход этих токсинов может вызывать неприятные симптомы у чувствительных людей, симптомы гипогликемии, что происходит у многих. Слово гипогликемия означает низкий уровень сахара в крови. Это даёт людям ощущение, что низкий уровень глюкозы является причиной проблемы.

Некоторые необычные заболевания, такие как инсулин-секретирующие опухоли, чрезмерное диабетическое лечение и другие редкие болезни могут быть причиной гипогликемии и даже комы, но я имею в виду людей с резким повышением гипогликемии. Они чувствуют себя больными при задержке в еде, но они не имеют серьёзных заболеваний, и их падение сахара не является опасно низким. У большинства людей с этим диагнозом при голоде глюкоза падает ниже 50, а когда кровь обращается, при задержке еды они чувствуют себя очень плохо - сахар в крови, как правило, не снижается настолько, чтобы вызывать болезненность.

Это похоже на низкую связь между тяжестью симптомов и уровня глюкозы, но люди чувствуют себя не комфортно и стараются прекратить потреблять продукты с высоким содержанием белка. Это слишком грубое обобщение - полагать, что низкий уровень глюкозы в крови является единичной причиной проблемы. Я обнаружил, что люди с наиболее болезненными симптомами даже не имеют низкого уровня сахара. Многие врачи узнают во время подготовки, что если печень скомпрометирована (например, цирроз печени), пациент не может эффективно избавиться от этих токсинов и, следовательно, может ощущать психические расстройства, помутнения и другие проблемы, если они не придерживаются диеты с низким содержанием белка, содержащую низкий уровень азотистых токсинов. По этому причине стандартной медицинской помощью является кормление пациентов с прогрессирующими заболеваниями печени пищей с низким содержанием белка.

Для большинства американцев белок токсичен. Он токсичен как для пациентов с циррозом печени. так и для тех, кто занимается детоксикацией организма, борясь с чрезмерной

нагрузкой азота в дополнение к соли, кофеину, транс-жирам и другим вредным химическим веществам, которые мы потребляем.

Когда желудок пустеет - мы чувствуем себя больными, а не голодными. Большинство людей слишком загрязнены токсинами, чтобы быть голодными. В первую очередь появляются симптомы детоксикации. Большинство людей вынуждены есть, так как пришло время поесть или потому что они чувствуют дискомфорт детоксикации. Большинство американцев никогда не ощущали истинный голод на протяжении всей их жизни. Многие люди посещают мой кабинет с диагнозом гипогликемии - это означает, что они плохо себя чувствуют, когда не потребляют пищу. Они часто придерживаются диеты с высоким содержанием белка. Я настаиваю на том, что эта диета - точная причина состояния, а не средство; это аналогично привычке пить кофе каждый час. Конечно, они временно почувствуют себя лучше, но если они хотят достичь полноценного и устойчивого восстановления, им следует изменить своё мышление.

Нужно смириться с примерно неделей ощущения пустого желудка, но тогда они смогут освободиться от дискомфорта и склонности к вредным привычкам и токсичной диете. Так что это ещё одна причина избыточного веса у современного общества. Большинство людей потеряли связь с возможностью истинного голода, они вынуждены есть прежде чем появляется голод, потому что зависимы от своей нездоровой диеты и ощущают себя не комфортно, если не переедают или не едят слишком часто.

Когда я впервые занялся лечением пациентов с симптомами гипогликемии, я по-прежнему сохранял закуску между приёмами пищи и принятие некоторых орехов и бобов при каждом приёме пищи. Им запрещалось потреблять любые насыщенные углеводы, такие как хлеб, макаронные изделия, сладости, фрукты и сок для предотвращения колебания инсулина. У некоторых лиц уровень инсулина прыгал слишком высоко, а затем падал, так как они ели насыщенные сахара и рафинированные зёрна, а не естественную нерафинированную пищу. Большинство американцев потребляют такую нездоровую пищу.

Тест толерантности к глюкозе печально известен своей ненадёжностью - когда пациенты потребляют около 100г глюкозы, дублируя потребление огромным количеством пищи. Даже нормальные люди могут чувствовать при этом себя больными. Но в течение 2-3 недель их симптомы неизменно уменьшаются и они получают возможность голодания без болезненных ощущений. Они могут следовать диете, которую я рекомендую для всех, не ощущая каких-либо вредных последствий.

Если у вас есть такие проблемы, вам также следует избегать употребления алкоголя, кофе, чая, искусственных ароматизаторов и пищевых добавок. Свежие фрукты ограничивать не обязательно.

## **Питание против головной боли**

Периодические головные боли не сильно различаются. Почти всегда они являются результатом глупого питания, как и другие симптомы, занимающие врачей в кабинетах, хотя этих симптомов можно полностью избежать. Связь между пищей и возникновением головной боли была предметом многочисленных дискуссий с различными результатами медицинских исследований.

Специалисты по головной боли, такие как Сеймур Даймонд, директор клиники головной боли Даймонда Колумбийской больницы, сообщают, что около 30% пациентов имеют пищевые причины головной боли. Мой опыт лечения головной боли у тяжелых пациентов с

более всеобъемлющим подходом к питанию показывает, что 90-95% пациентов могут избавиться от головных болей в течение первых трёх месяцев. Эти пациенты избавляются от распространённых возбудителей головной боли, но при оздоровлении они придерживаются строгой природно-пищевой вегетарианской диеты с преимущественным преобладанием фруктов, овощей и природных крахмалов, таких как картофель и коричневый рис. Этим пациентам необходимо избегать рафинированных и обработанных пищевых продуктов, которые славятся содержанием скрытых добавок, не указанных на этикетках. Необходимо также избегать соли.

Я верю, что получение столь впечатляющих результатов обусловлено не только исключением возбудителей, но и общим оздоровлением пациента, что позволяет более эффективно выводить токсины. Кроме того, животные пищевые продукты следует значительно снизить или исключить из рациона, чтобы печень не сталкивалась с разрушающей токсической нагрузкой и могла выполнять свою нормальную функцию детоксикации более эффективно. Очень часто на начальном этапе моей программы, когда пациенты придерживаются диеты с низким числом раздражителей ткани, головная боль усиливается. Другими словами, вполне возможно, что пациент первоначально чувствует себя хуже, а не лучше. Я призываю таких пациентов не принимать лекарства на этом начальном этапе, если это возможно. Вместо этого используйте холодные мочалки на лоб и отдохните, полежав в тёмной комнате. Прописанная диета с очень низким содержанием соли и животных белков устраняет головные боли у большинства пациентов. Если этого не происходит - не всё потеряно, так как голодания обычно убирает проблемы головных болей у большинства оставшихся пациентов.

### **15 основных возбудителей головной боли**

- Сладости
- Ферментированные продукты
- Пицца
- Глутамат натрия (очень распространённая добавка)
- Дрожжи
- Молочные продукты и сыр
- Шоколад
- Копчёности
- Орехи
- Гидролизированный белок
- Соленья и маринады
- Уксус
- Алкоголь
- Пищевые добавки
- Хлебобулочные изделия

Мои пациенты начинают со следования правильной здоровой диете. Им поручается не принимать никаких лекарств после первой недели, после чего им предлагается контролировать боль с помощью льда, горячего душа и повязок. Они никогда не восстановятся, если в первую очередь не очистятся и не снимут зависимость от обезболивающих. Эти препараты могут временно снизить боль, но в то же время они только упрочняют регулярность болей. Препараты для снижения головной боли, такие как тайленол, барбитураты, кодеин и эрготомин, - все способствуют повторениям головных болей, так как их токсины попадают в нервную систему. Даже небольшое количество аспирина может вызывать синдром хронической ежедневной головной боли. Первая фаза строгой диеты против головной боли длится 2 недели. Если у человека проходит головная боль - я

расширяю диету, добавляя разнообразные фрукты и начинаю добавлять бобовые на второй фазе. Как правило, я рекомендую пациенту избегать орехов в течение первых нескольких недель, так как они возбуждают головную боль у некоторых людей. Молочных продуктов и дрожжей следует избегать, насколько это возможно.

### **Первая ступень диеты против головной боли, излечивающей более 90% пациентов**

#### **Завтрак**

- Дыня, яблоко, груша
- Овсянка или вода, никаких сладостей
- Хлеб из цельного зерна без дрожжей

#### **Второй завтрак**

- Большой зелёный салат с чайной ложкой оливкового масла и чайной ложкой льняного масла
- Один крахмалистый овощ или зёрна - кукуруза, сладкий картофель, варёная морковь, коричневый рис
- Виноград, груша или яблоко

#### **Обед**

- Большой зелёный салат с помидорами, чайной ложкой оливкового масла и чайной ложкой льняного масла
- 1-2 зелёных овоща - пророщенные бобы, спаржа, артишоки, брокколи, кабачок
- Один крахмалистый овощ или зёрна - орехи и желуди сквоша, картофель, просо, макаронные изделия из цельного зерна
- Допускается томатный соус без соли

## **Питание против аутоиммунных заболеваний и других болезней**

Если опасные препараты являются единственным способом избавления человека от страданий, мы вынуждены принять недостатки стандартного лечения аутоиммунных заболеваний. На самом деле корректировка питания сильно помогает при аутоиммунных заболеваниях, таких как ревматоидный артрит. Лечение таких больных было основной частью моей работы в качестве врача в течение последних 10 лет.

Я наблюдал, как пациенты с ревматоидным артритом, красной волчанкой и болезнями соединительной ткани полностью выздоравливали при помощи этих мер. Многие из моих пациентов также полностью вылечили аллергию и астму. Не каждый пациент полностью выздоравливает, но большинству из них удалось прекратить использование лекарств.

Ключом к лечению аутоиммунных заболеваний является формула "Здоровье = Питательная ценность / Калории". Только в этом случае иммунная система начинает нормализацию непрочной схемы.

Научные исследования по всему миру подтверждают, что этот подход является эффективным, хотя я признаю бедность исследований, особенно в США. К сожалению, эта тема не представляет интереса. Однако все проведённые исследования задокументировали

нормализацию маркеров воспаления в крови и улучшения симптомов у пациента. Я наблюдаю эти эффекты ежедневно.

Вот основные способы, позволяющие увеличить вероятность ремиссии и улучшения у пациентов с аутоиммунными заболеваниями:

1. Строгая растительная (веганская), свободная от молочных, растительных и злаковых продуктов, как правило, необходима. Также полезно снижение потребления белка.
2. Для нормализации веса важно питаться пищей с высокой питательной плотностью на калорию.
3. Анализ баланс между арахидоновой кислотой и ДНА с определением уровня насыщенных жирных кислот, анализ крови часто полезны. Если баланс жирных кислот не нормальный, иногда могут потребоваться добавки с Омега-3 (цельное льняное семя, льняное масло, рыбий жир) или добавки с ДНА чисто растительного происхождения для достижения удовлетворительного баланса жирных кислот. Я стараюсь не торопиться с использованием рыбьего жира, как правило, смешивая льняное масло с добавками ДНА растительного происхождения, так как большое количество рыбьего жира трудно переварить, и он потенциально токсичен. Хотя растительные добавки с ДНА обычно немного дороже рыбьего жира, они являются менее прогорклыми. Однако высокие дозировки рыбьего жира по-прежнему более безопасны, чем лекарства, используемые для лечения аутоиммунных заболеваний.
4. Лечебное голодание может быть весьма эффективным дополнением к контролю аутоиммунной реакции и сброса гиперактивного иммунитета к более нормальному уровню активности. Пациентам, зависящим от нескольких иммуноподавляющих препаратов, таких как метотрексат и иммуран, голодать с одновременным потреблением этих лекарств небезопасно. Важно, чтобы пациенты при такой терапии должным образом контролировались врачом.
5. Определение аллергенных продуктов с целью определения скрытой чувствительности к пище. Большинство возбуждающих продуктов уже было исключено - продукты животного происхождения, молочные и зерновые. Но у многих пациентов могут быть и другие продукты, ухудшающие их состояние. Эти продукты обычно не обнаруживаются тестами на аллергены. Обычно они требуют короткого периода голодания и последующего введения по одному новому продукту каждый день без другой пищи, что приводит к усугублению симптомов при принятии натошак. Хотелось бы повторить для понимания - повышение уровня IgG и IgE в отношении различных пищевых продуктов на тесты аллергенов действительно встречается у пациентов с ревматоидным артритом и другими аутоиммунными заболеваниями, но пока нет адекватной клинической корреляции между находимыми продуктами и продуктами, вызывающими симптомы. Другие исследования тоже это отмечают. Обычно я рекомендую своим пациентам сохранить свои деньги и отказаться от такой диагностики

## **Диета это первая линия обороны**

Работая с пациентами с аутоиммунными заболеваниями, такими как болезни соединительных тканей, миозит, ревматоидный артрит и волчанка, даёт положительные результаты. Эти пациенты были убеждены, что никогда не смогут вылечиться, как правило, вечно благодарны за возможность быть снова здоровыми и не требовать лечения. Я регулярно получаю от них письма с подобными положительными комментариями:

"Через 3 месяца я отказался от всех лекарств" - Ричард Аррони  
"Мне хочется кричать, доктор Фурман сделал это!" - Фред Редингтон  
"6 месяцев назад я молился, думала что умру, но я снова могу жить" - Джениффер Фуллум  
"Благодарю вас за спасение моей жизни" - Гарриент Флеминг

Подход агрессивного питания к аутоиммунным заболеваниям всегда должен быть, особенно при начальных стадиях заболеваний. Логично, что чем больше запущена болезнь и чем больше имеется повреждений от неё, тем меньше вероятности выздоровления.

Мой опыт работы с воспалительными заболеваниями, такими как ревматоидный артрит, показывает что некоторые пациенты более чувствительны к питанию, чем другие, и что некоторые пациенты имеют очень высокий уровень воспаления, которое сложно ослабить природной терапией. Тем не менее, лекарства, применяемые для лечения этих видов заболеваний настолько токсичны и имеют столь много побочных эффектов, что диетический метод следует применять в первую очередь. Современные препараты часто приводят к инвалидности и страданиям пациентов с аутоиммунными заболеваниями, а также увеличивают риск развития рака.

Исследования показывают, что долгосрочный результат печален через 20 лет принятия таких медикаментов. Недавнее исследование Британского журнала ревматологии показало, что основные препараты для лечения ревматоидного артрита, такие как азатиоприн, циклофосфамид, хлорамбуцил и метотрексат повышают вероятность смерти пациента от рака. Пациенты, принимающие препараты, подавляющие иммунную систему, снижают защиту, борющуюся с раком и инфекцией. Этим людям следует придерживаться превосходного питания, даже если они не могут отказаться от всех лекарств.

Поэтому многие из пациентов, которых я вижу, особенно выздоровевшие, злятся на своих бывших врачей, которые даже не предлагали скорректировать питание до начала лечения. Обычно таким людям надоело быть больными, и они готовы на всё, чтобы выздороветь. Они придерживаются агрессивной-ограниченной диеты с энтузиазмом и решимостью с целью восстановить своё здоровье. И очень приятно наблюдать, как такие пациенты восстанавливаются и избавляются от лекарств.

## **Болезни лечатся или ослабляются правильным питанием**

Помимо прочих заболеваний, превосходное питание также помогает в нормализации менструального цикла и раздраженного кишечника. Исследователи изучившие влияние диет, похожих на мою, отмечают, что вегетарианская диета с низким содержанием жира увеличивает сексуально-связывающий гормон глобулин, снижающий активность эстрогена. Это не только снижает риск развития рака молочной железы, но и значительно снижает боли и вздутия живота, связанные с менструацией.

Я также вижу большое количество пациентов с синдромом раздраженного кишечника. Некоторые начинают чувствовать себя лучше в течение трёх дней следования моей диете, хотя другим требуется несколько недель и дольше, чтобы приспособиться к сравнительно большому количеству клетчатки. Мучные и животные продукты являются возбудителями кишечных симптомов у многих людей. Британскими исследователями документально подтверждено, что увеличение синтеза метана и других газообразных продуктов, повышающих брожение в толстой кишке, провоцируется мясом, молочными продуктами и рафинированными зёрнами. Однако есть и другие механизмы, благодаря которым природная

пищевая диета с высоким содержанием питательных веществ и клетчатки восстанавливает нормальный тон и моторику кишечника. Может потребоваться некоторое время для перехода с неправильного питания - большинству из моих пациентов требуется 3 месяца, чтобы заметить улучшения.

Конечно, иногда диету следует корректировать под отдельную личность. В таком случае полезна работа со знающим врачом. Большинство хронических болезней было вызвано неправильным питанием, которое в конечном итоге приводит к неправильной работе кишечника и последующему дискомфорту. Такие болезни не выходят за рамки нашего контроля, они не генетические и не являются нормальным следствием старения. Правда, у всех нас есть слабые звенья в генетике, но они никогда не проявятся при улучшении питания и здоровья. Супер-здоровье достигается супер-питанием. Наша предрасположенность к определённым заболеваниям может оставаться скрытой. Конечно, этот метод лечения не для всех. Некоторые предпочитают принимать любые лекарства, которые временно улучшают их состояние. И это их личное право. Тем не менее, больные и страдающие люди, стремящиеся к натуральному излечению, имеют право знать, как эффективное агрессивное питание может улучшить их здоровье. Мне бы хотелось для таких пациентов расстелить ленту с огромными словами "Вам не нужно болеть" по всей улице Манхэттена. Помните, что здоровье - это ваше самое большое богатство!

## Ваш план значительного снижения веса

"Я посетила один двухчасовой семинар доктора Фурмана, применила рекомендации на практике и сбросила 120 фунтов в этом году, даже не осмотревшись им в качестве пациента. Полная информация, а не сила воли, сделала это за меня"

— Линда Миглиацио

"То, что я узнала от доктора Фурмана, - это самое лучшее, что произошло в моей жизни"

— Ронда Уипсон

Итак, что же мы усвоили? Во-первых, мы поняли, что потребление продуктов с малой питательной ценностью - вредно для вашего здоровья. Во-вторых, большое количество животных продуктов в рационе коррелирует с огромным количеством заболеваний. И третье - не рафинированная растительная пища лучше всего защищает от болезней.

Вопрос - как же нам перевести эти знания в оздоровительную программу, которая поможет вам достичь здорового веса, максимально улучшить благосостояние и сохранить наслаждение едой одновременно? К счастью, есть ответ и на этот вопрос. Ниже описывается именно то, чему вам следует придерживаться в течение ближайших 6 недель. Дальше рассказывается о том, как вы можете разумно включить эти принципы в дальнейшую повседневную жизнь на практике - план на жизнь имеет большую гибкость, чем 6-недельный план. План на жизнь включает как вегетарианские, так и не вегетарианские варианты.

### Шести-недельный план

Приготовьтесь к самым захватывающим 6 неделям вашей взрослой жизни. Если вы продержитесь на этой программе именно следующие 6 недель, ваш организм начнёт существенно преобразовываться, и вы станете свидетелем его чудесной способности самовосстановления. Не идя на компромисс в течение этих 6 недель вы раскроете биохимические и физиологические преобразования, которая изменят вас навсегда. Вы будете в восторге от того, как легко снижается вес и улучшение фигуры даст вам физическое и эмоциональное благополучие.

Наверное, более важным фактором, чем снижение веса, будет ваше ощущение лёгкости лучше, чем за последние годы. Ваш нос освободится, могут исчезнуть аллергия и запоры. Большинство людей быстро забывают, где находится желудочно-кишечный тракт, так как их больше не беспокоят боли в животе, судороги и кишечный дискомфорт. Вам больше не потребуются лекарства от головной боли, обезболивающие таблетки, средства для похудения и другие препараты, который призваны облегчить страдания, вызванные нездоровой пищей. Мне всегда нравится сравнивать здоровье своих пациентов после первых 6 недель правильного питания по сравнению с тем, что они испытывали при первом приходе ко мне с типичными жалобами на диабет, высокие давление и уровень холестерина и триглицеридов. При повторной проверке веса, артериального давления и анализе крови я вижу поразительные результаты. Я призываю людей сделать научное исследование: очень строго следовать плану всего 6 недель и посмотреть, насколько уменьшится вес. Большинство так воодушевлены результатами за 6 недель, что мотивированы на продолжение. Результаты

приводят к изменениям и результаты мотивируют. Чем строже вы придерживаетесь, тем быстрее изменятся ваши вкусы.

6-недельный план исключает все необязательные продукты с низкой питательностью, описанные далее. Есть у вас серьёзные заболевания или нет, организм по-прежнему будет преобразовываться и исцеляться. Ваше тело преодолеет пищевую зависимость за счёт физиологической очистки. На начальном этапе это будет сложно, но быстрые результаты помогут вам собраться. Я знаю, что многим из вас не удавалось успешно питаться на диетах в прошлом, или вы были разочарованы темпами прогресса. В данном случае такого не будет. Ваша жизнь слишком важна. Вы достигните идеального веса. Дайте этой диете настоящее испытание - я рекомендую. Посмотрите, сколько веса вы можете сбросить, сколько уничтожите вредного холестерина и триглицеридов, и от каких симптомов избавитесь (например, головная боль, гастрит, диспепсия и заложенность носа. После получения таких отличных результатов вы будете настолько рады, что будете чувствовать себя комфортно только с этой идеальной диетой. Начните Есть, чтобы жить впервые в жизни и дайте себе эту жизнь потрясающих возможностей.

6-недельный план даёт вашему организму время, чтобы приспособиться к новому способу питания. Вначале вес быстро уходит, но с приближением к идеальному весу он будет стабилизироваться. Изменяются ваши вкусовые рецепторы. Они действительно станут чувствительными к тонким ароматам натуральных продуктов и за 6 недель многие симптомы благодаря новой диете просто пройдут. Результаты порождают результаты. После того как вы потеряете около 25 фунтов, вы будете испытывать восторг и захотите больше упражняться, увидев ещё более впечатляющие результаты, пойдёте в спортзал и начнёте строить тело, о котором всегда мечтали.

Терять фунт в день в течение первых 10-14 дней на этом плане - не исключение для моих пациентов. Иногда они сбрасывают даже больше. Один из пациентов, Джордж, пришел ко мне с высоким давлением. Он потерял 8 фунтов за первые 3 дня. Во многом это благодаря воде и исключению любых солей из рациона, тем не менее, его давление снизилось, и он продолжал терять вес в течение следующих нескольких месяцев около 10 фунтов в месяц. Он съел немного индейки на День Благодарения и несколько других отклонений от его плана, но он легко следовал моей диете, используя рекомендации касательно ароматизированных уксуса и перца, и продолжал сбрасывать вес. Вскоре он избавился от всех своих лишних 100 фунтов.

### **Сырые овощи (включая зелень)**

Эти продукты следует есть в неограниченном количестве, как можно больше. Так как они содержат мало калорий, чем больше вы их едите, тем стройнее становитесь. Сырые продукты также быстрее проходят через пищеварительный тракт и приводят к снижению реакции глюкозы, за счёт чего снижают больше веса, чем в приготовленном виде. Я рекомендую есть столько сырых овощей (включая зелень), сколько возможно, но не менее 0,5кг в день. Это целая головка салата ромен или эквивалент зелёного салата. Ешьте такие сырые овощи, как сырой зелёный горох, сладкий красный перец, помидоры, огурцы и капуста. На фунт это менее 100ккал.

### **Тушеные на пару и вареные зелёные овощи**

Ешьте столько, сколько сможете, также из этой группы. Моя фраза "Чем больше едите, тем больше теряете" относится и к этой группе. Опять же, не менее 0,5кг. Не зелёные овощи, перечисленные ниже, также могут потребляться без ограничений. Одним из ключей являются большие порции, поэтому при употреблении зелени старайтесь есть больше, чем в

предыдущий раз. На самом деле поймите, что порция должна быть огромной. Перейдите на разнообразные приготовленные овощи, такие как стручки фасоли, брокколи, артишоки, спаржа, кабачки, брюссельская капуста, капуста кале, пекинская капуста, другие виды капусты, швейцарский мангольд, зелень репы, зелень свеклы, шпинат, зелень одуванчика, баклажаны, перец, каштаны.

### **Бобовые**

Бобовые являются одними из самых совершенных продуктов в мире. Они стабилизируют сахар в крови, притупляют ваше желание к сладостям, а также приглушают другие наркотические тяги. Даже небольшая их часть помогает насытиться, но в 6-недельном плане я призываю вас есть как минимум одну полную чашку в день. Они могут быть дополнены приправами или интересными пряностями, и их вы можете есть в неограниченных количествах. Ешьте бобовые в каждый обед. По вашему выбору это могут быть нут, чёрные бобы, зелёный горошек, бобы Лимы, фасоль Пинто, чечевица, красная фасоль и др.

### **Свежие фрукты**

Ешьте не менее 4 свежих фруктов в день, но не сок из них. Вы можете нарезать яблоки с апельсинами и добавить их в салат, чтобы полноценно насытиться. Клементины хорошо добавлять в зелёный салат. Ананас хорош с овощами и может быть приготовлен с помидорами в гавайских овощных блюдах. 6-недельный план не допускает фруктовых соков, за исключением небольшого количества заправок для салатов и приготовления пищи. Сок плодов содержит в 3 раза больше калорий, чем при потреблении с волокнами. Питательная ценность на калорию значительно выше при потреблении цельных плодов. Если вы хотите использовать консервированные фрукты в качестве приправы (мандарины, ананасы), убедитесь что они не содержат сахара. Сухофрукты также запрещены в 6-недельном плане.

Экзотические фрукты интересны на вкус и добавляют разнообразия к вашей диете. Некоторые из моих любимчиков - красные апельсины и хурма. Ешьте разнообразные фрукты, попробуйте включить множество из следующего списка: яблоки, абрикосы, бананы, ежевика, черника, финики, инжир, грейпфруты, виноград, киви, манго, дыни, нектарины, апельсины, папайя, персики, груши, хурма, ананасы, сливы, малина, клубника, мандарины.

### **Крахмалистые овощи и целые зерна**

**Эти две категории питания сгруппированы вместе, так как могут быть причинами проблем у тех, кто пытается сбросить лишний вес. Хотя эти продукты полезны высоким содержанием углеводов и являются ценным дополнением к профилактике заболеваний, они более плотные, чем не крахмалистые овощи. Поэтому приготовленные, с высоким содержанием крахмала овощи следует ограничивать до одной порции в день.**

Диабетикам и тем, кто хочет быстрее похудеть, можно полностью ограничить эти продукты, пока они не пришли к своему целевому весу. Потребление множества зелени и зелёных овощей предотвращает переедание овощей с большим количеством крахмала. У вас просто не останется для них много места. Примерами крахмалистых овощей являются приготовленная морковь, кукуруза, сладкий картофель, белый картофель, зимний кабачок, тыква, каштаны, пастернак, репа. К зёрнам относятся ячмень, гречиха (каша), просо, овёс, киноа, коричневый и белый рис.

Иногда вы можете съесть чашку овсянки или других зёрен на завтрак. В другие дни оставьте крахмал на обед. И последнее замечание: замачивание цельных зёрен, таких как коричневый рис, пшеница и лебеда, за день до приготовления, значительно повышает их пищевую

ценность. Некоторые фитонутриенты и витамины начинают синтезироваться при прорастании зёрен. Производятся мощные фенолы, подавляющие рост аномальных клеток. При замачивании на 24 часа ростки не появятся. Замачивание на сутки также сокращает необходимое время для приготовления.

### **Орехи и семена**

Орехи и семена содержат около 150-200 калорий на унцию. Ешьте по унции или меньше ежедневно - это обеспечит вас важными питательными веществами и здоровыми необработанными жирами. Орехи и семена являются идеальными заправками для салатов, особенно при смешивании с апельсинами и специями или овощными соками (помидоры, сельдерей, морковь). Всегда ешьте орехи и семечки только сырыми, поскольку обжаривание изменяет их полезные жиры. Коммерчески упакованные орехи и семечки часто приготовлены с помощью гидрирования масла с добавлением транс-жиров и соли - забудьте о них! Если вам надоест кушать орехи или семечки сырыми, можете слегка поджаривать их дома - это позволит вам сохранить большую часть полезных веществ, а также добавить разнообразия и удовольствия в ваш рацион. Вы можете добавить в свой рацион такие сырые орехи и семена, как миндаль, кешью, грецкие орехи, фисташки, кунжут, семена подсолнечника, тыквы и льняные семечки.

### **Специи, травы, приправы**

Используйте любые специи и травы кроме соли. Можно использовать немного горчицы, но маринованные продукты содержат слишком много соли, чего следует избегать. Если вы любите использовать кетчупы или томатный соус, вы можете найти низкокалорийные кетчупы без сахара в магазинах здорового питания, а также томатные соусы без масла. Ещё лучше - сделать собственный томатный соус с луком и чесноком без масла и соли.

## **Шестинедельный план**

### **НЕОГРАНИЧЕННО**

Ешьте столько, сколько хотите

- Все сырые овощи, включая морковь (цель: 0,5кг ежедневно)
- Приготовленные зелёные овощи (цель: 0,5кг ежедневно)
- Бобы и бобовые, стручковая фасоль и тофу (1 чашка в день)
- Свежие фрукты (не менее 4 в день)
- Баклажаны, грибы, перец, лук, помидоры

### **ОГРАНИЧЕННО**

Не больше порции (чашки) в сутки

- Приготовленные крахмалистые овощи или цельные зёрна (кукуруза, картофель, рис, вареная морковь, хлеб, крупы)
- Сырые орехи и семена (не более 30г в день)
- Авокадо (не более 60г в день)
- Льняное семя (1 столовая ложка в день)

## ЗАПРЕЩЕНО

- Молочные продукты
- Продукты животного происхождения
- Закуски между приёмами
- Фруктовые соки и сухофрукты

## 10 простых советов для следования 6-недельному плану

### 1. Запомните: зелень - это основное блюдо. Ешьте её на завтрак, обед и ужин.

Из-за проявляющегося чувства голода вы будете есть больше, чем раньше. Сырые продукты быстро проходят через ЖКТ, они насыщают вас и стимулируют снижение веса. Их невозможно переест. Как вы уже знаете, успех в долгосрочном контроле веса и здоровья, связан с количеством потребляемых сырых зелёных овощей и зелени. Это самые здоровые продукты в мире. Многие из моих пациентов с ожирением или диабетом едят свежую зелень при каждом приёме пищи, включая завтрак. Это могут быть листья салата с фруктовым завтраком, смешанная зелень с обедом и салат на основе листьев зелени на ужин. Если хотите, вы можете съесть больше полкилограмма, но не беспокойтесь, если в вас столько не влезет. Это просто цель - расслабьтесь и наслаждайтесь едой.

### 2. Ешьте столько фруктов, сколько хотите, но не менее 4 свежих ежедневно.

Не ограничивайте себя в свежих фруктах. Четыре фрукта - это около 250 калорий, это нормально даже для строгого 6-недельного плана, особенно если вы привыкли к сладостям. К обеду и ужину можно добавить арбуз, целую дыню, грейпфрут или коробку черники/земляники. Лучший десерт - это фрукты или перемешанные замороженные фрукты. Ешьте много свежих фруктов, дающих наслаждение и насыщение, а также позволяющих вам придерживаться плана "Есть, чтобы жить".

### 3. Разнообразие улучшает здоровье

Разнообразие не только даёт нам удовольствие, но и вносит ценный вклад в укрепление здоровья. Приятно то, что вам никогда не стоит беспокоиться перееданием сырых овощей, салатов или приготовленной зелени. Есть целый ряд продуктов, которые вы можете использовать для приготовления овощных салатов, в том числе следующие: листья салата разных цветов и видов, сельдерей, шпинат, огурцы, помидоры, грибы, брокколи, цветная капуста, перец, лук, редис, кольраби, горошек, морковь, свекла, все виды капусты. Многие овощи можно есть приготовленными, например, брокколи, фасоль, артишоки, брюссельскую капусту, шпинат, мангольд, капусту, спаржу и кабачки. Эти овощи можно готовить разными способами. Зелёные овощи всегда вкусны с грибами, луком, чесноком и тушеными помидорами. Если вам некогда готовить - используйте замороженные смеси. Добавьте в салат размороженные артишоки, спаржу и горошек. Это менее 150 калорий из пищи. Приготовленная зелень содержит очень мало калорий, но даёт питательную силу 5 килограмм других продуктов. Замороженные зелёные овощи, такие как брокколи и горох, питательны и удобны - они быстро приготовлены и заморожены, за счёт чего почти также питательны, как и свежие.

### 4. Ограничивайте крахмалистые овощи

В 6-недельном плане потребление приготовленных крахмалистых овощей и цельных зёрен ограничивается одной чашкой в день. Считайте, что любой не зелёный овощ является крахмалистым (основными исключениями являются баклажаны, перец, лук и грибы). Одна

чашка растительных крахмалистых продуктов - это початок кукурузы, одна маленькая или средняя картофелина или чашка коричневого риса. В первую очередь налегайте на сырые и приготовленные зелёные овощи. Вместе с тем, чтобы максимально использовать возможности вашего потребления крахмала, ешьте крахмалистые овощи - кукурузу, репу, пастернак, брюкву, приготовленную морковь, сладкий и белый картофель - это лучше, чем крахмалистые зёрна. Рафинированные крахмалистые зёрна, такие как хлеб, макароны и белый рис, должны быть ещё более ограниченными, чем растительные крахмалы, которые более питательно ценны.

Все цельные зёрна - это крахмалистые продукты. Если вы используете хлеб, то тонкий лаваш из цельного зерна является наилучшим выбором для бутербродов, потому что это меньше хлеба, что может освободить место для здоровой пищи, например, баклажанов и фасоли. При использовании таких цельных зёрен, как коричневый и дикий рис, их можно готовить с крахмалистыми овощами на ужин. Ограничивайте порции риса, картофеля и других приготовленных крахмалистых овощей. Это не обязательно для всех желающих похудеть на жизненном плане, но важно для тех, чей обмен веществ не позволяет похудеть. Многие по-прежнему не могут достичь идеального веса даже при сокращении потребления крахмала, такого как белый хлеб и макаронные изделия. Таким людям следует ограничиться крахмалистыми овощами. Ваша диета должна быть скорректирована в соответствии с метаболизмом и уровнем активности.

#### **5. Ешьте бобовые каждый день**

Бобовые - лучшие друзья диеты. 6-недельный план предполагает потребление полной чашки бобовых ежедневно, но вы можете есть и больше, если захотите. Бобовые - это кладёшь полезных питательных веществ. Они снижают уровень холестерина и сахара в крови. Питательность их калорий достаточно высока и они помогают убрать чувство голода. Бобовые медленно перевариваются, что оказывает стабилизирующее воздействие на сахар в крови и в результате хорошо насыщает.

Баклажаны с бобовыми, грибы с бобовыми, зелёные овощи с бобовыми - все эти блюда высоко питательны, содержат много клетчатки и немного калорий. Добавьте чашку бобовых (например, фасоли) в свой вечерний салат. Ешьте суп с фасолью. Научные исследования показывают прямую связь между потреблением супа и снижением веса. Потребление супа в качестве стратегии снижения веса помогает замедлить скорость потребления и снизить аппетит с помощью наполнения желудка.

#### **6. Исключите животные и молочные продукты**

На 6-недельном плане следует полностью исключить продукты животного происхождения или в крайнем случае оставить лишь нежирную рыбу (камбала, тилапия) 1-2 в неделю и омлет из яичного белка раз в неделю. Молочные продукты строго запрещены в течение 6 недель.

#### **7. Ешьте по столовой ложке льняного семени ежедневно**

Это даст вам сложно доступные жиры омега-3, защищающие от диабета, болезней сердца и рака. Организм может синтезировать кислоты EPA и DHA из жиров омега-3 для тех, кто не потребляет рыбу. Дополнительными источниками жиров омега-3 могут быть несколько грецких орехов или соя. Замороженные зелёные соевые бобы - также богатый источник жиров омега-3. Можно использовать БАД с DHA, особенно людям с дефицитом этой кислоты (определяется анализом крови). Растительные добавки (из микроводорослей) и DHA также имеются в продаже.

#### **8. Ешьте орехи и семечки, но не больше 30г в день**

Пекан, грецкие орехи, макадамские и другие могут содержать много калорий и жира, но научные исследования неизменно утверждают, что орехи защищают от сердечных приступов, инсульта и рака, а также снижают холестерин. Их можно есть в больших количествах, когда вы достигните своего идеального веса. Сырые орехи - идеальные продукты для детей, спортсменов и тех, кто хочет набрать вес. 30г орехов - это около 200 калорий, и они могут поместиться в руку, поэтому для снижения веса не ешьте больше горсти в день. Они прекрасно подходят как для фруктовых, так и для овощных салатов.

## **9. Всегда ешьте много грибов**

Грибы - это прекрасная жевательная альтернатива мясу. Их дегустация - отличный способ добавить интересные вкусы и цвета к блюдам. Храните их в бумажных пакетах, а не в пластике, так как много влаги приводит к порче. Попробуйте добавить их к бобовым вместе с травами и лимонным соком. Несмотря на то, что они не являются овощами, грибы содержат различные мощные фитонутриенты и снижают риски хронических заболеваний, особенно рака.

### **Лук быстро добавляет вкус еде**

Порошок сушеного лука можно быстро добавить в любой салат, суп или овощное блюдо. Репчатый лук, немного обжаренный в небольшом количестве воды, или сырой, нарезанный тонкими долями, сильно усиливает вкус салатов и овощных блюд. То же касается и зелёного лука-порея. Используйте нижнюю белую его часть, а верхнюю зелёную нарежьте и варите/тушите с другими овощами.

## **10. Упрощайте рацион**

Используйте простой план, указанный ниже, для составления планов меню, чтобы знать что поесть, когда нет времени на раздумья.

- Завтрак: свежие фрукты
- Обед: салат, бобовые и фрукты
- Ужин: салат и пара варёных овощей (0,5кг), фруктовый десерт

Не обязательно всегда выдумывать фантастические рецепты. Если у вас мало времени - просто сделайте салат из остатков овощей, положите помидор на кусок хлеба из цельного зерна или скрутите его в лаваш из цельного зерна, плюс - несколько кусочков фруктов. Промойте и высушите побольше головок салата ромэн на выходных.

"Лучший рецепт - это знания"

— доктор К. Эверетт Куп

## **Жизненный план**

**Я коротко описал шестинедельный план. Однако достигнув нужного веса, вам не потребуется придерживаться его постоянно, если вес не будет повышаться. Когда вы рассматриваете систему питания "Есть, чтобы жить" в качестве долгосрочного плана, стройная фигура будет побочным эффектом вашей новой приверженности здоровому питанию. Пройдя 6-недельный план, вы сможете перейти на жизненный, предполагающий более широкий выбор продуктов и меньшие ограничения.**

Очень важно, когда вы сбросите лишний вес, не возвращаться к прошлому неправильному питанию. Вам нужно не только закрепить достигнутые результаты, но и навсегда улучшить свой рацион. Многие из моих пациентов нашли хороший баланс, следуя правилу 90%.

## Правило 90 процентов

Как 6-недельный, так и жизненный план должны на 90% состоять из не рафинированной растительной пищи. Мои наиболее успешные пациенты если используют животные и обработанные продукты, то только в качестве приправы, что составляет не более 10% от всех потребляемых калорий. Очевидным следствием принципа потребления большого количества питательных продуктов является то, что вы будете потреблять меньше бедной питательностью пищи. Таким образом, вам не следует употреблять множество животных, молочных или обработанных продуктов. Если сильно хотите - используйте их время от времени в очень малых дозах для придания вкуса овощному блюду. После 6-недельного плана, при необходимости возвращения животных продуктов в рацион, можно добавить немного белого мяса птицы раз в неделю, или говядины ещё реже. Это позволит существенно ограничить общее потребление животных продуктов (говядина, индейка, рыба) до 350г или меньше в неделю. Таким образом, вы можете чередовать: один ужин с малым числом животных продуктов, а следующий - вегетарианский.

Используйте животные продукты главным образом в качестве приправы - для придания аромата супам, овощам, бобовым или тофу - а не в качестве основного блюда. Аналогичным образом, если после первых 6 недель вы решили вернуть в рацион молочное, используйте только обезжиренные молочные продукты (обезжиренное молоко, нежирный йогурт) и ограничьте их до 350г в неделю. Вы можете добавить несладкий обезжиренный йогурт или йогурт из соевого молока к фруктовому завтраку. Не ешьте фруктовые ароматизированные йогурты, так как они содержат сахар. Даже не смотрите на две эти добавки.

Как это работает относительно калорийности? Возьмём за основу правило того, что "средняя" женщина должна потреблять менее 1500ккал в день, а мужчина - менее 2300. Для следования правилу 90% женщинам не следует потреблять больше 150ккал низко питательной пищи в день, или около 1000ккал в неделю. Мужчинам не следует потреблять более 200ккал низкой питательности в день или более 1500ккал в неделю. В реальной жизни это означает, что если вы выбрали бублик на обед, вы уже съели свой дневной лимит 150 калорий низкой питательной пищи. Если вы положите столовую ложку оливкового масла или около сотни грамм животной пищи в салат на обед, то остальная пища должна быть только растительной, без добавления масла, макаронных изделий или хлеба.

Использование правила 90% позволяет вам есть практически любые продукты, даже немного печенья и конфет, если все остальные калории в этот день наполнены питательными веществами из растительных источников.

### Примеры 100 калорий из низко питательных продуктов:

- 2,5 чайной ложки оливкового масла
- Половина бублика
- Полчашки макаронных изделий
- Одно маленькое печенье
- 60г жареной курицы или индейки
- 90г рыбы
- 45г красного мяса

- Один тонкий ломтик сыра
- Одна чашка 1% или обезжиренного молока

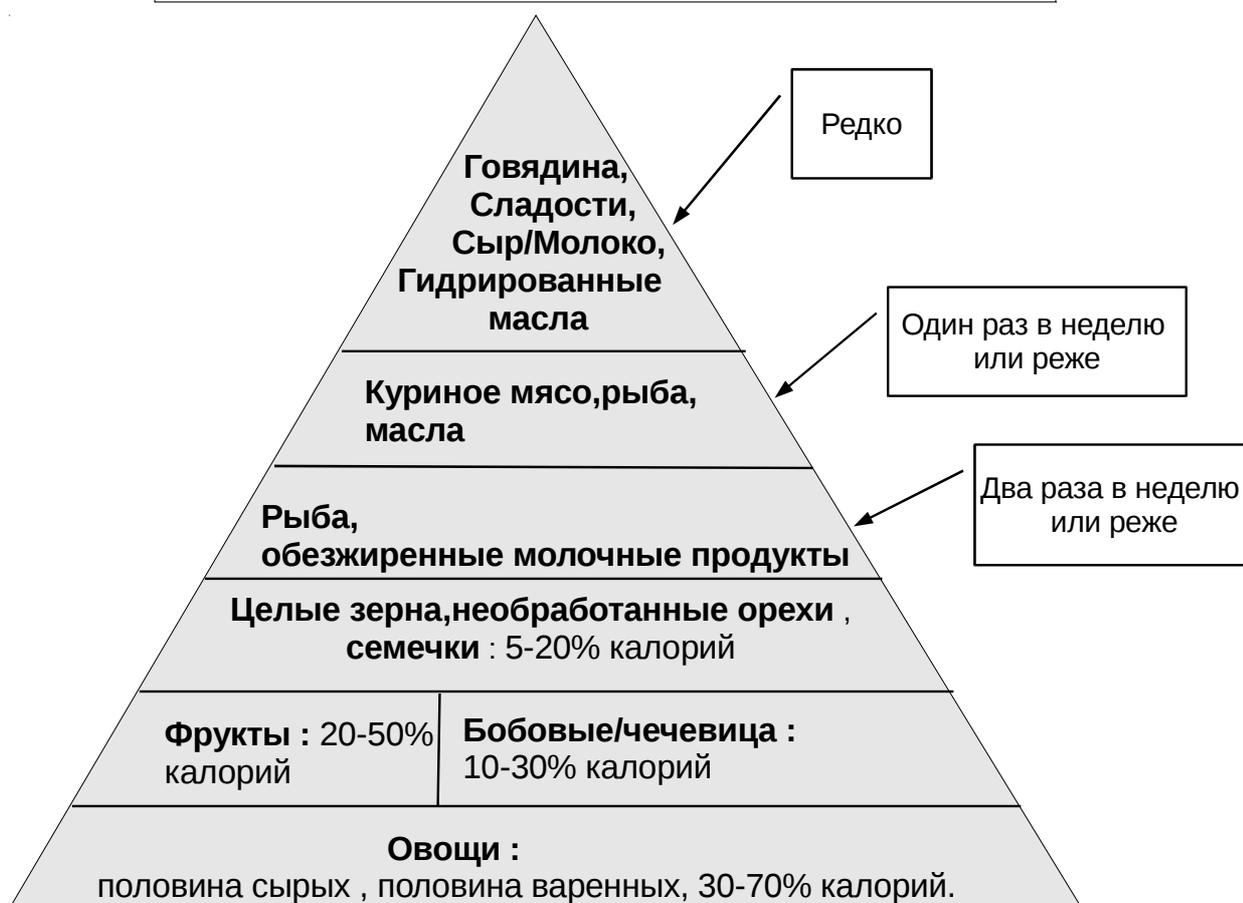
В целом, жизненный план предполагает, что вы будете есть не более 1-2 низко питательных продуктов в день. Всем остальным должна быть не рафинированная растительная пища. Количество потребляемых калорий для разных людей варьируется. Тем, кто физически активны, естественно, нужно больше калорий, чем тем, кто физически пассивны и имеют лишний вес. Таким образом, количество разрешенных калорий из этой бедной пищи должно снижаться вместе со снижением употребляемых калорий. Тем, у кого лишний вес, нужно есть менее 100г калорий такой пищи в день.

Большинство людей привыкло к продуктам, на которых они выросли. Если диета лишает их привычной пищи, они ощущают себя обделёнными, так как уже полюбили привычные продукты. На жизненном плане такую пищу можно использовать в качестве приправы-подарка в особых случаях. Вы будете удивлены, насколько больше вы будете наслаждаться здоровой диетой, как только привыкните к питанию другими продуктами. Однако перестроение займёт некоторое время.

Пирамида питания USDA, с которой многие знакомы, базируется на продуктах, которые любят американцы. Её целью является улучшение плохих привычек питания американцев, но это не даёт результатов. Пирамида USDA предполагает мало питательной растительной пищи. Следующие её рекомендациям потребляют 6-11 порций рафинированных зёрен ежедневно (хлеб, крупы, макаронные изделия) и 3-5 порций продуктов животного происхождения и молочных. При таком питании очевиден недостаток антиоксидантов и фитонутриентов, что лишает профилактики от распространённых заболеваний. Но я не рекомендую питание, основанное на зёрнах.

Картофель, рис и даже цельные зёрна не содержат фитонутриентов, которыми сильны фрукты и овощи. Как я показал ранее, высокое потребление рафинированных зёрен в рационе связано с наиболее распространёнными видами рака. Высокое потребление фруктов даёт противоположный эффект. Фрукты мощно защищают от рака.

## Пищевая пирамида жизненного плана



### Серьезные проблемы требуют серьезного вмешательства

Большинству приходящих ко мне впервые пациентов раньше не удавалось достичь результатов, к которым они стремились. Они испытывают ухудшения состояния сердца или веса при любой программе, даже при вегетарианской. С моей помощью эти же пациенты смогли добиться впечатляющих результатов благодаря соблюдению системы на 100%. Для некоторых "попытаться" недостаточно, это не работает. 10% дополнительных калорий с низко питательной пищей - это то, что даёт вам удовольствие, но это абсолютно необязательно. Если вы хотите похудеть быстрее, особенно при наличии медленного метаболизма, диабета или сердечно-сосудистых заболеваний, или если вы энтузиаст здоровья и долголетия, распрощайтесь даже с этими 150 калориями низко питательной пищи и сделайте ваш 6-недельный план жизненным. Этому сложно следовать на 100%, но это возможно. Теперь я перейду к часто задаваемым вопросам, которые слышу в своём кабинете.

### Что будет, если я отклонюсь от диеты?

Так как целью является рацион, состоящий как минимум на 90% из растительной пищи, отклонение от плана приводит к другим результатам. Если вы следуете цели, сформулированной выше, - едите рекомендуемое количество зелёных овощей, бобовых и

фруктов, вы будете потреблять менее 1000 калорий из питательных продуктов и более 40г клетчатки. Потребление такого большого количества питательных веществ и клетчатки притупит вашу привычку переедания.

Видите ли вы разницу между этими рекомендациями и официальным руководством, рекомендующим меньше кушать, чтобы худеть? В моей программе вам рекомендуется есть больше пищи. Только потребляя больше правильной пищи вы можете достичь успешного здоровья и чувствовать себя удовлетворённым благодаря хорошему питанию. На этом плане вы потребляете более чем в 10 раз больше фитонутриентов и в 10 раз больше клетчатки, чем большинство американцев. Имейте ввиду, что это полноценные натуральные продукты с питательными веществами, больше всего защищающие от рака.

## Это низкокалорийная диета?

**Да. Лишние калории не только приводят к избыточному весу - они сокращают жизнь. Эта диета позволяет людям чувствовать себя сытыми при потреблении 1000-2000 калорий в день, даже если до этого они ели 1600-3000 калорий. Фокус прост и заключается в питательной ценности каждой потребляемой калории. Конечно, физически активным людям или спортсменам требуется больше калорий, но это не страшно - они будут иметь больший аппетит и им потребуется больше пищи, чтобы утолить свой голод.**

Они будут получать больше белка и других питательных веществ, необходимых для упражнений, потребляя больше пищи, а не изменяя диету. Некоторые люди могут похудеть только за счёт перехода на растительную пищу с сохранением прежней калорийности рациона. Китайцы потребляют больше калорий, чем американцы, но на 25% стройнее их. Это связано с тем, что современное американское питание включает около 37% калорий из жира, большого количества сахара и рафинированных углеводов.

Сочетание множества жира и сахара приводит к ухудшению метаболизма, что приводит к увеличению веса, независимо от количества калорий. Некоторым людям сложнее сбросить вес, чем остальным. Они нуждаются в полном наборе: природные растительные продукты, нормализующие обменные процессы, одновременно насыщающие, к которым относится большая часть не ограниченных по количеству продуктов в моём плане. Одновременно они и наполняют нас питательными веществами. Таким пациентам также требуется меньше калорий. Хорошей новостью является то, что они могут заниматься с меньшим количеством калорий на постоянной основе. Диета "Есть, чтобы жить" содержит оба этих преимущества, что делает её мощным планом нормализации веса и здоровой диетой.

Меню, рецепты и стратегии питания, приведённые в моей книге, также позволяют достичь текущих руководящих принципов Национального института кардиологии, лёгких и крови (NHLBI) для желающих похудеть. Согласно их рекомендациям, женщинам нужно следовать диете, содержащей менее 1200 калорий в день, а мужчинам - менее 1600. Компьютерный анализ различных диет показал, что диета "Есть, чтобы жить" является единственным способом придерживаться этого одновременно с потреблением достаточного количества необходимых питательных веществ и клетчатки. Даже меню на 1200 и 1600 калорий, опубликованные в последнем руководстве института, не обеспечивают дневную норму важных питательных веществ, так как традиционная американская пища содержит их слишком мало. В рекомендациях института недостаточно дневной нормы таких важных веществ, как хром, витамин К, фолиевая кислота, магний. В то время как диета "Есть, чтобы жить" обеспечивает всеми нужными веществами при меньшей калорийности.

## Как узнать сколько калорий мне нужно есть?

Не беспокойтесь об этом. Попробуйте следовать моим правилам долгосрочного питания и просто наблюдайте за снижением веса. Если вы никогда не могли похудеть в прошлом, на моём питании вы будете сбрасывать 0,5-1кг в неделю. Если вес уходит не так быстро, как хочется, записывайте, что вы едите и сколько, чтобы определить, действительно ли вы съедаете ежедневно 0,5кг сырых и 0,5кг приготовленных на пару зелёных овощей. Если вы - женщина с избыточным весом, и следуя моим рекомендациям вы теряете 0,5-1кг в неделю, скорее всего вы потребляете около 1000-1400 калорий в день. Вы можете рассчитать калории при необходимости, но я не считаю это важным, если вы чувствуете себя сытым при потреблении меньшего числа калорий, чем раньше.

Мои наблюдения на протяжении многих лет не перестают удивлять тем, что здоровое питание эффективно снижает лишний вес, независимо от количества потребляемых калорий. Это похоже на желание организма побыстрее избавиться от нежелательных тканей. Я наблюдаю это снова и снова. На таком питании у многих пациентов лишний вес спадает быстро и легко, а затем автоматически стабилизируется и перестаёт падать при достижении идеального веса. Я вновь и вновь вижу людей, у которых не было избыточного веса, но которые потеряли вес в процессе перехода. Но через несколько месяцев их прежний вес вернулся вместе с улучшением здоровья. Это похоже на стремление организма заменить нездоровые ткани здоровыми.

## Что делать если моя семья не хочет правильно питаться?

Никто не обязан рационально питаться. Предложите семье узнать о том, что вы делаете, прочитав эту книгу, чтобы они могли поддержать вас. Ключом к просвещению семья является их любовь и уважение к вам, а не ваши агрессивные указания по здоровому питанию. Они решатся на это позже. Лучший способ помочь другим людям - подать собственный пример. Сбросьте лишний вес, достигните крепкого здоровья, и ваши друзья и близкие обязательно спросят, как вы этого достигли.

Очень немногие люди возражают против присутствия здоровой пищи до тех пор, пока вы не отберёте у них привычные продукты. Вы всегда можете сделать здоровую пищу для себя и некоторое дополнительное питание для остальных членов семьи. Со временем это войдёт в привычку. Имейте в виду, что некоторым людям требуется больше времени для смены привычек.

С подобной проблемой столкнулась одна из моих пациенток Дебра Карузо. Её подростки сын и дочь сказали, что определённно не хотят так питаться. Дебра знала, что они готовы на всё, чтобы похудеть. Но в доме было очень много привлекательной нездоровой пищи. Тем не менее, Дебра сбросила более 25кг в первый год. К счастью, она была любима и поддерживалась мужем, который изо всех сил старался помочь любыми способами. Первое что он сделал - купил дополнительный холодильник, который они поставили в гараже.

Дебра и её муж договорились, что любая нездоровая пища будет храниться в определённом шкафу и в гаражном холодильнике. Если дети хотели что-то кроме приготовленного мамой, они могли сделать это сами и убрать за собой. Дебра согласилась готовить любые любимые для них блюда два раза в неделю. Некоторые ограничительные продукты, такие как

мороженное, сыр и другие насыщенные десерты не допускались в дом. Они должны были потребляться в другом месте.

Дебра с мужем также водили детей в магазин здорового питания для покупок полезных продуктов. Важно спрашивать у детей о том, что они ели. Наконец, вся семья посетила две моих лекции. После этого дети Дебры также перешли на здоровое питание. Это также может сработать и в вашем случае. Но главное, чтобы в семье царили компромисс и терпение.

## **Что делать если я сорвусь?**

**Формула питания здоровье = питательность / калории позволяет вам определить исцеляющую мощь вашего питания. Если вы питаетесь как большинство американцев, в рационе которых лишь 5-6% питательных продуктов, любое движение в правильном направлении снизит риск для вашего здоровья. Если вы сейчас улучшите свою диету и начнёте потреблять хотя-бы 60% калорий из питательной растительной пищи (это в 10 раз больше растительности, чем потребляет средний американец), то разумно ожидать 60% снижение риска рака или сердечного приступа.**

Разовое отклонение от плана должно стимулировать вас пройти остальную неделю без срывов. Вернитесь к здоровой пище в течение всей недели, чтобы сделать это разовое отклонение почти безвредным. Другими словами, следуйте правилу 90%. Правило 90% даёт вам некоторую свободу действий в несовершенстве для особых случаев и одновременно сохраняет целебный эффект диеты. Вы по-прежнему можете сохранить оздоровительные преимущества для вашего организма, даже если едите как можно меньше вредных закусок по отношению к здоровой пище.

## **Сконцентрируйтесь на действиях, а результат придет сам**

**Из книги "Есть, чтобы жить" вы уже получили значительное образование о питании человека. Мой опыт говорит о том, что знание этой информации обеспечивает наиболее эффективную и мощную мотивацию к переменам. Совершенное здоровье и оптимальный вес - это уже не вопрос случая, а дело выбора. Старайтесь не слишком думать на весе, акцентируйте внимание на действиях. Вес спадёт естественным способом в результате разумного питания, физических упражнений и ведения здорового образа жизни.**

Ни мне, ни вам полностью не подконтролен вес - сколько вы его потеряете и с какой скоростью. Ваш организм задаст темп и стремление к идеальному весу для вас при получении здоровой пищи. Не беспокойтесь, если несколько дней вес держится на месте - организм сам выберет оптимальную для него скорость. Вы можете взвешиваться часто или редко, но большинству людей достаточно раза в неделю для отслеживания результатов.

Большинство людей теряют вес, но при достижении идеального уровня потеря останавливается. На самом деле не вы определяете оптимальный вес, а ваш организм. Так как почти у всех есть избыточный вес, многие люди ощущают себя слишком худыми при достижении наилучшего веса, а многие мои пациенты, вылечившие диабет и сердце, сообщают: "Все говорят мне, что я выгляжу слишком худым". Я измеряю их жир и проверяю процент жира в организме, что как правило показывает, что они абсолютно не худые.

## Сконцентрируйтесь на поставленной цели

**Будьте реалистичными и гибкими, дайте своим вкусовым рецепторам время, чтобы приспособиться к новой пище. Изменение поведения является ключом к успеху. Умеренность, однако, не означает, что в порядке вещей отравлять себя, злоупотреблять организмом, а потом чувствовать себя виноватым. Спокойствие - это средство быстрого восстановления при отклонении от плана.**

Некоторым из нас требуется планирования раз в неделю или два раза в месяц. Придерживайтесь планов. Некоторые отклонения возможны, но это нормально до тех пор, пока вы сразу возвращаетесь к плану, после чего не срываетесь как минимум неделю. Многие советники организаций здравоохранения и питания рекомендуют лишь небольшие изменения - они боятся, что если сделать слишком радикальные изменения, то диета вообще не даст никакой пользы. Я с этим категорически не согласен. Моя практика в течение последних 10 лет показала, что люди, предпринимавшие резкие усилия в течение первых 6 недель, имели наилучшие результаты из месяца в месяц.

Те, кто пытался войти в программу постепенно, чаще возвращались к привычному питанию. Постепенный подход приводит к мотанию вперёд-назад от плохого к хорошему. Перемены даются нелегко. Но почему бы не сделать больше и не получить результатов, о которых вы мечтаете, раз и навсегда?

## Лекарство для большинства американцев — еда!

**Большинство людей с избыточным весом зависит от пищи. Это означает, что почти все американцы - пищевые наркоманы. Наркомания означает, что вы плохо и не комфортно себя чувствуете, если не потребляете привычную пищу. В отличие от табачной, пищевая наркомания почему-то считается социально приемлемой.**

Большинство людей вращается в атмосфере с высококалорийными продуктами бедными питательными веществами, что приводит к обжорству. Это приводит к потере контроля над принимаемой пищей, не дающей природных питательных веществ. Также стресс в нашем организме производит токсины. Очевидно, есть сложные эмоциональные и психологические факторы, затрудняющие многим людям путь к успеху в преодолении пищевой наркомании. Кроме того, некоторые первоначальные физические изменения также могут быть препятствием.

Отказ от кофеина, снижение потребляемой соли и исключение насыщенных жиров из рациона, увеличение количества клетчатки и питательных веществ могут привести к увеличению газов, головных болей, усталости и другим симптомам очистки. Эти симптомы носят временный характер и редко длятся дольше недели. В конце концов большой объём полезных пищевых продуктов поможет предотвратить долгосрочные пищевые привычки.

Большое количество пищи разрешается и поощряется на этой программе, что предотвращает переизбыток. Пищевые привычки и тяга проходят почти у всех, так как моя диета удовлетворяет желание есть больше. Остановка стимулирует поведение, приводящее к переизбытку и усталости, что всегда наблюдается. Резерв энергии пропорционален его использованию. Чем меньше мы её используем, тем больше её остаётся. Кроме того, при наличии постоянных стрессов, кофеин и стимулирующие продукты дают ложное ощущение наличия энергии, когда на самом деле мы быстрее расходим нервную энергию. Это старит нас. Усталость скрывают сахар, кофеин и повышенное потребление белка.

Но потребляя здоровую пищу вы можете лучше ощущать потребности организма, и в результате лучше спать. Некоторые пищевые привычки эмоционально обретены ещё в детстве, как компенсирующие стресс и эмоциональные дисфункции. Некоторые зависимые от пищи люди продолжают вредно питаться, не обращая внимания на информацию о последствиях. Такие люди нуждаются в более интенсивной программе, чем может обеспечить книга. Как и в 12-недельной программе реабилитации, интенсивная программа восстановительного питания должна включать консультации. Повторное пищевое образование может работать даже в самых сложных случаях.

Пожалуйста, свяжитесь со мной, если вам нужна такая программа гарантии успеха. Вам не нужен очередной провал, но всё что нужно - это обязательство. Эта программа не для всех, так как только сильное желание похудеть даёт готовность взять на себя обязательства достижения хорошего самочувствия. После того как вы пообещаете себе, однако, не нужно совершать много ошибок, и с надлежащей поддержкой, на этой программе каждый может добиться успеха. Сделайте это!

## Строим свое будущее на кухне: планы меню и рецепты

Приведённые ниже рецепты и планы меню являются примерами блюд и рациона, богатых питательными веществами и клетчаткой, что соответствует главным принципам здорового питания. Они содержат большинство моих любимых рецептов. Я ем быстрые и простые в приготовлении блюда и я питаюсь просто. В большинстве случаев я ем фрукты и орехи на завтрак и что-то быстрое и удобное на обед, такое как коробка замороженной брокколи, замороженный горох или бобовые, с лёгким соусом и несколько фруктов.

Кстати, можно найти растительный или фасолевый суп и промытый салат в магазине здорового питания. Я могу питаться здоровой едой с минимумом работы и усилий. Кроме того, я постарался упростить это меню. Но вы можете значительно изменить предложенные планы и использовать собственные рецепты, если они будут соответствовать перечисленным ранее требованиям. Продукты и рецепты могут варьироваться и потребляться в различных комбинациях с различными блюдами.

План меню на 14 дней представляет очень вкусные рецепты. Имейте ввиду, что в обычной жизни мы не станем делать эти различные блюда и рецепты еженедельно. Большинство из нас делает суп и второе блюдо, и использует остатки на обед или ужин даже на следующий день. Помните: вам следует переосмыслить, что вы считаете нормальной порцией. Ваши бывшие гарниры (такие как салаты, супы и овощи) теперь являются основными блюдами, и размер порций этих низкокалорийных продуктов теперь должен быть гораздо больше. Почти невозможно есть много пищи, можно только есть слишком много неправильной пищи. Упростите свою жизнь. Получайте удовольствие от еды, но ваша жизнь не должна вращаться вокруг плана меню.

Эта диета очень вкусная, она не содержит вредных исключений, только разнообразные варианты. Строгое вегетарианское меню - для тех, кому нужно агрессивное или быстрое снижение веса и для тех, кто сталкивался с трудностями потери веса в прошлом. Этот вид вегетарианской диеты также подходит тем, кто хочет обратить вспять болезни сердца или диабета. Вы не можете ожидать значительного улучшения атеросклероза (забитых артерий), диабета или высокого давления, если не восстановите нормальный вес. Здесь нужно здоровое, насыщенное питательными веществами, питание и снижение веса, что приводит к предсказуемым улучшениям многих заболеваний.

Тем, кто не хочет отказываться от вкуса пищи животного происхождения, можно приготовить любое овощное блюдо в курином бульоне или другом несолёном бульоне. Не вегетарианское меню включает небольшое количество животной продукции (менее 60г в день или менее 350г в неделю) и небольшое количество масла. Небольшое количество животной пищи может быть добавлено в любое растительное или бобовое блюдо для улучшения вкуса. Помните, что в меню и рецептах, разрешающих масло, нельзя использовать его более одной чайной ложки в день. Если приближается ваша свадьба или вы просто хотите отлично выглядеть в купальнике летом, следуйте семидневному вегетарианскому плану. Если же вы придерживаетесь менее строгого не вегетарианского плана, не используйте масла в салатах и других рецептах. Это позволит сделать такое меню более строгим и более эффективным с помощью исключения любых масел и дальнейших ограничений приготовленного крахмала.

Если жарите какое-либо растительное блюдо, альтернативой маслу являются овощной бульон, уксус или немного фруктового сока, особенно ананасового. Другой вариант заключается в приготовлении овощей с собственным соусом. Можно смешать горсть фиников или кураги с Жидкими аминокислотами Брэгга. Другой вариант - хорошая смесь

томатного соуса с ананасовым соком. Просто возьмите кубики несладкого ананаса и добавьте немного томатного соуса, чтобы сделать перемешанное гавайское овощное блюдо.

Не вегетарианские планы меню - почти вегетарианские. Даже рецепты, включающие немного продуктов животного происхождения, могут быть полностью вегетарианскими - если вы хотите оставаться на вегетарианском питании, вы всё равно можете увидеть некоторые возможности, просматривая не вегетарианский раздел. Я специально включил рецепты, направленные на низкокалорийное обогащённое питательными веществами питание.

Готовя бобовые, желательно замачивать их на ночь и затем заменить использованную воду 2-3 чашками пресной воды для каждой чашки бобовых. Большинству бобовых требуется около 1,5-2 часов приготовления, чтобы стать мягкими. Чечевице и гороху достаточно часа, и их необязательно замачивать перед приготовлением. Убедитесь, что бобовые проходят тщательную тепловую обработку, так как они сложнее перевариваются, если плохо приготовлены. Имейте в виду, что как только вы привыкните есть бобовые регулярно, вы будете лучше их переваривать.

Я всегда готовлю большие порции пищи, в результате чего у меня остаётся остаток на потом. Большинство рецептов рассчитано на 2-4 порции, но помните - вы можете есть столько, сколько захотите. Не стесняйтесь экспериментировать. Заменяйте и добавляйте пищевые продукты и приправы, которые вам нравятся.

## Список продуктов на неделю

Я всегда держу дома разнообразный ассортимент здоровой пищи. Ключ к успеху это иметь под рукой здоровую пищу, именно ее наличие предотвращает искушение нездоровой пищей. Я рекомендую следующий список продуктов:

- Консервированные бобовые - горох, фасоль, бобы
- Консервированные овощной и фасолевый суп (из магазина или отдела здорового питания)
- Консервированные китайские овощи - водяные орехи, ростки бамбука и др.
- Тофу
- Замороженные овощи - горох, артишоки, спаржа, брокколи, смеси китайских овощей
- Много фруктов с низким содержанием сахара - клубника, киви, апельсины, грейпфруты, дыня, яблоки, лимоны
- Уксус по желанию
- Свежие овощи для потребления сырыми - морковь, сельдерей, перец, помидоры, грибы, листья салата, стручки гороха
- Много свежих овощей для приготовления пищи - баклажаны, грибы, помидоры, капуста, брокколи, стручковая фасоль, мангольд, шпинат, лук, чеснок
- Ингредиенты для домашнего супа - сельдерей, укроп, петрушка, морковь, лук-порей, кабачок цуккини, текстурированный растительный белок, репа, пастернак, сушеные бобовые, лущеный горох
- Лаваш из цельного зерна
- База для супа быстрого приготовления от Vogue - это смесь обезвоженных овощей и специй, мягкая на вкус, которую можно посыпать на салат или добавлять в супы или овощные блюда Я часто использую её в рецептах.
- Обезжиренный томатный соус

- Низкокалорийные заправки для салата
- Специи - восточная смесь специй, мягкий порошок чили, порошок чеснока и лука, орегано, кайенские семена кунжута, грецкие орехи, льняное семя

Ещё один вариант для питания на ходу - это органические блюда, такие как соевый пикантный Чили, жареный перец и др. Просто откройте банки, разогрейте и ешьте. Можно открыть пакет готового салата, добавить перца Чили и захватить несколько фруктов на десерт. Что может быть проще составления насыщающего и удовлетворяющего обеда?

Вы также можете приобрести сальсу, сделанную на домашнем масле, в магазинах здорового питания. Сальса - это простое сочетание помидоров, лука и перца. Можно сделать её более пряной или просто мягкой, добавив мелко нарезанный зелёный лук, красный лук, петрушку или мяту, а также немного сока лимона или лайма. Положите сальсу на салат, зелёные приготовленные или сырые овощи. Её можно сделать и самостоятельно - просто смешайте 1 стакан нарезанных помидоров с чашкой мелко нарезанного красного лука и добавьте дополнительные ингредиенты, такие как лимонный сок и мелко нарезанный зелёный лук, петрушку и мяту. Мне это нравится с кремом, сделанным из пюре из авокадо с добавлением чашки помидоров.

Держите это всегда под рукой в холодильнике, чтобы у вас всегда было чем быстро и просто перекусить. Некоторые берут просто готовый салат или замороженные овощи, замачивают и едят. Так как выбранный способ питания подразумевает много зелёных салатов, я перечисляю целый ряд здоровых с различными вкусами салатов. Возьмите все ингредиенты и перепробуйте их, после чего выберите те, которые вам больше всего понравились.

Упрощает кухню использование фруктовых уксусов (из груши, апельсина и т.д.), рисовых и пряных уксусов, которые имеют всего 5 калорий в столовой ложке и очень вкусны для использования в салатах. Так как вы отказываете себе во множестве нездоровой пищи, побалуйте себя вкусными и экзотическими фруктами. Эта диета предполагает много свежих фруктов, так как они необходимы для оптимального здоровья и долголетия. Хурма, например, оказывает потрясающий лечебный эффект. Вам следует дождаться, пока она полностью созреет, в том числе в нижней части, до тех пор пока она вся не станет мягкой. Попробуйте различные сорта манго с разными вкусами и не забудьте про свежий инжир.

## Вегетарианские меню

Данный план - для быстрой нормализации веса. Рецепты блюд даны ниже.

### Первый день

Завтрак

- Клубника (свежая или замороженная)
- Апельсин
- Грейпфрут

Обед

- Яблочный салат-пирог
- Лаваш из цельного зерна, фаршированный баклажанами
- Салат-латук с помидорами
- 1-2 свежих фрукта

Ужин

- Салат из лимона и измельчённых груш
- 2 мангольда и кабачка, приготовленные с луком, грибами и тушеными помидорами
- Баклажан
- Черника

### **Второй день**

Завтрак

- Апельсины
- 1 чашка овсянки
- 30г грецких орехов
- 30г изюма

Обед

- Салат из капусты, моркови и лука
- Растительный или бобовый суп
- 1-2 свежих фрукта

Ужин

- Салат с апельсиновой/кунжутной заправкой
- Антираковый суп доктора Фурмана
- Печёный картофель с обезжиренным томатным соусом

### **Третий день**

Завтрак

- Яблоко, запеченое с изюмом и корицей

Обед

- Фаршированный салатом лаваш с хумусовым соусом
- Свежие фрукты

Ужин

- Смешанная зелень с соусом из перца
- Брокколи и суп из красного перца
- Ломтик хлеба из цельного зерна
- Кукуруза в початках с приправой

### **Четвёртый день**

Завтрак

- Замороженный банан со столовой ложкой льняного семени на каждого человека

Обед

- Салат с лимоном

- Сырые овощи (стручки бобовых, морковь, брокколи, сладкий перец) с заправкой
- Свежая или замороженная клубника

Ужин

- Листья салата, помидоры, красный лук, приправленный томатно-чесночной заправкой
- Тушеная чечевица
- Пареные бобы с чесночным порошком

### **Пятый день**

Завтрак

- Курага, замоченная на ночь в соевом масле

Обед

- Стебли сельдерея, фаршированные пряным бобовым маслом
- Замороженный артишоки, заправленные низкокалорийным соусом
- Замороженная черника

Ужин

- Листья салата, пропитанные апельсиновым соком
- Тофу
- Зелёные яблоки в соке лайма

### **Шестой день**

Завтрак

- Целый грейпфрут, свежий ананас
- 30г семечек

Обед

- Бобовое масло
- Зелёный салат с красной заправкой
- Яблоко или груша

Ужин

- Кукуруза
- Салат с черникой
- Пирожки с баклажанами

### **Седьмой день**

Завтрак

- Апельсины, зелёные яблоки
- Шпинат и листья салата с заправкой из манго и ананаса

Обед

- Сырые овощи, заправленные баклажанной заправкой
- Сезонные свежие фрукты

## Ужин

- Томатная заправка с ячменем
- Винегрет с брокколи
- Вегетарианский Чили
- Замороженный апельсиновый сок

## Семидневное невегетарианское меню

По сути, это тот же вегетарианский план меню, за исключением трёх составляющих. Во-первых, здесь немного больше блюд и рецептов из овощей с высоким содержанием крахмала. Во-вторых, небольшое количество пищи животного происхождения может быть добавлено для придания вкуса овощным блюдам и супам. И третье - допускается чайная ложка масла в день. Сыр не допускается из-за высокого содержания насыщенных жиров, а в целом - не более 350г продуктов животных продуктов в неделю. Большинство этих рецептов и планов питания может быть использовано вегетарианцами - просто исключите масла и продукты животного происхождения, а также снизьте крахмалистые овощи.

### День первый

#### Завтрак

- 2 чашки приготовленной овсянки с 1 столовой ложкой льняных семян
- 1 банан
- 30г изюма
- Чашка соевого или обезжиренного молока

#### Обед

- Зелёный салат с обезжиренным бальзамическим соусом и чайной ложкой оливкового масла при желании
- 1 стакан нута или чашка замороженного горошка
- Растительный или бобовый суп
- 1-2 свежих фрукта

#### Ужин

- Салат с соком апельсина и лимона
- Курица и тофу
- Пареная стручковая фасоль с луком и грибами

### День второй

#### Завтрак

- Яичница с тофу

#### Обед

- Шпинатный салат с апельсиновой/кунжутной заправкой
- Баклажанные роллы
- Свежий ананас

#### Ужин

- Овощной салат со столовой ложкой оливкового масла
- Жареная рыба или гребешки (не более 120г)
- Замороженная брокколи
- Замороженная клубника

### **День третий**

#### Завтрак

- Свежие груши с пропитанными черносливом или курагой (сухофрукты замачиваются на ночь в соевом или обезжиренном молоке)

#### Обед

- Салат из нута и замороженного гороха со свежим лимоном и апельсином
- Свежие фрукты

#### Ужин

- Салат из нарезанных апельсинов в 2 столовых ложке семечек
- Вареная или шинкованная капуста с чесночным и луковым порошком
- Яичный омлет

### **День четвёртый**

#### Завтрак

- Бананово-ягодная смесь

#### Обед

- Салат, пропитанный апельсиновым и лимонным соком
- Суп из чечевицы, курицы и овощей

#### Ужин

- Зелёный салат с пикантным томатно-чесночным соусом
- Винегрет с брокколи
- Тушеная кукуруза

### **День пятый**

#### Завтрак

- Лаваш из цельного зерна с печёными яблоками
- Киви

#### Обед

- Салат с сельдереем, капустой, огурцом и заправкой из тунца
- Тофу, шпинат и горох

#### Ужин

- Листья салата и помидоры (варианты соусов: чайная ложка оливкового масла, ложка льняного масла или бальзамический уксус)

- Баклажаны
- Грибы с фасолью

### **День шестой**

#### Завтрак

- Яичный омлет с чашкой приготовленных овощей

#### Обед

- Сырые овощи, свежие помидоры, огурцы, сельдерей с пикантной соевой приправой
- Чашка фруктов с пюре из манго и присыпкой из 30г измельчённых грецких орехов

#### Ужин

- Зелёный салат с тонкими долями зелёного яблока и тонко нарезанным миндалем
- Спагетти из цельного зерна
- Шпинат с грибным соусом
- Субботний вечерний специальный десерт - яблочный пирог

### **День седьмой**

#### Завтрак

- Красная малина, клубника, черника или чашка овсянки с яблоками, корицей и льняным семенем
- Немного соевого молока

#### Обед

- Половина тоста из цельнозернового лаваша с кусочком индейки, салат из помидоров
- Сезонные свежие фрукты

#### Ужин

- Листья салата, тонко нарезанный красный лук, белые грибы с нарезанными грушами и уксусом из чёрного риса
- Бобовые стручки на пару
- Жареный перец

## **Полезные рецепты**

Все рецепты рассчитаны примерно на 2 порции, если не указано иное.

### **Супы и тушеные блюда**

- Вегетарианский чечевичный суп с цыплёнком по желанию
- Суп из брокколи и красного перца
- Знаменитый антираковый суп доктора Фурмана
- Любимое чечевичное жаркое Лизы
- Жаркое с помидорами и ячменем
- Быстрое кукурузное жаркое

## **Салаты, заправки, соусы**

- Баклажанный соус бабушки Тилли
- Ароматный бобовый соус
- Вкусный соус с хумусом
- Заправка для яблочного пирога
- Заправка с голубикой
- Вкусная красная заправка
- Заправка из манго и ананаса
- Заправка из апельсина и кунжута
- Салат из капусты с изюмом
- Заправка Тысяча потерянных островов
- Заправка с тунцом
- Пикантная томатно-чесночная заправка
- Магазиновые заправки

## **Основные блюда**

- Желуди и баклажаны
- Бобовые бургеры
- Бобовые энчилады
- Чёрные и голубые бобовые с зеленью
- Винегрет с брокколи
- Пирожки с баклажаном
- Яичный омлет
- Средиземноморские баклажаны с бобовыми
- Мексиканская чечевица
- Восточный котелок
- Портабелла с грибами и бобовыми
- Баклажанные роллы
- Жареный перец
- Яйца и тофу
- Шпинатно-грибной соус
- Спагетти
- Тофу Чоу мейн
- Тофу со шпинатом
- Вегетарианский чили

## **Смеси и десерты**

- Бананово-ягодная смесь
- Яблочный пирог Кары
- Замороженная клубника и банан
- Замороженный персик Дженн
- Лаваш с яблочной выпечкой

## Супы и тушеные блюда

### Вегетарианский чечевичный суп (с курицей по желанию)

На 4 порции:

- 1/2 чашки чечевицы
- 1/2 чашки сырого ячменя
- 1 большая нарезанная луковица
- 3 стебля нарезанного сельдерея
- 3 нарезанные моркови
- 1 чайная ложка приправы

Смешать всё в большом горшке с 1,5л воды, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 2 часов. Варианты: используйте куриный бульон вместо воды и/или добавьте 60г нарезанной курицы.

### Суп из брокколи и красного перца

- Килограмм свежей или замороженной брокколи, крупно порезанной
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками
- 3 зубчика чеснока, рубленого
- 3 столовые ложки сушеных овощных смесей для супа
- 3 красных болгарских перца
- Сок 1 лимона
- 1 столовая ложка уксуса
- приправы по вкусу

В большой кастрюле для супа смешайте лук, чеснок, воду, сухие овощи и рисовый уксус с 2л воды. Варите на медленном огне под крышкой. Поджарьте красный перец в бройлере или на газовом гриле, пока все стороны не начнут чернеть. Нарезьте перец четвертями, удалите кожуру и семена, затем смешайте его с мягкой брокколи и частью жидкости супа. Добавьте полученное пюре в кастрюлю. Добавьте сок лимона, уксус и приправы по вкусу (например, эстрагон, тимьян, белый и чёрный перец).

### Антираковый суп доктора Фурмана

Приготовление этого супа требует больших усилий и времени по сравнению с остальными рецептами, поэтому вы можете делать его в огромном объёме, чтобы хранить затем в холодильнике целую неделю. Он настолько вкусен, что мои пациенты, владеющие ресторанами, включают его в меню заведений.

- 1 стакан сушеного гороха и/или фасоли
- 4 средние луковицы
- 6-10 цуккини (кабачков)
- 3 стебля лука
- 2,5кг моркови
- 2 пучка сельдерея
- 1 стакан сырых орехов кешью
- 2ст/л сухих овощей для супа
- 1 пакет грибов любого типа (по желанию)
- 150г текстурированного растительного белка (по желанию)

Поместите бобовые и 4 стакана воды в очень большой кастрюле и начните их варить закрытыми, на самом низком огне. Возьмите внешнюю шкурку лука и поместите её в закрытую кастрюлю. Ничего не вырезайте, положите их целыми. Добавьте целые цуккини. Вырежьте нижние корни с лука-порей и нарежьте его так, чтобы каждый стебель можно было тщательно промыть, так как этот лук содержит много грязи внутри. Выбросьте последнюю часть зелёной верхушки. Затем поместите весь зелёный лук (целые стебли) в кастрюлю. Выжмите из сельдерея и моркови сок и добавьте его в кастрюлю. Пока варится суп, нарежьте грибы (по желанию). На этой стадии репчатый и зелёный лук должны быть уже мягкими.

Следующий шаг доступен, только если у вас есть мощный блендер или кухонный комбайн (как Vita-Mix). Зачерпните немного жидкости из кастрюли в блендер. Используйте щипцы для удаления мягких лука и кабачков. Будьте внимательны, бобовые должны оставаться в нижней части кастрюли. Несколькими отдельными партиями размельчите и смешайте в блендере репчатый лук, кабачки и зелёный лук. Добавьте больше жидкости из супа и орехи кешью в полученную смесь и ещё раз размешайте в блендере. Полученную смесь верните обратно в кастрюлю.

При желании добавьте текстурированный растительный белок и грибы. Варите на медленном огне ещё 20 минут, и вы получите мой суп, известный во всём мире. Я знаю врачей, которые делают и замораживают мой суп, а затем продают своим пациентам в качестве лекарства от болезней, начиная от синусита и заканчивая раком. На самом деле он не лечит, но он действительно очень вкусный.

Vita-Mix также отлично подходит для приготовления салатов, овощных пюре, супов, измельчения пшеницы и ягод, приготовления свежей муки для домашнего хлеба, измельчения льняных и кунжутных семечек. Это супер машина, которая к тому же недорога.

### **Любимое чечевичное рагу Лизы**

- 1 стакан чечевицы на каждые 3 стакана воды
- 1/2 средней луковицы, мелко нарезанной
- 1 чайная ложка чёрного перца (по желанию)
- 1 чайная ложка базилика
- 3 больших спелых помидора, нарезанных
- 1 стебель сельдерея, мелко нарезанный

Приготовьте чечевицу в воде в течение 30 минут с луком, перцем и базиликом. Добавьте помидоры и сельдерей и варите ещё 15 минут.

### **Рагу с помидорами и ячменем**

- 1 стакан сока сельдерея
- 1 средняя луковица
- 2 моркови, нарезанные
- 1 кабачок
- 1 запечённый или отварной картофель (без кожуры)
- 1/4 стакана неочищенного ячменя
- 6 помидоров, нарезанных
- 1/3 стакана высушенных на солнце помидоров, мелко нарезанных
- 250г нарезанных грибов

Нагрейте 1 стакан воды и сока на среднем огне. Добавьте лук, морковь, кабачок и картофель. Кипятите на медленном огне около часа, а затем размельчите и перемешайте в блендере.

Верните полученное пюре в кастрюлю и добавьте ячмень, помидоры, сушеные помидоры и грибы. Тушите ещё 45 минут.

### **Быстрое рагу с кукурузой**

- 2 стакана соевого молока
- 1ст/л муки из не чищенной пшеницы
- 1 средний картофель, нарезанный кубиками
- 1 морковь, нарезанная
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками
- 1/2ч.л. тёмно-красной съедобной водоросли
- 2ст/л сушеных овощных хлопьев
- 1/4ч.л. приправы
- 1ч/л масла почеч
- 1 300-граммовый пакет замороженной кукурузы

Нагрейте 2 стакана воды и соевое молоко вместе на среднем огне. Добавьте муку, приправы, овощные хлопья и водоросли. Затем добавьте нарезанный кубиками картофель, морковь и лук, и продолжайте варить 5 минут. Добавьте замороженную кукурузу, и снова доведите рагу до кипения.

## **Салаты, Заправки и соусы**

### **Баклажанный соус бабушки Тилли**

- 1 баклажан
- 1 помидор, нарезанный
- 1 зелёный или красный перец, нарезанный кубиками
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками

Запеките баклажан в духовке при температуре 350 градусов в течение 1 часа или в микроволновке 8-10 минут. В закрытой небольшой кастрюле тушите помидор, перец и лук до мягкости. Смешайте баклажан с тушеными овощами и приправами

### **Острый бобовый соус**

- 400г консервированных бобовых любого типа
- 1ч/л молотого или измельчённого красного перца чили
- 1 щепотка тмина или куркумы (по желанию)
- 1/4ч.л. чесночного порошка или 2 зубчика измельчённого чеснока

Размельчите бобовые вилкой, прессом или в кухонном комбайне с половиной консервированной жидкости. Перемешайте специи. Подавайте к сырым или слегка тушеным овощам или лавашу.

### **Вкусный хумусовый соус**

- 1 чашка приготовленного или консервированного нута
- 1ст/л масла кунжутных семян
- 2ст/л лимонного сока
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанного
- 1/3 стакана жидкости из банки консервированных бобовых или воды

- 1ч/л хрена (по желанию)

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной массы. Очень вкусно в качестве соуса к сырым или слегка тушеным овощам.

### **Заправка к яблочному пирогу**

- 2 чищенных яблока
- 1/2 стакана свежевыжатого апельсинового сока
- Корица по вкусу

Перемешайте вместе. Мне особенно нравится эта заправка с листьями салата, помидорами, авокадо, грецкими орехами и изюмом. Очевидно, что если вы пытаетесь сбросить вес, не добавляйте авокадо и орехов выше калорийного лимита.

### **Заправка с голубикой**

- 1/2 пакета замороженной черники
- 2 финика
- 2ст/л малинового уксуса
- 1ст/л лимонного сока

Смешайте вместе

### **Красная вкусная заправка**

- 1/4 стакана уксуса красного апельсина
- 1 большой помидор или 10 помидоров черри

Смешайте вместе

### **Заправка из манго и ананаса**

- 1 манго
- 120г несладких консервированных ананасов
- 2ч/л лимона
- 2ст/л красного уксуса (малина или красный апельсин)
- 90г тофу

Смешайте вместе

### **Заправка из апельсина и кунжута**

- 3ст/л не чищенного кунжута
- 6 сырых орехов кешью
- 1/4 стакана апельсинового сока
- 2ст/л рисового уксуса
- 2 апельсина, чищенного и нарезанного на кубиками или 1 банка несладких мандарин ломтиками

Поджарьте семена кунжута в сухой сковороде в течение 3 минут, часто встряхивая. Смешайте в блендере 2ст/л семян кунжута, кешью, апельсиновый сок и уксус. Добавьте нарезанные апельсины и перемешайте с остальным соусом. Посыпьте семенами кунжута сверху. Это очень вкусно с салатом со шпинатом и грибами, нарезанным красным луком или листьями салата, помидором и огурцом.

### **Салат из капусты, моркови, лука и изюма**

- 1/2 стакана изюма

- 1/2 стакана яблочного сока
- 1/2 печёного картофеля без кожуры
- 1ч/л горчицы
- 1ст/л лимонного сока
- 4 стакана мелко шинкованной капусты
- 2 стакана тёртой моркови
- 1 стакан тёртой свеклы (по желанию)
- 2 чашки чищенных и натёртых яблок
- 1/4 стакана зелёного лука, мелко нарезанного

Размельчите и перемешайте в блендере изюм, яблочный сок, картофель, горчицу и лимонный сок, а затем перемешайте все ингредиенты вместе. Используйте это вместе с листьями салата на обед или ужин.

### **Заправка тысячи потерянных островов**

- 2 варёных вкрутую яичных белка
- 1/2 стакана мелко нарезанного сельдерея
- нарезанный огурец или распаренные бобы
- 1/2ч.л. лукового порошка
- 3ст/л кетчупа
- 1ст/л обезжиренного йогурта
- 1/3 чашки мелко нарезанного красного перца

Смешайте вместе.

### **Заправка с тунцом**

- 1 маленький чищенный огурец
- 1/2 небольшого тунца с жидкостью
- 1ст/л яблочного уксуса
- 2ч/л свежего укропа, мелко рубленного или 1 чайная ложка сушеного
- 2ст/л обезжиренного йогурта или соевого йогурта
- 1 маленький помидор

Смешайте вместе

### **Пикантная томатно-чесночная заправка**

- Стакан помидоров или томатного сока
- 2ч/л лимонного сока
- 1/2ч.л. итальянской приправы
- 1 зубчик чеснока, нарезанного, или 1/4ч.л. чесночного порошка
- 90г обезжиренного тофу (по желанию)

Смешайте вместе

## **Основные блюда**

### **Печёный кабачок**

- 1 большой кабачок
- 4ст/л нарезанной кураги

- 2ст/л сырых орехов кешью
- 400г измельчённого ананаса в собственном соку
- 2ст/л изюма
- корица

Вырезать кабачок, удалить семена и выпекать лицевой стороной вниз в 1/2ст воды в течение 45мин при температуре 350 градусов. Замочить курагу в ананасовом соке. Добавить ананасы, изюм и орехи кешью. Пусть постоят и размокнут, пока готовится кабачок. Когда кабачок будет готов, смешайте фрукты в миске и поместите их в центр кабачка. Оберните кабачок алюминиевой фольгой и запекайте ещё 30 минут. Посыпьте корицей, затем положите его обратно в духовку на 5 минут.

### **Бобовые бургеры**

- 1/4ст подсолнечных семечек
- 2ст красных или розовых консервированных бобовых (несолёных)
- 1/2ст рубленого лука
- 1/2ч.л. порошка чили
- 2ст/л кетчупа
- 1ст/л проростков пшеницы или овсянки

Размельчите семена подсолнечника в кухонном комбайне или вручную, также сделайте пюре из бобовых и перемешайте. Смешайте все остальные ингредиенты и сформируйте из них пирожки. Выпекайте при температуре 350 градусов в течение 20-25 минут. Уберите из духовки и дайте остыть, пока каждый пирожок не будет крепко сжиматься рукой, чтобы сформировать бургер. Затем готовьте ещё 15 минут на каждой стороне.

### **Бобовые энчилады**

- 1 зелёный перец, нарезанный
- 1/2ст нарезанного лука
- 1ст обезжиренного соуса тако или соуса сальса
- 2ст консервированных или приготовленных пинто или чёрных бобовых
- 1ст замороженных кукурузных зёрен
- 1ч/л тмина
- 1ч/л нарезанной кинзы
- 6-8 обезжиренных кукурузных лепёшек

Поджарьте зелёный перец и лук в сковороде с 2ст/л соуса тако до готовности. Смешайте бобовые, кукурузу и приправы. Покройте лепёшки соусом, 1 ложка на 1/4 стакана бобовой смеси на каждую, и закатайте. Их можно съесть сырыми или запечь в духовке при температуре 375 градусов в течение 15 минут.

### **Чёрные и голубые бобовые с зеленью**

На 4 порции:

- 1/2ст чёрных бобовых
- 1/2ст белых бобовых
- 1 лавровый лист
- 2 зубчика чеснока, нарезанного
- 1/2ч.л. приправы
- 1ч/л сухой зелени для супа
- 1 головка капусты, шинкованной или нарезанной полосками, без стеблей

- 3 средних белых луковицы
- 300г шпината, шинкованного или нарезанного полосками (или 1 коробка замороженного шпината)
- 4 небольших кабачка
- Небольшой пучок свежего укропа, нарезанный

Начните готовить бобовые в 3ст воды с лавровым листом, чесноком и приправами. Почистите лук и добавьте его вместе со шпинатом, кабачками, капустой и укропом сверху на готовящиеся бобовые, и пусть это всё варится на медленном огне в течение 2 часов минимум. Показателем готовности послужат мягкие кабачки и лук.

### **Винегрет с брокколи**

- 1 головка брокколи
- 1/4ст рисового уксуса
- 2ч/л горчицы
- 2 больших зубчика чеснока, размельчённых

Порежьте брокколи на маленькие цветочки. Разделите стебли на полоски по 1/4 дюйма. Тушите цветочки и стебли 10 минут до их смягчения. Пока тушится брокколи, взбейте остальные ингредиенты в миске. Добавьте смесь в брокколи и перемешайте.

### **Пирожки с баклажанами**

На 4 порции:

- 2 баклажана, очищенных и порезанных
- 3ст/л бальзамического уксуса
- 4 зубчика чеснока, измельчённого
- 1ст/л мелко нарезанного розмарина
- щепотка чёрного перца
- щепотка орегано
- 1ст/л жидких аминокислот Брэгга

Порежьте баклажаны на небольшие пирожки. Смешайте все ингредиенты в чашке с плоским дном. Промокните пирожки в смеси на 15-20 секунд. Смочите салфетки оливковым маслом и протрите лоток для выпечки или алюминиевую фольгу. Выпекайте баклажаны на подносе или алюминиевой фольге в течение 20-25мин при температуре 350 градусов. Грибы можно использовать вместо или в качестве дополнения к баклажанам.

### **Яичный омлет**

- 1/2 средней луковицы, нарезанная кубиками
- 1/2 средне-зелёного или красного перца, нарезанного кубиками
- 1/2ст консервированных или свежих грибов, нарезанных кубиками
- 1/2ст нарезанных помидоров (по желанию)
- 2 яичных белка или обезжиренная яичная субстанция

Поджарьте лук, перец, грибы в жидкости из консервированных грибов (или, вместо этого, с кубиками помидора), затем добавьте яичный белок и перемешайте.

### **Средиземноморские баклажаны с фасолью**

- 1 баклажан, очищенный и нарезанный кубиками
- 1 луковица, тонко нарезанная
- 1 зелёный перец, нарезанный

- 1/2 чашки изюма
- 1ст/л лимонного сока
- 3ст/л кетчупа
- 2ст бобовых, приготовленных или консервированных

Распарьте баклажаны в течение 10-12мин. Подготовьте лук и перец на слабом огне в закрытой сковороде с 2ст/л воды в течение 6-8мин. Затем добавьте баклажаны, изюм, лимонный сок и кетчуп, и тушите ещё 5мин. Смешайте с бобовыми.

### **Мексиканская чечевица**

- 1ст сырой чечевицы
- 1ст замороженной или свежей кукурузы
- 1ст обезжиренного томатного соуса
- 1 луковица, нарезанная
- Мексиканские приправы по вкусу (измельчённый красный перец чили, чеснок, укроп)

Варите чечевицу в 2ст воды в течение 30мин., затем слейте воду. Смешайте с остальными ингредиентами и тушите на слабом огне 20мин.

### **Восточный котелок**

- 1ст/л сладкой приправы
- 1ч/л восточных приправ
- 2 зубчика чеснока, нарезанные
- 1/4ст приготовленного уксуса или овощного бульона
- 300-600г ассорти из свежих овощей или 300г замороженных
- Восточные овощи (размороженные)
- 1 лук, нарезанный
- 1 коробка тофу, нарезанного кубиками

Поместите приправы, чеснок и приготовленный уксус (или бульон) в закрытый котелок с выпуклым днищем и начните тушить. Добавьте овощи. При использовании замороженных овощей слейте воду - жидкости нужно будет меньше. Для приготовления свежих овощей потребуется больше времени и жидкости. Любые овощи можно обжарить в ананасовом соке, овощном бульоне, уксусе или светлом соевом вкусе для изменения вкуса.

### **Портабелла с грибами и бобовыми**

- 1/2ч.л. оливкового масла
- 1 большая луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, нарезанного
- 2 больших шляпки грибов, тонко нарезанных
- 1/3 стакана красного уксуса (или овощного бульона)
- 1 большой помидор, нарезанный кубиками, или 8 помидоров черри, нарезанных пополам
- 400г консервированного нута в собственном соку

Нагрейте масло и распределите его по нижней части сковороды. Добавьте лук и чеснок, жарьте в течение 2 минут, затем добавьте грибы и красный уксус или бульон. Варите ещё 5мин. Добавьте помидоры и нут с половиной сока из банки. Готовьте ещё 5мин.

### **Баклажанные роллы**

- 1 баклажан, очищенный и нарезанные на тонкие плоские широкие полосы

- 1 перец, нарезанный кубиками (красный или зелёный)
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, нарезанного
- 2ст обезжиренного томатного соуса

Поместите баклажаны в кастрюлю и пеките при 350 градусах в течение 20мин. Поджарьте перец, лук и чеснок в воде - это начинка. Возьмите полосы частично приготовленного баклажана и сверните их, заполнив приготовленной начинкой. Оберните в томатный соус и выпекайте при температуре 350 градусов в течение 30 минут.

### **Жареный перец**

- 4 красных перца, разрезанных пополам, очищенных от семян
- Низкокалорийный магазинный соус

Промочите перец в соусе и готовьте в духовке при температуре 450 градусов в течение 30 минут. Не забудьте вымыть руки.

### **Взбитый тофу**

- 1 маленькая луковица (или несколько луков-порей), нарезанная
- 1/2ст зелёного перца, мелко нарезанного
- 2 зубчика чеснока, нарезанного
- 2ст тофу, сушеного и давленного
- Чёрный перец по вкусу или сушеные травы

Поместите в большую сковороду лук, зелёный перец и чеснок с 1/2ст воды, тушите 5 мин. Добавьте тофу и перец (или приправы) и продолжайте готовить ещё 5мин. Добавьте немного сушеных трав или других приправ. Смеси из сушеных овощей используются для супов быстрого приготовления или салатов.

### **Шпинат и грибы с соусом**

- 1кг шпината, промытого
- 500г белых грибов, порезанных
- 1/4ст соевого молока
- 1 белая луковица, нарезанная
- 1/2ч.л. чесночного порошка
- 2ст/л цельной пшеничной муки

Тушите шпинат на пару с половиной грибов в течение 10мин, затем уберите его из горшка и слейте воду. Возьмите другую часть грибов и нежно тушите в горшке с соевым молоком, луком, чесноком и мукой в течение 15мин. Нагретую смесь перемешайте в блендере или кухонном комбайне, затем залейте ей каждую отдельную порцию шпината с грибами.

### **Спагетти**

На 4 порции:

- 1/4ст соевого молока
- 1ст/л кунжута
- Нарезанный чеснок, укроп, майоран, петрушка (по желанию)
- 1ст/л сушеных трав
- 1/4ст цельной пшеничной муки
- 1/2ст овсянки
- 1ст текстурированного растительного белка

- 1/4ст грецких орехов, измельчённых
- 1ст тофу, нарезанного или размятого
- 2 луковицы, нарезанные

Нагрейте соевое молоко и сделайте соус с тахини. Уберите с огня и добавьте приправы, сушеные травы. Добавьте муку и овсянку, хорошо перемешайте. Добавьте остальные ингредиенты. Растолките это свой рукой, образуйте твёрдый шар. Из полученной смеси скатайте маленькие шарики и поместите их на не пригорающее покрытие, печите в лотке при температуре 375 градусов в течение 30 минут. Подавайте к бобовым или макаронам с большим количеством обезжиренного томатного соуса. Вы можете сделать собственный обезжиренный томатный соус без соли, аккуратно потушив свежие или консервированные помидоры, толчёный чеснок, мелко нарезанный лук, нарезанный зелёный лук, 2 ложки итальянских приправ без соли, 1 чайную ложку лимонного сока и 1 чайную ложку винного уксуса.

### **Тофу Чоу мейн**

- 2ст капусты шинкованной
- 2ст лука нарезанного
- Кунжутное или миндальное масло
- 500г тофу, нарезанного кубиками
- 2ст гороха
- 2ст грибов нарезанных
- 1ст порошка маранта
- 1ст соевого соуса с низким содержанием соли, Тамари или жидкие аминокислоты Брэгга
- 1ч/л восточных приправ
- 400г консервированных каштанов
- 2ст проростков маша

В закрытой кастрюле замочить капусту и лук в 1ч/л кунжутного масла или миндаля. Варить 5мин, а затем добавить тофу, горох и грибы. В отдельной миске смешать порошок маранта с соевым соусом с 3ст/л жидкости от приготовленных грибов или консервированных каштанов. Добавить эту смесь, приправы, каштаны и проростки бобовых, хорошо перемешать и варить ещё 3мин.

### **Горшок тофу со шпинатом**

- 500г тофу
- 300г замороженного шпината, растаявшего
- 3 помидора нарезанных
- 2ст/л лимонного сока
- 1/8ч.л. кайенна
- 1/8ч.л. лукового порошка
- 1/2ст овощного бульона

Смешайте все ингредиенты в овощном бульоне. Любым видом бобовых можно заменять тофу.

### **Вегетарианский чили**

- 2ст сухих почек или бобовых Пинто
- 400г измельчённых помидоров

- 2ст красного лука нарезанного
- 2ст зелёного или красного перца нарезанного
- 1ст моркови нарезанной
- 1ст сельдерея нарезанного
- 1ст текстурированного растительного белка
- 4 зубчика чеснока, измельчённого
- 1ч/л орегано
- 1ч/л базилика
- 1ч/л порошка чили
- 1ст/л тмина
- 1ч/л красного винного уксуса
- 1ст/л изюма или фиников

Промойте бобовые и замочите их в воде на ночь. Залейте водой, кипятите на медленном огне в течение 2 часов, затем слейте воду. Можно использовать консервированные бобовые. Смешайте все ингредиенты в большой кастрюле и варите 1 час. Этим можно полить нарезанный салат или приготовленные на пару зелёные овощи, такие как шпинат и капуста, либо есть отдельно.

## Коктейли десерты

### Бананово-ягодный коктейль

- 1 банан
- 1 пакет замороженной или свежей клубники
- 1ст соевого или обезжиренного молока
- 1ст/л льняных семян

Смешайте все ингредиенты в блендере или кухонном комбайне.

### Яблочный пирог Кары

На 4 порции:

- 1/4ч.л. ванили
- 1/4ст яблочного сока
- 1ч/л корицы
- 1 яичный белок
- 1/4ч.л. соевого молока
- 3 яблока, очищенных и нарезанных
- 1/4ст изюма, измельчённого
- 1/2ст овсяных хлопьев

Взбейте ваниль и яблочный сок. Взбейте корицу, яичный белок и соевое молоко. Добавьте яблоки, изюм и овсянку. Выпекайте закрытым при температуре 350 градусов в течение 1 часа. Снимите и прикройте алюминиевой фольгой.

### Банановое или клубничное мороженное

- 1 банан
- 1/4ст ванили из соевого молока
- Ванильный экстракт (по желанию)

Нарежьте и заморозьте спелый банан в полиэтиленовом пакете или посуде. Это хороший способ сохранить переспелые бананы - просто заморозьте их. Поместите соевое молоко в кухонный комбайн и взбейте его, постепенно добавляя кусочки замороженного банана. Мои дети посыпают это льняным семенем перед подачей на стол. В этом же рецепте можно применить другие замороженные фрукты. Попробуйте чашку замороженной органической клубники и 1/2 банана на человека.

### **Персиковое мороженное Дженни**

- 1 замороженный банан
- 2 больших финика или 4 маленьких
- 3 персика или нектарина
- 1/4ст ванили из соевого молока
- 1ч.л. ванили
- 1/8ч.л. корицы

Нарежьте бананы и все остальные фрукты, затем смешайте все ингредиенты в блендере.

### **Яблочная выпечка**

- 2 яблока нарезанных
- 1/4ст изюма (по желанию)
- 2ст/л воды или яблочного фреша
- 1ст/л льняного семени (по желанию)
- 1/4ч.л. корицы
- 1 лаваш из цельного зерна, нарезанный

Подогрейте яблоки, изюм (по желанию) и воду/фреш на слабом огне в течение 5мин, часто помешивая. Снимите с огня и перемешайте с льняными семечками и корицей. Разрежьте лаваш два раза и заполните его приготовленной смесью. Пеките при высокой температуре 3мин. Попробуйте это же с другими фруктами, такими как груши и персики.

## Часто задаваемые вопросы

### Следует ли мне принимать витамины и БАД?

Я часто рекомендую людям принимать высококачественные поливитамины, чтобы гарантировать получение достаточного количества витамина D, B12, цинка, йода и селена. Очень немногие люди совершенно питаются, и некоторым из нас требуется больше определённых питательных веществ, чем другим. Важно убедиться, что вы получаете достаточное количество всех этих важных питательных веществ. Я также рекомендую разумно разработанные добавки, так как исключаю возможность потребления пациентами соли. Соль содержит много йода, что обеспечивает достаточное его количество в рационе большинства людей, поэтому при отказе от соли требуется восполнить йод из добавок.

Основная проблема приёма поливитаминов - в том, что они могут содержать большое количество витамина А или бета-каротина. Попадание большого количества этих питательных веществ может привести к поглощению других каротиноидов, таких как лютеин и ликопин, что увеличивает риск рака. Существует также беспокойство о том, что витаминные добавки индуцируют потерю кальция с мочой, что способствует остеопорозу. Несмотря на то, что большое количество витамина А, как известно, токсично для печени, наиболее распространённое влияние токсических его доз у животных приводит к спонтанным разрушениям. По всей видимости, передозировка витамина А вызывает проблемы и у людей. В одном из исследований сравнение витамина А в диапазоне 1,5-5 мг показало удвоение переломов бедра. Сегодня существует несколько витаминов, доступных в натуральном виде, содержащих смешанные каротиноиды вместо витамина А и бета-каротина, а также дополнительно содержащих растительные фитонутриенты. Рассмотрите некоторые из них. Мой веб-сайт предлагает соответствующие бренды.

Другая проблема заключается в высокой популярности сегодня витамина С. Исследователи из Калифорнийского университета обнаружили, что мужчины, принимавшие 500 мг витамина С ежедневно, имели стенки артерий в 2,5 раза толще, чем не принимавшие его. Такое утолщение артерий повышает риск гипертонии и сердечных заболеваний. Имейте в виду, что это лишь одно исследование. Сотни людей испытали преимущества от приёма витамина С (особенно те, чья диета не содержит достаточного количества витамина С, что наблюдается у подавляющего большинства американцев). Но для этих выводов необходимы другие исследования. Тем не менее, я рекомендую диету богатую витамином С, содержащемся в размере 500 мг из продуктов, а не добавок. Наибольший положительный эффект от витамина С, когда он приходит из пищи, а не добавок.

Некоторые питательные иммунологи считают, что пищевые добавки в дополнение к тому, что может быть получено из диеты, помогают оптимизировать иммунную функцию, особенно у пожилых людей. Некоторые другие утверждают, что потребление слишком большого количества определённых веществ и диетический избыток некоторых веществ может оказывать пагубное влияние, и сюда относятся, по видимому, витамин А и бета-каротин. Вам также следует избегать регулярного потребления добавок с железом. Доказательств вреда других питательных веществ из пищевых добавок пока не существует. Однако важно запомнить, что добавки не являются заменой здорового питания. Они предлагают некоторое дополнение, но если их использовать вместо растительной пищи - вы получите больше вреда, чем пользы.

## Может ли вегетарианство привести к дефициту витаминов?

Строгая вегетарианская диета содержит недостаточно витамина В12 для некоторых людей. Если вы решите придерживаться полностью веганской диеты, важно потреблять поливитамины или другие источники В12, такие как соевое молоко. Мои планы вегетарианского меню и диетические рекомендации подразумевают приём достаточного количества кальция и железа из зелёных овощей и бобовых. Они содержат также достаточно здорового белка и очень много важных питательных веществ.

Витамин D, часто называемый солнечным витамином, является ещё одним распространённым дефицитом. Я наблюдаю это при анализе крови своих пациентов. Большинство из нас работает в помещении и избегает солнца, либо применяет солнцезащитные кремы, снижающие наш синтез витамина D. Некоторые просто не получают его, а некоторым его требуется больше. Поэтому, учитывая все данные, доступные сегодня, и свой личный опыт работы с пациентами, я советую большинству людей потреблять соответствующие мультивитамины.

Мои наблюдения показывают, что вегетарианство вполне безопасно при использовании добавок или продуктов с достаточным содержанием витамина В12. Другой вариант для тех, кто не любит принимать витамины, - это периодически проверять содержание витамина в крови. Однако одной лишь проверки витамина недостаточно. Следует проверять на наличие метилмалоновой кислоты, чтобы точно определить достаточный уровень В12 для вашего организма.

## Как насчет добавок и трав помогающих похудеть?

Не обманывайтесь магическими таблетками для похудения, бутылочками и сжигателями жира. Ничего из этого не является действительно эффективным и безопасным, а то что эффективно - не безопасно. Чтобы справиться с реальной проблемой, вам следует сделать реальные изменения. Ниже приведены некоторые данные о трёх из наиболее популярных подобных средств.

Гарциния камбоджийская (гидроксцитриновая кислота) - несмотря на интересную теорию и некоторые интригующие исследования на животных, человеческие исследования впечатляют. В лучших на сегодня исследованиях 135 больных больным давали 1500мг гидроксцитриновой кислоты в день или плацебо. Все они следовали низкокалорийной диете с высоким содержанием клетчатки. Через 12 недель группа с плацебо потеряла больше веса. Вывод: гарциния камбоджийская не работает.

Хитозан - порошок хитина, полученный из панцирей ракообразных, якобы выводящий жир из кишечника и часто рекламирующийся как удаляющий жир. Обзор имеющихся данных показывает, что если вы будете употреблять по бутылке ежедневно, большая часть жира уйдёт. Но количество уходящего жира ничтожно и клинические данные показывают, что хитозан не способствует снижению веса. Вывод: хитозан не работает.

Эфедрa алкалоиды - хотя этот естественный стимулятор немного снижает аппетит, FDA опубликовало предупреждение о серьёзных и потенциально смертельных побочных эффектах, связанных с использованием продуктов с содержанием эфедры, в том числе - аритмии, инфаркта миокарда, инсульта, психозы, нарушения функции печени, судороги, быстрая частота сердечных сокращений, беспокойства и боли в животе. Эфедрa является

столь опасной, что были случаи смерти - даже низкие дозы оказывают негативные последствия для здоровья. Вывод: не стоит рисковать.

### **О препаратах для похудения**

Помните: чтобы иметь постоянный эффект, вам нужно принимать их постоянно. Даже если препараты покажут хороший эффект, вам нужно быть готовым принимать их постоянно. Остановитесь - и преимущества будут потеряны. В конечном счёте, по-прежнему только ваш рацион определяет ваше здоровье и вес. Амфетамины, подавляющие аппетит, широко освещаются в прессе, и они были весьма популярны, пока об их опасности не стало лучше известно. Они не были утверждены для долгосрочного использования, поэтому их следует использовать очень осторожно.

Двумя утверждёнными FDA препаратами являются сибутрамин и орлистат. Первый может вызывать головную боль, запоры, сухость во рту, гипертонию, и лишь немного пользы. Второй, сжигающий жир, приводит к болям в животе и диарее, а также снижает усвоение жирорастворимых витаминов, таких как D, E и K. Это может помочь тем, кто питается нездоровой жирной пищей, но даже в этом случае он вряд-ли стоит побочных эффектов.

В целом, препараты - плохая замена здоровому образу жизни.

### **Я больше никогда не смогу есть шоколад, мороженное и еду в забегаловках?**

Вы можете есть всё что пожелаете время от времени, но только не вводить это в привычку. Постарайтесь быть очень строгим в первые 3 месяца, чтобы определить ожидаемое снижение веса при разумном питании. Мы все искушаемся этими удовольствиями. Этому легче противостоять, если вы уберёте вредные продукты из своего дома. Всё это, если и может потребляться, то только за пределами дома.

По возможности общайтесь с друзьями, которые будут поддерживать вас в стремлении к улучшенному здоровью. После того как вы восстановите здоровье и прекрасно будете себя чувствовать, вы будете меньше поддаваться искушению этих продуктов и хотеть их. Затем, если вы отклонитесь от здоровой диеты, вполне вероятно, что вы будете чувствовать себя плохо, иметь стойкую сухость во рту и беспокойный сон.

Если вы отклонитесь от своей диеты и будете есть вредную пищу от случая к случаю, помечайте эти дни на календаре, и считайте это особым исключением, которое нельзя повторять слишком часто. Никто не совершенен, поэтому не позволяйте вернуться своему лишнему весу. Вам нужно строго придерживаться плана, чтобы никогда не вернуть лишний вес.

### **Необходима ли физкультура для снижения веса и какие упражнения лучше ?**

Физические упражнения важны, но если ваши возможности активно заниматься ограничены - не отчаивайтесь. Мой наиболее агрессивный план по-прежнему позволит вам похудеть. Очевидно, что не упражняющимся людям требуется более строгая диета. Некоторым людям

состояние здоровья не позволяет много заниматься. Тем не менее, вы всё равно должны попытаться разработать план упражнений в соответствии со своими возможностями.

Почти каждый человек может что-то делать. Даже ходящие инвалиды могут работать руками и поднимать веса, что делает их здоровее. Энергичные упражнения оказывают мощное влияние на долголетие. Если вы возьмёте их на вооружение для заботы о себе - вы найдёте путь заниматься. "Нет времени для занятий" - это не оправдание. Если у вас есть время, чтобы почистить зубы, принять душ или принять ванную, вы можете некоторое время и позаниматься. Делайте частые пятиминутные разминки - прогулки по лестнице или вставание и медленные приседания 20 раз. Многие люди, не имеющие специального времени для занятий или посещения клубов здоровья, как правило, ходят по лестнице вверх-вниз дома или на работе. Попробуйте делать это как можно чаще, хотя-бы 2-3 раза в день. Прогулки вверх-вниз 20 и более раз в день - эффективный способ достижения цели.

У большинства пациентов есть клуб здоровья в собственном доме - это лестница, ведущая вверх или вниз, у большинства есть лестница в подвал. Я прошу их подниматься и спускаться хотя-бы 10 раз утром перед душем и 10 раз перед сном. Это займёт всего 5 минут, но действительно сработает. Я также призываю пациентов записаться в клуб здоровья и использовать различные тренажеры для разминки всех частей тела, чтобы достичь максимальных результатов.

Чем больше групп мышц разминаются, тем лучше осуществляется обмен веществ, что позволяет вам достигать поставленных целей. Безусловно, полезно иметь доступ к различным упражнениям и тренажерам, таким как машина эллипса, беговые дорожки, степперы, лежащие велосипеды, а также многочисленные тренажеры с нагрузкой. Если вы устали от одного тренажера, вы можете перейти к другому.

## Существуют ли другие стратегии снижения веса?

Книга "Есть, чтобы жить" не про управление стрессом, социальную поддержку или контроль мотивации. Об этом написаны десятки других книг. Ясно, что в нашем сумасшедшем мире сложно оставаться здоровым, когда кажется, что все остальные настроены на самоубийство пищей. Однако несколько следующих предложений оказались полезными для людей, пытающихся сбросить вес.

**Социальная поддержка.** Подключите семью и друзей к вашим планам. Попросите других прочитать эту книгу не с целью пропаганды такого питания, а для того чтобы они понимали и поддерживали вас в своём желании улучшить здоровье, а также старались подбирать правильные продукты для вас. Возможно, кто-то даже присоединится к вам. Очень полезно найти хотя-бы одного единомышленника, который присоединится к вам и будет поддерживать вас на пути к отличному здоровью.

**Управление мотивацией.** Реализация стратегии по предупреждению искушений и воздействий сидячей активности и социальной еды. Наиболее важным контролем стимула является структурирование среды. Это означает удаление искушений из вашего дома и наполнение шкафа и холодильника разнообразной здоровой пищей. Ешьте только за кухонным столом, а не во время просмотра телевизора. После обеда всё помойте и очистите стол, затем почистите зубы щёткой и зубной нитью, чтобы не возвращаться к закуске.

Подготовьте одежду для упражнений на видном месте с вечера, чтобы утром не забыть начать день с занятий. При посещении каких-либо общественных событий, предварительно поешьте дома, или возьмите еду с собой, если заранее не сможете организовать на события

наличие пищи, отвечающей вашим потребностям. Вы также можете приносить с собой полезные блюда и для других гостей, чтобы разрядить обстановку и есть свою еду без дискомфорта. Старайтесь не делать питания центром жизни. Придерживайтесь интересов, которые отвлекают вас от мыслей о еде.

**Положительная визуализация и методы расслабления.** Мышечная релаксация и медитация, направленные на сокращение напряжений обеспечивают снятие стресса. Для многих стресс является причиной переедания нездоровой пищи. Нам необходимы как упражнения, так и достаточный отдых и сон, чтобы лучше справляться со стрессами. Если вы хорошо спите, вы можете легче переносить стрессовые ситуации. Аудиозапись релаксации очень поможет уменьшить стресс и улучшить сон. Мой друг Рональд Кридленд, доктор медицинских наук, специалист по сну в Канаде, подсказал мне записи Эли Байс, которые чрезвычайно полезны для наших пациентов.

**Самоконтроль.** Признайте, что эта диета - обязательно на всю жизнь. Особенные шансы на успех имеет тот, кто может изменить свои привычки и мышление. Дневники питания, еженедельного взвешивания, физической активности и постановка целей - очень эффективные способы оставаться в форме. Основной целью самоконтроля должна стать информация о поведении и факторах, которые положительно или отрицательно влияют на ваше питание и выбор деятельности. Исследования последовательно показывают, что самоконтроль является полезным инструментом. Предлагаю вам составить список положительных целей по снижению веса и разместить его на видном месте дома. Дополняйте его время от времени и отмечайте достижения. Сделайте цели достаточно субъективными для вас, типа:

"Я уверен в своих возможностях сопротивления болезни", "Я сброшу лишние килограммы и верну отличное здоровье", "Я могу надеть модную одежду, в том числе моё любимое голубое платье", "Уровень моего холестерина улучшится как минимум на 50 баллов", "Я буду хорошо выглядеть в купальнике на пляже этим летом", "У меня будет больше энергии и возможность кататься на велосипеде с моими детьми", "Мой муж/жена/другие признают меня привлекательной", "Моя работа станет менее утомительной, я буду работать больше и лучше, и больше зарабатывать", "Я буду экономить деньги на здоровье и смогу отложить на пенсию", "У меня будет лучше социальная жизнь, и я смогу привлечь Сашу/Машу", "Мои колени и спина перестанут болеть", "Я улучшу отношения с коллегами", "Моя аллергия, запоры, расстройства желудка, головные боли и прыщи пройдут", "Мои страхи относительно плохого здоровья или смерти исчезнут".

**Структурированный коучинг.** Некоторые люди более мотивированы, когда другие люди отслеживают их результаты и обеспечивают им поддержку. Некоторые достигают максимального успеха благодаря регулярным посещениям врача, диетолога или психолога. Когда пациенты ежемесячно встречаются со мной, мы рассматриваем достижения и необходимые действия на следующий месяц для достижения цели. Улучшения крови, давления, веса, уровня липидов, функции печени и диабетических параметров - всё это важно, чтобы держать людей сосредоточенными на своих целях.

Если вы находитесь на лечении, следует регулярно посещать врача для регулировки дозы и, возможно, прекращения принятия лекарств по мере снижения веса. Вы также можете предложить врачу прочитать эту книгу, чтобы он работая с вами поддерживал вас на пути возвращения к здоровью.

**Стационар или потеря здоровья.** Если вам не удастся достичь успеха самостоятельно - это ещё не провал. Некоторым людям требуется структурированное лечение, чтобы начать путь к успеху. Другим для понятия успеха необходимо быстро терять вес. Если вы полны решимости, нет никаких причин, почему вы должны быть довольны небольшими

результатами по здоровью и телосложению. Некоторым людям на начальном периоде требуется наблюдение, предполагающее более дисциплинированную и структурированную программу питания. Вскоре они приспособятся к правильному питанию и научатся принимать необходимые изменения. Они могут перепробовать различные способы приготовления пищи и узнать здоровые рецепты. Питание и жизнь в медицинских спа, которые придерживаются этих принципов, поможет тем, кто нуждается в гарантированном снижении веса.

### **Здоровее ли вегетарианская диета диеты которая содержит небольшое количество продуктов животного происхождения?**

Точно не знаю. Большинство данных свидетельствует о том, что веганская или вегетарианская диета лучше. В Китайско-Корнельско-Оксфордском проекте число сокращения заболеваний раком наблюдается у тех, кто ест меньше продуктов животного происхождения до уровня потребления одной порции в неделю. Ниже этого уровня данных не хватает.

Некоторые небольшие исследования позволяют предположить, что некоторая рыба, добавляемая в вегетарианскую диету, даёт пользу, которая вероятно обусловлена увеличением жиров ДГК из рыбы. Но эти же преимущества, очевидно, могут быть достигнуты и на строгой вегетарианской диете: включите в неё цельные льняные семена и орехи с омега-3, такие как грецкие. Если вы хотите получить пользу от дополнительной ДГК, содержащейся в рыбе, оставаясь на строгом веганстве, вы можете принимать добавки растительного происхождения с ДГК.

Вегетарианец вы или нет, ваш рацион в любом случае должен быть основан на растительности для оптимального здоровья и максимального сокращения риска развития рака. Вегетарианская или веганская диета может быть здоровой или нездоровой, в зависимости от выбора продуктов, но стандартное питание американцев, включающее много животных продуктов, не может быть здоровым. Тем, кто не хочет отказываться от животных продуктов, следует ограничить потребление до 450г в неделю и меньше. В противном случае риск заболеваний значительно увеличивается.

Многие из моих пациентов питаются только вегетарианскими продуктами дома и потребляют продукты животного происхождения только в качестве лекарства раз в неделю или реже вне дома.

### **Является ли низкокалорийная, высокопитательная диета лучшей для всех ?**

Я не рекомендую одинаковую диету всем подряд, но формула "Здоровье = питательные вещества / калории" никогда не меняется. В очень редких случаях я встречаю пациентов, которым требуется модификация диеты. Есть некоторые заболевания, такие как активные формы воспаления кишечника, для которых эта диета должна быть скорректирована, так как пациент не может переносить большое количество сырых овощей или фруктов.

Я настаиваю на потреблении пищевых добавок лицами с особенными медицинскими или метаболическими потребностями. Если вы один из таких людей, или если у вас есть

необходимость набрать вес здоровым способом, надеюсь что вы свяжетесь со мной или другим врачом с опытом в этой области, для получения более конкретных рекомендаций.

## **Я не пью 6-8 стаканов воды в день. Это плохо?**

Только при стандартном американском питании с высоким содержанием соли и низким содержанием водянистых фруктов и овощей нужно пить много воды. На моей диете, богатой клетчаткой и соком, ваша потребность в дополнительной воде уменьшается. 3 стаканов в день, как правило, достаточно, но если вы упражняетесь и потеете, то очевидно что у вас будет больше жажды, так как жидкость теряется с потом.

## **Как вы корректируете свои рекомендации для детей и для тех у кого нормальный вес?**

Я считаю, что питание, которое мы по привычке обеспечиваем своим детям, является причиной множества инфекций и аллергии, аутоиммунных заболеваний и рака, которые мы наблюдаем среди детей. К сожалению, то, что мы едим на ранних этапах жизни, оказывает более сильное воздействие на наше возможное здоровье (или болезни), чем то, что мы едим в последующей жизни.

У меня есть 3 дочери и я понимаю сложности в выращивании здоровых детей в сегодняшнем безумном мире. Похоже, что мы находимся в среде, где родители с энтузиазмом и специально размножают нацию часто болеющих и больных взрослых. В моём окружении родители и соседи неосознанно пытаются отравить своих детей при любой возможности. Они не просто кормят их своим питанием, переполненным сахаром и жиром, но и в любой день рождения, на спортивное событие или социальное мероприятие они приносят сахарные пончики, кексы, конфеты для всей толпы.

Школьное сообщество в лице родителей и учителей также активно снабжает детей вредными продуктами. Я бы хотел, чтобы родители всё же стремились кормить детей больше питательными продуктами: множеством овощей, фруктов, сырых орехов и семян, бобовыми и бобами. Однако ребёнок не будет питаться здоровой пищей, если ему разрешено постоянно есть не здоровую. Единственный способ побудить ребёнка питаться правильно - убрать из дома все не здоровые продукты, чтобы при наличии голода дети были вынуждены выбирать из здоровой пищи. По крайней мере, они будут правильно питаться дома, благодаря наличию там только здоровой еды.

Тем не менее, диетические принципы здорового питания и долголетия корректируются. Всё что нужно сделать - это увеличить плотность калорий и жира в рационе с помощью добавления большего количества полезных источников жира и калорий, таких как сырые орехи и семена, ореховое масло и авокадо. Крахмалистые овощи и цельные зёрна можно употреблять в больших количествах, а блюда из них могут быть приправлены соусами и приправами из орехов и семян.

Если вы хотите набрать вес - ешьте больше и разнообразней - это добавит больше жира вашему телу. Однако очень редко, чтобы человек набирал мышцы лишь благодаря потреблению большего числа пищи. Насильственное принуждение организма есть больше, чем ему хочется, не в ваших интересах. Если вы хотите набрать вес - поднимайте тяжести, чтобы нарастить мышцы. Упражнения, соответственно, увеличат ваш аппетит. На здоровой

диете природа отложит только то, что вам необходимо - ваши мышцы будут увеличиваться только при нагрузке на них.

Конечно, эта книга предназначена для тех, кто имеет избыточный вес и желает его сбросить. Но действительно худощавым людям необходимо набирать вес, поэтому им, возможно, придётся скорректировать план питания для удовлетворения их индивидуальных потребностей.

## **Опасны ли фрукты и овощи из-за пестицидов?**

Эффект поглощения пестицидов, находящихся в растениях в очень малых количествах, пока не изучен. Брюс Эймс, доктор философских наук, директор Центра Экологических Наук Национального Института в Университете Калифорнии (Беркли), посвятивший свою карьеру изучению этого вопроса, считает, что эти мизерные дозировки не представляют для кого-либо какой-либо опасности. Другие учёные подтверждают эту точку зрения, так как люди и другие животные подвергаются небольшому количеству естественных токсинов с каждой каплей органически выращенной натуральной пищи.

Организм обычно устраняет собственно произведённые отходы метаболизмом и, естественно, находящиеся в пищевых продуктах канцерогены, а также пестициды, и выделяет эти вещества ежеминутно. Из 99,99% потенциально канцерогенных потребляемых химических веществ, естественным образом присутствующих во всей пище, воздействие на нас сокращается до 0,01%, поэтому синтетика не уменьшает заболеваемость раком. Эти учёные утверждают, что люди глотают тысячи природных химических веществ, которые обычно имеют высокую токсичность и присутствуют в более высоких дозировках, чем очень незначительное количество остаточных пестицидов, находящихся в продуктах. Кроме того, исследования на животных о потенциале канцерогенных синтетических химических веществ показывают в тысячи раз выше влияние, чем попадающих в пищу. Эймс утверждает, что высокий процент химических веществ, физических или нет, является потенциально токсичным в высоких дозировках - "дозировка производит яд" - и нет никаких доказательств о возможных опасностях рака от крошечных остатков химикатов на остальной пище.

Другие считают, что может присутствовать незначительный риск, хотя его сложно доказать. Тем, безусловно, оправданы опасения, что некоторые химические вещества с повышенной токсичностью являются потенциально вредными в меньших дозах, чем используемые на экспериментальных грызунах. Ни один учёный не верит, что это означает нашу необходимость уменьшить потребление растительности, но многие (включая меня) считают целесообразным снизить воздействие токсичных остатков на наши пищевые продукты. Я, конечно, поддерживаю удаление кожуры продуктов, которая, как сообщается, имеет наибольшее количество остаточных пестицидов. И, конечно, все фрукты и овощи следует мыть перед едой.

Если вы обеспокоены пестицидами и химическими веществами, имейте в виду, что продукты животного происхождения, такие как молочные и говядина, содержат наибольшее число остаточных пестицидов. Из-за того, что коровы и быки едят большое количество испорченного корма, некоторые пестициды и опасные химические вещества находятся в более высоких концентрациях в животной пище. Например, диоксин, находящийся преимущественно в жирном мясе и молочных продуктах, является одним из наиболее мощных токсинов, связанных с несколькими видами рака у людей, в том числе с лимфомой. Базируя вашу диету на не рафинированной растительной пище, вы автоматически снизите воздействие наиболее опасных химических веществ.

По данным FDA наиболее загрязнёнными растительными продуктами (в порядке убывания) являются:

- Клубника - 189
- Зелёный и красный сладкий перец - 155
- Шпинат - 155
- Вишня (США) - 154
- Персики - 150
- Дыня (Мексика) - 142
- Сельдерей - 129
- Яблоки - 124
- Абрикосы - 123
- Зелёная фасоль - 122
- Виноград (Чили) - 118
- Огурцы - 117

(200 баллов - максимальная токсичность)

Эти 12 продуктов занимают более половины от общего списка с пестицидами. Их нужно избегать в первую очередь (если вы не покупаете органические). Есть смысл по возможности снимать кожуру с плодов, и не есть с кожурой картофель, если вы не уверены в отсутствии пестицидов. Выкиньте крайние листья салата и капусты, если они не органически выращенные, а также другие поверхности, которые невозможно очистить с помощью воды и мыла или средства для овощей. Промывание простой водой удаляет 25-50% остаточных пестицидов.

Лично я полностью избегаю клубники, либо мои дети покупают органическую замороженную в здоровых магазинах. Каждое исследование, проведённое до сегодняшнего времени на связь потребляемой пищи и рака, показывает, что чем больше фруктов и овощей люди едят, тем меньше они страдают от рака и болезней сердца. Все эти исследования проводились на людях, потреблявших условно выращенные не органические продукты. Поэтому очевидно, что в пользу обычных производств перевешивает любой гипотетический риск.

**Мой врач отмечает, что мой цвет лица пожелтел, и сказал мне сократить желтые продукты такие как манго, морковь и сладкий картофель.**

Лёгкий желто-оранжевый оттенок вашей кожи - не проблема, а показатель, что вы придерживаетесь здорового питания. Напротив, любое лицо, не имеющее некоторую степень каротинемии в коже, не является нормальным, и такая картина повышает риск заболевания раком, в том числе раком кожи. Я не пью морковный сок, но моя кожа имеет небольшой желтый оттенок, особенно по сравнению с обычными людьми. Когда мои пациенты едят питательную пищу, цвет их кожи на лице также немного меняется. Скажите врачу, что это у него опасный цвет кожи. Тем не менее, я по-прежнему не рекомендую витамины или добавки с высокими дозами бета-каротина.

## Ответ на аргумент о предках охотников

Конечно, были примитивные племена, которые ели много мяса и были первобытные люди, которые ели растительность. Люди отчаянно гонялись за калориями, поэтому ели то, что было доступно. Мы должны рассмотреть 2 вопроса: как долго они жили на таком питании? Какое питание людей даёт лучшую защиту от болезней и наибольшие шансы на долголетие в настоящее время?

Лично я хочу поступать намного лучше, чем поступали наши доисторические предки. Всеобъемлющий обзор и разумная интерпретация научных данных подтверждает вывод, что мы можем увеличить человеческое долголетие и улучшить профилактику заболеваний, если сделаем конкретный выбор продуктов питания.

Мы по-прежнему сохраняем свою физиологию приматов, которая нацелена на большое потребление растительности - это имеет отношение к нашим возможностям процветать на растительной диете. Доктор Екатерина Милтон из Университета Калифорнии в Беркли является одним из немногих пищевых антропологов в мире, которые работали и изучали культуру примитивных народов без влияния современных технологий. Она пришла к выводу, что диета первобытных людей и приматов была в основном растительной. Основное различие между примитивной диетой и нашей собственной заключается в том, что они потребляли дикие растения и не имели доступа к низко питательным с высоким содержанием жира продуктам, таким как сыр и масло, а также рафинированные зёрна.

Мы имеем уникальную возможность в истории человечества: у нас в магазинах есть свежие продукты со всей планеты. Мы можем воспользоваться этим обильным разнообразием свежей растительности для потребления большего количества разнообразных фитонутриентов, чем когда-либо прежде. У нас есть возможность принимать решения о том, что мы едим, которой не было у наших доисторических предков. К счастью, мы имеем знания о том, чего им не хватало, и мы можем использовать эти знания, чтобы жить дольше, чем они.

### **Являются ли соевые продукты и соевые бобы здоровой пищей?**

Соевые продукты, такие как соевые бургеры, соевое молоко и соевый сыр, сегодня достаточно популярны. В последнее время FDA рекомендует соевые продукты в качестве оздоровительных для сердца, а также констатирует пользу соевого белка.

Исследования показывают положительный эффект влияния сои на уровень холестерина и другие сердечно-сосудистые факторы риска. Однако нет никаких причин ожидать тех же результатов с бобами любого типа - это лишь результаты дополнительных исследований сои, в отличие от других бобов.

Многочисленные исследования показывают, что соевые бобы богаты различными противораковыми соединениями, такими как изофлавоны. Однако их содержат не только соевые бобы. Большинство бобовых богаты этими полезными противораковыми соединениями, и множество различных флавоноидов с противоопухолевыми эффектами находятся в зернах различных цветов. Я всегда рекомендую потреблять широкий спектр продуктов, богатых фитонутриентами, чтобы максимизировать здоровье. Бобовые - не исключение, попробуйте есть различные бобовые, а не только сою.

Вам следует знать, что соевые орехи, соевое молоко и другие переработанные соевые продукты теряют большую часть полезных веществ и жиров омега-3, находящиеся в их

природном виде. Чем больше обрабатывается пища, тем больше полезных веществ разрушается. Однако помните, что тофу и замороженные или консервированные бобы являются хорошим источником жиров омега-3 и кальция.

В последнее время появились некоторые исследования, показывающие негативные эффекты от потребления большого количества сои. Одно из наиболее ярких исследований, проведённое на Гавайях, даёт основания предполагать, что у мужчин с более высоким потреблением тофу возникало больше когнитивных проблем и атрофии мозга с возрастом по сравнению с теми, кто ел мало тофу. Эти данные противоречат доказательствам того, что японские мужчины, регулярно потребляющие тофу, имеют лучшую познавательную функцию и более низкий уровень заболеваний Альцгеймера, чем американские мужчины.

Очевидно, что необходимы дополнительные исследования для уточнения этих выводов и определения, может ли тофу или связанные с ним продукты быть вредными. После рассмотрения гавайских выводов доктор Харрис брал соевые продукты на исследования и обнаружил более высокий уровень алюминия в тофу с Гавайских островов по сравнению с тофу из материка. Фактор алюминия может быть правдоподобным объяснением свойства сои ускорять "старение мозга".

В любом случае, точных доказательных оснований для утверждения опасности потребления соевых бобов для здорового питания нет. Но я напому важное правило био-разнообразия - ешьте разнообразную растительную пищу, а не только сою. Большинство переработанных соевых продуктов может быть вкусным дополнением к растительным продуктам, но они, как правило, содержат много соли и не питательны, поэтому используйте их не много.

Наконец, соя является превосходной пищей, содержащей жиры омега-3. Бобы в целом превосходят другие продукты по борьбе с раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями, поэтому используйте различные бобовые в своём рационе.

## **А что положить на хлеб вместо масла - зелень или кукурузу?**

Масло наполнено опасным количеством насыщенных жиров, а маргарин содержит гидрогенизированные масла, содержащие транс-жиры, повышающие ЛПНП, плохой холестерин. Изучив типы потребляемых жиров, исследователи установили, что масло повышает холестерин, и потребление маргарина и масла приводит к различным вредным последствиям. Лучший ответ звучит так: "Не используйте ничего. Купите вкусный хлеб из цельного зерна и не добавляйте к нему жир".

Многие из моих пациентов добавляют к хлебу томатный соус без соли, томатную сальсу, авокадо или тушеные грибы. Конечно, лучшим способом отвыкнуть от намазывания хлеба будет отказ от хлеба.

## **Сколько соли допускает эта диета?**

Книга "Есть, чтобы жить" предназначена для тех, кто хочет похудеть и/или достичь отличного здоровья и предотвратить болезни. Любое добавление соли в пищу приводит к её избытку, так как в продуктах природой уже заложено достаточно соли. Это повышает риск развития болезней. Потребление соли связано с раком желудка и гипертонией.

Для оптимального здоровья я рекомендую не солить вообще ничего и никогда. Известные исследования показывают, что американцы потребляют в 5-10 раз больше соли, чем им

нужно, и что высокий уровень натрия на протяжении многих лет приводит к предсказуемому повышению кровяного давления. Даже если у вас сейчас нет проблем с давлением - это не означает, что их не возникнет в дальнейшем. На самом деле, скорее всего, у вас будет высокое давление, если вы едите много соли на протяжении многих лет.

Соль также выводит кальций и другие минералы с мочой вместе с выводом избытка соли, что является причиной остеопороза. Если вам этого недостаточно, большое потребление соли увеличивает смертность от сердечных приступов. В большом недавнем исследовании, результаты которого опубликованы в авторитетном журнале The Lancet, приведена пугающе высокая корреляция между потреблением соли и смертности от избыточной массы тела у мужчин. Исследователи пришли к выводу, что "Высокое потребление соли повышает риск смерти и развития ИБС, независимо от других сердечно-сосудистых факторов риска, в том числе высокого кровяного давления. Эти результаты предоставляют прямые свидетельства вредного воздействия высокого потребления соли".

Это означает, что соль имеет значительные вредные последствия, независимо от её влияния на кровяное давление. Она весьма вероятно увеличивает тенденцию свёртывания тромбоцитов. Я рекомендую людям избегать продуктов с солью и искать бессолевые консервы и супы. Так как большая часть соли находится в обработанных пищевых продуктах, таких как хлеб и консервы, их также следует избегать.

Тем не менее, если вы хотите солёной пищи, солите только перед едой. Когда соль прямо на поверхности пищи - она даёт больше солёного вкуса, поэтому потребуется её меньше. Во время приготовления овощей или супа в них также можно добавлять соль. Овощные смеси для супа имеют приятный аромат и вкус, что можно использовать в качестве присыпки к салатам и блюдам. Используйте травы, специи, лимон, уксус и другие не солёные приправы для придания пище вкуса.

Такие приправы как кетчуп, горчица, соевый соус, соус терияки содержат очень много соли, поэтому если вы не можете отказаться от них, используйте марки с пониженным содержанием соли. В идеале любой продукт должен содержать менее одного миллиграмма соли из калорий. Природные продукты содержат около половины миллиграмма соли на калорию. Если пища с энергией в 100 калорий содержит ещё 400мг соли, это очень высокое содержание соли. Если 100 калорий и менее 100мг соли, то этого достаточно для питания. Старайтесь реже использовать продукты с более 200мг соли на 100 калорий.

Согласно этим рекомендациям вам следует потреблять соли около 1000мг в сутки и меньше. Если вы не используете соль, ваши вкусовые рецепторы со временем нормализуются и ваша чувствительность к вкусу соли усилится. Когда вы используете много соли в своей диете, это ослабляет ваше восприятие соли и придаёт ощущение пресности пищи, если она не сильно солёная.

Исследования подтверждают это влияние, и я наблюдаю это в течение многих лет: требуется некоторое время, чтобы привыкшие к большому количеству соли вкусовые рецепторы перестроились на нормальный её уровень. Если вы строго будете следовать моим рекомендациям по питанию, без компромиссов, избегая всех обработанных или сильно солёных пищевых продуктов, ваши способности наслаждаться тонким вкусом фруктов и овощей улучшатся.

## Как насчет кофе?

Очевидно, что чрезмерное потребление напитков с кофеином опасно. Кофеиновые наркоманы больше других рискуют нарушить свой сердечный ритм, что может привести к внезапной смерти. Кофе повышает артериальное давление и поднимает холестерин и гомоцистеин - два фактора риска сердечных болезней. Одна чашка кофе в день не может причинить значительного риска, но потребление больше чашки кофе в день ухудшит ваше здоровье и даже усугубит проблемы с весом.

Помимо повышения риска сердечных заболеваний, есть и другие проблемы. Во-первых, кофеин является стимулятором, который приведёт к сокращению и ухудшению вашего сна. Уменьшение сна приведёт к повышению гормона стресса кортизола и препятствию метаболизма глюкозы, что приводит к сопротивлению к инсулину. Это сопротивление и последующие повышения уровня глюкозы способствуют дальнейшим болезням сердца и другим проблемам. Другими словами, потребление кофеина приводит к недостатку сна, а это приводит к заболеваниям и преждевременному старению. Достаточный сон также необходим для предотвращения переедания. Нет альтернатив и заменителей достаточному сну.

Вторая проблема заключается в том, что частые переедания подавляют вывод кофеина и других причин головных болей. Когда вы, наконец, переварите еду, организм более эффективно очищает себя, и в это время люди привыкли есть больше, чтобы подавить симптомы от кофеина. Вы снова захотите поесть и опять съедите больше, чем если бы вы не пили кофе. Вы никогда не сможете ощущать истинные сигналы истинного голода от вашего организма, если будете зависеть от стимуляторов.

Некоторым отказаться от кофе сложнее, чем от других продуктов. Я до сих пор продолжаю рекомендовать обходиться без кофеина в течение 6 первых недель. После этого, когда пристрастие к кофеину пропадёт, вы можете пить одну чашку, если действительно не можете отказаться. Имейте в виду, что вывод кофеина занимает 4-5 дней и приводит к головным болям, когда вы откажитесь от кофе. Если симптомы слишком тяжелые, попробуйте медленно уменьшить кофе, примерно до половины чашки раз в 3 дня. Если небольшое количество кофе позволит вам соблюдать мои диетические рекомендации, я не стану решительно возражать.

Снижение лишнего веса является более важной целью для вашего здоровья в целом. Проблема только в том, что большое количество кофеина не позволит вам ослабить аппетит и тягу к пище. Было бы гораздо лучше, если бы вы отнеслись к этому плану, как к настоящему исследованию. Посмотрите, как хорошо вы себя чувствуете и сколько потеряете веса за 6 недель. Возможно, тогда вы потеряете тягу к психотропным веществам.

## Сколько алкоголя допустимо?

Умеренное потребление алкоголя связывают с низкой частотой ИБС в более 40 перспективных исследований. Это относится только к умеренному употреблению алкоголя, что является одним или менее глотком в день для женщин и двумя или менее глотками в день для мужчин. Увеличение дозировки приводит к лишнему жиру вокруг талии и другим возможным проблемам.

Потребление алкоголя также приводит к мягким ощущениям вывода на следующий день, которые обычно принимают за голод. стакан вина в день, скорее всего, незначителен, но я рекомендую избегать повышенного уровня потребления алкоголя. Анти-свёртывающие

свойства алкоголя могут обеспечить некоторый защитный эффект против сердечных приступов, но этот защитный эффект ценный только для лиц, питающихся опасной для сердца пищей. Гораздо разумнее избегать негативных последствий употребления алкоголя и защитить себя от заболеваний сердца совершенным питанием.

Например, даже умеренное потребление алкоголя приводит к повышенному риску рака молочной железы и возникновению проблем с предсердием. Избегайте алкоголь и ешьте здоровую пищу насколько это возможно, но если один глоток в день позволит вам придерживаться правильного питания - это будет лучшим выбором.

## **Я чувствую себя лучше всего когда я на диете с высоким содержанием белка, с большим количеством животных продуктов. Растительная диета мне не подойдет?**

У меня есть тысячи пациентов-вегетарианцев и почти вегетарианцев, и в течение последних 15 лет очень маленький процент из них изначально сообщали, что чувствуют себя с животными продуктами лучше, а на растительной диете - хуже. Все эти жалобы со временем сошли на "нет". Ниже изложено моё мнение о причинах такого эффекта.

Диета, перегруженная продуктами животного происхождения, производит сильную токсическую нагрузку на очистительные системы организма. Многие замечали, что при остановке потребления кофеина, героина или курения в течение короткого периода времени, как правило, проявляются симптомы очищения - усталость, слабость, головные боли или жидкий стул. В 95% случаев симптомы проходят в течение 2 недель. Чаще всего вы можете чувствовать усталость, головные боли, газы и другие симптомы меньше недели. Это эффект от избавления организма от ваших токсичных привычек.

Не заблуждайтесь относительно "необходимости большего белка" - меню моей книги предлагают его вполне достаточно. И белковая недостаточность не вызывает усталость. Даже моё вегетарианское меню содержит около 50г белка на 1000 калорий - это колоссальное количество. Отказ от токсинов неприятен, но стимулирующая пища вызывает временную усталость. Увеличение газов и жидкий стул также иногда наблюдаются при переходе на диету, содержащую столь много различных волокон, с чем пищеварительный тракт раньше никогда не встречался.

В течение многих лет организм подстраивал свои секреты и перистальтические волны (связанные пищеварительные сокращения кишечника) под питание с низким содержанием клетчатки. Эти симптомы также проходят со временем. Хорошее пережевывание помогает, иногда даже измельчение зелени помогает на этом переходном периоде.

Некоторым людям на начальном этапе следует избегать бобовых, а затем использовать их лишь в небольших количествах. Добавляйте их постепенно в течение нескольких недель, чтобы желудочный тракт привык к ним и легко переваривал эти новые волокна. Некоторым людям хочется больше жирного, а их прошлая вегетарианская диета не содержала достаточного числа необходимых жиров. Это наблюдается в диетах с множеством злаковых и зерновых продуктов с низким содержанием жира. Часто добавление льняного семени или масла полезно для обеспечения необходимыми жирами омега-3.

Некоторым людям требуется больше калорий и жира для поддержания веса. Как правило, добавляется ограниченное количество сырых орехов и их масел, авокадо и других здоровых продуктов, богатых питательными веществами, а также жиром и калориями. Даже природно худые люди могут значительно улучшить своё здоровье и снизить риск дегенеративных

заболеваний, если снизят свою зависимость от пищи животного происхождения и будут вместо этого потреблять больше растительных жиров, таких как орехи.

Иногда также встречаются люди, которым требуются более концентрированные источники белков и жиров в рационе из-за нарушений пищеварения, болезни Крона, болезненных синдромов кишки или других нестандартных медицинских проблем. Я также редко встречал слишком худых пациентов, не получавших достаточного количества нужных питательных веществ относительно моего идеала питания. В таких случаях требуется больше продуктов животного происхождения для снижения содержания клетчатки, медленного прохождения в кишечник и помощи поглощения, а также концентрации аминокислот во всех продуктах.

Такая проблема обычно является результатом некоторых нарушений пищеварения и сложностей с усвоением. Я видел лишь несколько таких случаев за последние 10 лет практики. Другими словами, меньше чем 1 из 100, по моим оценкам, необходимы продукты животного происхождения на регулярной основе. Этим людям всё равно следует придерживаться моих общих рекомендаций для отличного здоровья, но они могут скорректировать питание в соответствии со своими индивидуальными потребностями, сохранив потребление животных продуктов на сравнительно низком уровне.

## **Допускаете ли вы низкокалорийные подсластители (заменители сахара) ?**

Подсластители, такие как аспартам, добавляются в более чем 6000 пищевых продуктов и лекарств. Многие люди используют их в попытках контроля веса. Но это не работает, а лишь усиливает ваши желания нездоровой пищи. Когда исследователи сравнили потребление калорий женщинами, употреблявшими напитки с аспартамом, с женщинами, принимавшими более калорийные напитки, выяснилось, что первая группа употребляла больше калорий после приёма аспартама. Это не выход.

Так как подсластители являются причиной опухолей головного мозга и судорог у животных, это вызывает озабоченность и для здоровья людей, не смотря на заявления FDA относительно безопасности аспартама. В последние 20 лет возникновение опухолей головного мозга выросло в ряде промышленно развитых стран, в том числе в США. Аспартам был представлен на американском рынке за несколько лет до резкого увеличения опухолей головного мозга. Это подсказывает мне, что потенциальные опасности аспартама следует изучить более тщательно.

Понятно, что это спорный вопрос, поскольку значительная часть исследований, задокументировавших так называемую безопасность аспартама, была профинансирована производителями аспартама, и огромное количество политических и денежных давлений привело к окончательному утверждению FDA. Моё мнение заключается в том, что возможные опасности аспартама до сих пор неизвестны. Использование таких искусственных продуктов сравни лотерею с вашим здоровьем. Аспартам также содержит метиловый эфир, который может оказывать токсическое воздействие. Я рекомендую придерживаться безопасных натуральных продуктов. Избавиться от наркомании к небезопасным веществам - ценное достижение успеха в продлении долголетия.

Многие гуру здравоохранения рекомендуют заменитель Стевии вместо искусственных подсластителей. Стевия является естественной, и её использование разрешено в Японии и других странах. Несмотря на широкое применение, отсутствуют клинические испытания оценки её безопасности для людей. В отличие от сахара, нет доказательств, что стевियोзид

и его метаболиты являются канцерогенами. Однако исследования на нефротоксичность у животных имеются, что свидетельствует о большей безопасности стевии по сравнению с другими подсластителями, но это не снимает всех рисков. Сегодня степень риска неизвестна.

Итог: наслаждайтесь пищей без подсластителей. Свежие фрукты, а иногда и немного финикового сахара или фиников - безопасный путь. Я рекомендую уменьшить потребление колы, газированных напитков, подслащенных чаев и соков. Если они не содержат искусственных подсластителей - они перегружены сахаром. Ешьте не рафинированную пищу и пейте воду. Дыня, смешанная с кубиками льда, - очень вкусный и охлаждающий летний напиток.

Конечно, если у вас значительный избыточный вес и риск ожирения, то это превышает любой риск, связанный с подсластителями. Однако я не уверен, что существует много людей, которые решили проблему лишнего веса с помощью низкокалорийных подсластителей.

## **Я часто кушаю вне дома. Как мне при этом придерживаться диеты?**

Питайтесь в заведениях, где есть здоровые варианты и знайте о местах, где могут удовлетворить ваши потребности. По возможности поговорите заранее с менеджером или шеф-поваром. Во время путешествий ищите рестораны с салатными барами. Это не план "всё или ничего". Каждый человек, придерживаясь этих рекомендаций, способен улучшить своё текущее питание.

Люди склонны к большему наслаждению от тех продуктов, к которым они привыкли. Поэтому имейте в виду, что в конечном итоге вы потеряете тягу к нездоровым продуктам, которых сейчас хотите, и будете наслаждаться и радоваться здоровым натуральным продуктам. Я на самом деле больше люблю есть здоровую пищу, чем вредную, потому что она вкуснее и с ней я чувствую себя хорошо. С большинством моих пациентов - аналогичная ситуация.

Пищевые предпочтения меняются, и вы можете научиться наслаждаться здоровой пищей также, как привыкли к нездоровой. Вы можете следовать этой диете в пути, если полны решимости, что ваш собственный успех требует более бдительного выбора, что посетить, и есть ли там что-то для вас. Привыкните заказывать двойной зелёный салат с отдельным соусом. Используйте мало соуса и выжимайте в салат сок из лимона.

Помните, что это не временная диета, а ваш жизненный план. Мы должны понять, что наше здоровье напрямую зависит от того, что мы решили съесть. Нам всем следует сделать правильный выбор, чтобы получить максимальное удовольствие от жизни. Это не означает, что вы должны быть идеальным. Но это значит, что даже если вы соблюдаете лишь часть моих рекомендаций, - это уже будет хорошо для вас. Чем больше рекомендаций соблюдается, тем быстрее и качественнее восстанавливается здоровье. Со временем вырабатываются привычки. Если вы будете им следовать, то обнаружите, что это намного проще, чем вы думали, и будете счастливы вновь обрётённом здоровью.

## **Вы считаете что каждому следует придерживаться такого питания?**

Количество социальных и экономических сил, которые тянут наше население к ожирению и болезням, не победит ни одна книга о достижении превосходного здоровья с помощью совершенствования питания. "Хорошая жизнь" по-прежнему будет приводить большинство американцев к могиле раньше времени. Поэтому мой план не для всех. Я не надеюсь, что

большинство людей станет жить дольше. Но по крайней мере они должны самостоятельно принять решение, ознакомившись с фактами, а не на основе неточной информации и рекламе.

Некоторые люди хотят курить, есть вредную пищу и следовать другим безрассудным привычкам. Они имеют полное право жить той жизнью, какую выбирают. Не добавляйте стресса в свою жизнь, пытаясь убедить каждого встречного питаться также, как и вы. Хорошее настроение и здоровье по-прежнему будут вашим лучшим инструментом убеждения, а не призывы к правильному питанию.

Часто критики моего плана питания, который все компетентные эксперты признали как здоровый, утверждают что большинство людей не будет придерживаться таких ограничительных рекомендаций. Но здесь нельзя ставить точку. Но как же эти критики определяют социально приемлемые критерии ценности?

Соотношение или правильность не зависят от того, сколько людей захотят следовать этим рекомендациям - это другой вопрос. Основной вопрос в том, насколько эффективны эти рекомендации, чтобы гарантировать стройную фигуру, долгую жизнь и крепкое здоровье. Все эти скептики должны учитывать, что рекомендации не рассчитаны на популярность.

Тысячи восторженных людей, применивших в совокупности эти знания, особенно благословят эту информацию. Это возможность, которую вы можете использовать, чтобы ваша жизнь была гораздо здоровее, счастливее и приятнее.

Мы не чувствуем себя обделёнными. Скорее мы наслаждаемся фантастическим вкусом пищи, которая помимо всего ещё и здоровая. У нас выработалось отвращение к нездоровой еде. Сегодня для нас здоровая пища на самом деле гораздо вкуснее.

Другой вопрос в том, насколько приятна такая жизнь для тех, кто страдает от множества медицинских проблем? Выбирать между здоровым и не здоровым образом жизни и питания - это личное решение, но это не план "всё или ничего". Так как я врач, моя работа заключается в мотивации людей защитить их здоровье в будущем. Мы не можем купить хорошее здоровье, мы должны его заслужить. У нас есть только один организм на всю жизнь, поэтому я призываю вас надлежащим образом ухаживать за ним.

На самом деле ваше здоровье и счастье неизбежно связаны между собой. Вы не получите новое тело, если разрушите текущее вредными продуктами. Я на 100% гарантирую вам успех и благополучие, поэтому, пожалуйста, свяжитесь со мной, если у вас возникают препятствия на пути восстановления здоровья. Я желаю вам долгой жизни и прочного здоровья. Всё в ваших руках!